

نسبة مساهمة مظاهر الانتباه في دقة بعض المهارات الاساسية بالتنس الارضي

تقدم به
م.د. منتظر مجيد علي

1 التعريف بالبحث

1.1 المقدمة وأهمية البحث

تهدف رياضة المستويات العليا للوصول بالرياضيين على اعلى مستويات الاداء في مختلف الالعاب الرياضية لتحقيق الانجاز الامثل، وللوصول على ذلك ينبغي اعداد الرياضيين في النواحي المهارية، والبدنية، والنفسية، والذهنية، والخطية كافة وفقاً لنوع النشاط الرياضي.

ولعبة التنس الارضي واحدة من الانشطة الرياضية التي تتميز باللعب الفردي وبمنافسة قوية والتي تتطلب ممارستها اداء مهارات ذات مواصفات معينة في محيط مفتوح واداء فني دقيق ونهج خطي معقد، اذ يؤدي الجانب المهاري دوراً بارزاً في العديد من المهارات وخاصة عند تقارب مستويات اللاعبين في الجوانب البدنية والنفسية والخطية من خلال التدريب المستمر على التمارين الخاصة والتي يتطلب اداؤها ضمان استيعاب اللاعب لها بصورة جيدة وقدرته على سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة، فاللاعب يقوم بتحليل مواقف اللعب من خلال الانتباه والادراك نتيجة للمثيرات الحاصلة والمتوقعة من المنافسة وبالتالي فإن كمية المعلومات الواصلة للاعب من خلال انتباهه تسهم بصورة مباشرة في اختيار الانسب للاداء، وهنا تظهر أهمية وحاجة اللاعب الى قدرة الانتباه والذي يعد احد المظاهر المهمة التي يجب الاهتمام بها في جميع مراحل اعداد اللاعبين، اذا ان الانتباه ومظاهره من العوامل الاساسية التي يعتمد عليها الاداء الحركي والخطي لمختلف الانشطة الرياضية، وأن كل نشاط رياضي ينمي لدى اللاعبين مظاهر انتباه مميزة تبعاً لتخصصهم فضلاً عن أنه يحتاج لهذه المظاهر بدرجات متفاوتة.

أن أهمية البحث تكمن في تناول مظاهر الانتباه بالدراسة وأهميتها بالمهارات الاساسية بالتنس الارضي ونسبة مساهمتها بالاداء الحركي لتلك المهارات وهي دراسة ضرورية معتمدة على الاسلوب العلمي السليم لأبراز دور هذه القدرة العقلية ومدى أهميتها وفق هذه اللعبة.

1.2 مشكلة البحث:

على الرغم من تزايد الابحاث والدراسات في مجال لعبة التنس الارضي فإن معظم هذه الدراسات تكاد تركز اهتمامها على الجوانب البدنية والخطية والنفسية، ولم يحظ الجانب المهاري وعلاقته بالمثيرات الخارجية بالمحيط المفتوح بالاهتمام الكافي والذي يمثل جانباً مهماً من جوانب الفوز بالمباراة إذ أن

خصوصية لعبة التنس الأرضي تكمن في درجة صعوبتها بسبب سرعة مجريات اللعب وتعدد المثيرات الخارجية المحيطة مثل اتجاه الكرة وأرتفاعها وسرعتها ونوعية الدوران ومكان تمركز اللاعب الخصم وشدة الرياح والكثير من التغيرات الأخرى والتي تتطلب من اللاعب القدرة العالية من سرعة الاستجابة لأداء الضربات معتمد بذلك على قدرته على التحليل المبكر لمسارات الكرة وضربات الخصم من خلال ملاحظته وانتباهه في اجزاء الثانية وهنا حدد الباحث مشكلة البحث في عدم تطرق الباحثين والمختصين في مجال لعبة التنس إلى موضوع تحديد نسبة مساهمة مظاهر الانتباه بالمهارات الأساسية مما أدى إلى قيام المدربين والمهتمين بتدريب تلك المهارات الذهنية (مظاهر الانتباه) بدون التعرف على أهمية ومشاركة كل مظهر على حدة ومدى أهميته في مجريات اللعب المختلفة. ومن الأمور المهمة التي تجعل هذه المشكلة لا بد من دراستها كون لعبة التنس من الألعاب ذات الاستراتيجيات المختلفة في اللعب والخطط وفيها الكثير من المهارات المفتوحة وهنا جاءت المشكلة من خلال الإجابة على التساؤل التالي ، ما هي نسبة مساهمة مظاهر الانتباه (التركيز، الحدة، الثبات، التحويل، التوزيع) في الأداء الناجح للمهارات الأساسية ودقتها بالتنس الأرضي.

3 أهداف البحث

1- التعرف على نسب مساهمة مظاهر الانتباه قيد البحث في دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي.

4 فروض البحث

1- هناك نسب مساهمة متفاوتة لمظاهر الانتباه بدقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي

5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب البصرة بالتنس الأرضي.

1-5-2 المجال الزماني: من 2008/11/16 ولغاية 2008/12/20

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب التنس الأرضي المكشوفة في فندق شيراتون البصرة.

2 الدراسات النظرية

2 الانتباه Attention

أهمية الانتباه وماهيته Importance of Attention:

تعتبر قدرة الرياضي على الانتباه والتركيز من العوامل المهمة المؤثرة على أدائه للمهارات الرياضية المختلفة، حيث يعتبر الانتباه من المهارات النفسية الهامة للأداء الناجح للمهارات الرياضية، حيث لا يستطيع الرياضي الوصول إلى مستويات الأداء العالية إلا عندما يوجه كامل انتباهه لعملية أدائه للمهارة دون الأشياء الأخرى، حيث عندما يركز اللاعب انتباهه على العوامل المرتبطة بالمهارة عندئذ يحدث الأداء المتميز، فتشتت الانتباه له تأثيرات سلبية معروفة على الأداء ويعرف الانتباه بأنه، وصف العملية التي يقوم الفرد من خلالها بأدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة⁽¹⁾.

(1) محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيقية والتجريبية، ط1، دار الفكر العربي،

ويعرف الانتباه بأنه تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات، ويعرف الانتباه أيضاً (تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجية وتعرف قابلية الانتباه المحدودة Limoted Attention Capacity بأنها: قدرة الانسان على التركيز على كمية محدودة جداً من المعلومات في الوقت الواحد⁽¹⁾.

• أنواع الانتباه:

يقسم الانتباه من ناحية مثيراته الى ثلاث أقسام⁽²⁾:

1- الانتباه القسري

فيها يتجه الانتباه الى المثير رغم ارادة الفرد كالانتباه الى طلقة مسدس او ضوء خاطف او الم وخز مفاجئ فبعض اجزاء الجسم هنا يفرض المثير نفسه فرضاً فیرغمنا اختياره دون غيره من المثيرات.

2- الانتباه الارادي

هو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيراً كانتباهه الى محاضرة او الى حديث جاف او محل او يدعو الى الضجر، في هذه الحال يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حمل نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من سام او شرود ذهن اذ لا بد له ان ينتبه بحكم الحاجة او الضرورة او التأديب.

3- الانتباه التلقائي

هو انتباه الفرد الى شيء يهتم به ويميل اليه، وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهداً، بل يمضي سهلاً طبعاً.

ويمكن كذلك تقسيم الانتباه من حيث النوع الى بعدين اساسيين⁽³⁾

1- البعد الأول:

سعة الانتباه (Width of Attention): وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها.

2- البعد الثاني

أتجاه الانتباه (Direction of Attention): ويرجع الى توجيه الانتباه داخلياً على أفكار اللاعب

وشعوره او خارجياً على الاحداث في البيئة.

وتقسم سعة الانتباه من حيث الدرجة الى:

أ- الانتباه الواسع (Broad Attention)

وهو من المتطلبات المهمة في اغلب الانشطة الجماعية ويعني أدراك العديد من الاحداث في وقت واحد ففي رياضة التنس مثلاً يتم التركيز على المسافة مع الزميل في اللعب الزوجي مع كشف الملعب، حركات المنافسين، وضع الكرة في المكان الخالي من الملعب وذلك لتحديد نوع الضربة ومكان إسقاط الكرة.

ب- الانتباه الضيق (Narrow Attention):

(1) أميرة عبدالواحد، محاضرة الدراسات العليا، جامعة بغداد، أيار، 2006.

(2) أميرة عبدالواحد، محاضرة جامعة بغداد، أيار، 2006.

(3) محمد العربي شمعون/ مصدر سبق ذكره، 1996، ص262.

وهو من المتطلبات المهمة لبعض الأنشطة الرياضية، ويعني عزل جميع المثيرات المرتبطة وتوجيه الانتباه فقط إلى الهدف ويبدو واضحاً في محاولة لاعب التنس التركيز على الكرة عند الأعداد لضربات الارسال وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه.

أ- الانتباه الداخلي (Internal Attention)

وهو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور، أي ان الانتباه غير موجه الى ما يدور في المجال الرياضي، مثل قول اللاعب (أنني في حاجة الى كسر ضربة الارسال، هل أتقدم إلى الشبكة، ام أبقى على الخط الخلفي؟).

ب- الانتباه الخارجي (External Attention):

وهو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية او المنافسة، واهم ما يميزه هو التركيز على (الجوانب الخارجية من حركات المنافسين، الجمهور، المدرب، وغيرها....).

3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية.

3.1 منهج البحث

أن طبيعة الدراسة المستخدمة هي التي يتوقف عليها اختيار المنهج المناسب، ويمكن تعريف المنهج بأنه ذلك الجزء من الدراسة والذي يوصف الإجراءات التي سوف يتبعها الباحث في دراسته من أفراد عينة البحث او الادوات المستخدمة او الاختبار و القياس⁽¹⁾،... الخ. وتختلف عناوين هذا الجزء تبعاً لطبيعة الدراسة، فلكل بحث منهج خاص يمكن اعتماده لحل المشكلات، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته وطريقة الدراسة.

3.2 عينة البحث

شملت عينة البحث لاعبي منتخب البصرة للمتقدمين بالتنس الأرضي وقد اختار الباحث عينته بالطريقة العمدية اذ ان الاهداف التي يضعها الباحث لبحثه، والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها⁽²⁾ وقد بلغ عدد اللاعبين ثمانية لاعبين وهم يمثلون نسبة 40% من المجتمع والبالغ عددهم 20 لاعبا

(1) محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999، ص 83.

(2) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة: مطابع التعليم العالي، ج 1، 1989، ص 254.

3.3 الوسائل والأدوات المستخدمة بالبحث

- أستخدم الباحث الوسائل والأدوات التالية لجمع المعلومات.
- المصادر العربية والاجنبية
 - الاختبارات والقياس المستخدمة في البحث
 - ساعة توقيت الكترونية
 - ملعب تنس ارضي + شبكة تنس + كرات تنس + مضارب تنس.
 - حبل بطول 15 متر تقريباً وبقطر 0.25 بوصة.

3.4 الاختبارات المستخدمة في البحث

3.4.1 الاختبارات العقلية

الاختبار الاول

أختبار بوردن - انفيمون لقياس الانتباه⁽¹⁾.

- وفي ضوء الترشيدات التي قام بها الخبراء والمختصون قام الباحث باستخدام اختبار (بوردين - انفيمون) لقياس الانتباه والمعدل من قبل عبد الواحد طه عام 1921.
- حيث يعد هذا الاختبار أحد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس خمس من مظاهر الانتباه وهي (الحدة، الثبات، التركيز، التوزيع، التحويل) وان الاختبار عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطرًا من الأرقام العربية موزع على هيئة مجموعات يتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات ومجموع أرقامها (40) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (310) مجموعة أي يحتوي على (1240) رقماً، وقد وضعت أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل متقن كما روعي في وضعها ان تكون غير منظمة التوزيع وغير متساوية أيضاً لضمان عدم حفظها من قبل المختبر

اختبار حدة الانتباه.

الغرض من الاختبار: قياس حدة أنتباه اللاعب

الأدوات: ورقة قياس الانتباه، ساعة توقيت، قلم.

مواصفات الاداء: عند سماع أستعد يمسك المختبر (اللاعب) بيده القلم وعن الإشارة بـ(أداء) يقوم اللاعب بقلب نموذج المقياس في لحظة تشغيل الساعة ويبدأ اللاعب بشطب الرقم (97) بالاسطر الواحد تلو الآخر من اليسار الى اليمين، وينتهي الاختبار عند سماع كلمة (قف)، فيضع اللاعب علامة رأسية عند آخر رقم شطبه او وصل إليه.

(1) أمير حنا مرقص: بعض مظاهر وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،

- زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط.

- عندما يعلن الباحث كلمة (أبدأ) يقوم باللحظة نفسها تشغيل ساعة التوقيت.

- يكون الشطب للرقم (97).

التسجيل وأحتساب النتائج

يتم أستخراج الدلالات الاتية:

A: الحجم العام للجزء المنظور في الاختبار (كمية الأرقام التي نظرت) من البداية وحتى كلمة قف.

S: عدد الأرقام المفروض شطبها في الجزء المنظور.

B: العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطببت خطأ).

$$E = \frac{(S - B) * 100}{S}$$

حدة الانتباه = $B \times A$

ملاحظة: ان ارتفاع ناتج الحدة يعني ارتفاع مستوى الحدة لدى اللاعب.

أختبار تركيز الانتباه

الغرض من الاختبار: قياس تركيز أنتباه اللاعب.

الادوات: جهاز* (مشتمت ضوئي وصوتي، ورقة مقياس، ساعة توقيت، قلم.

مواصفات الأداء:

اسلوب الاداء هو نفسه المتبع في قياس حدة الانتباه، إلا انه في الوقت الذي تعطي فيه اشارة البدء

يشغل الجهاز الذي يعطي(60) دقة صوت في الدقيقة مع ومضة ضوء كل (5) ثواني، أي (12) ومضة

مصباح في الدقيقة على ان يوضع الجهاز على بعد متر واحد عن المختبر وبمستوى نظره وعند سماع

كلمة(قف) يضع اللاعب علامة رأسيه عند آخر رقم شطبه او وصل إليه.

الشروط: زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط.

التسجيل وحتساب النتائج: المعادلة نفسها التي استخدمت في حدة الانتباه تستخدم في تركيز الانتباه، حيث يتم

احتساب مايلي:

1- صافي انتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة أي (بدون مثير) ويرمز لها (U_1).

2- صافي انتاجية العمل عند قياس حدة الانتباه مع المثير الصوتي والضوئي ويرمز لها (U_2).

تركيز الانتباه = $U_2 - U_1$.

أي الاختبار بدون مثير - الاختبار بوجود المثير = تركيز الانتباه عند اللاعب.

ملاحظة: كلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند اللاعب.

* (لقد تم استخدام هذا الجهاز في عدة دراسات قطرية وهو جهاز متوفر في مختبر الفسلجة بكلية التربية الرياضية - جامعة

اختبار ثبات الانتباه

الغرض من الاختبار: قياس ثبات الانتباه.

الادوات: ورقة قياس الانتباه، ساعة توقيت، قلم.

مواصفات الاداء: يكرر الاداء نفسه بالنسبة للاختبار حدة الانتباه ويكون الشطب للرقم (92).

الشروط: زمن الاختبار دقيقتان.

التسجيل واحتساب النتائج.

يتم استخراج الدلالات الاتية:

C = مجموع الارقام المشطوبة بطريقة صحيحة.

B = مجموع الارقام المشطوبة بطريقة غير صحيحة.

D = مجموع الارقام الساقطة من التشطيب والمفروض شطبها.

A = ثبات الانتباه.

$$A = \frac{C - B}{C - D} \text{ أي ان ثبات الانتباه}$$

أختبار توزيع الانتباه

الغرض من الاختبار: قياس توزيع الانتباه لدى اللاعب.

الادوات: ورقة قياس الانتباه، ساعة توقيت، قلم.

مواصفات الاداء: نفس الاسلوب بأختبار حده الانتباه ولكن فيه بعض المتغيرات عند اعطاء اشارة البدء وتشغيل ساعة الايقاف يبدأ اللاعب بالبحث وتشطيب كل من الرقمين (79 - 47) في نفس الوقت وبأسلوب السابق نفسه وعند سماع كلمة (قف) يضع اللاعب علامة رأسية عند اخر رقم شطبه او وصل اليه.

التسجيل واحتساب النتائج

1- نستخرج حدة الانتباه للرقم (79) كما سبق شرحه في اختبار الحدة ويكون صافي انتاجية الرقم (79) ويرمز لها بالرمز U_3 .

2- نستخرج حدة الانتباه للرقم (47) وكما استخرجت في اختبار الحدة ويكون صافي انتاجية الرقم (47) ويرمز لها بالرمز U_4 .

3- بعد استخراج النتيجة للرقمين (79 . 74) تستخدم المعادلة الاتية لاستخراج نتيجة توزيع الانتباه وكما يلي:

$$\text{أي ان توزيع الانتباه} = \frac{\text{صافي نتيجة الحدة } U_3 - \text{صافي نتيجة الحدة } U_4}{\text{صافي نتيجة الحدة } U_3 + \text{صافي نتيجة الحدة } U_4} \times 100$$

ملاحظة: كلما انخفض ناتج توزيع الانتباه ارتفع مستوى توزيع الانتباه لدى اللاعب.

اختبار تحويل الانتباه

الغرض من الاختبار: قياس تحويل انتباه الملاعب

الأدوات : ورقة قياس + ساعة توقيت + قلم

مواصفات الأداء : عند اعطاء الإشارة (بدأ) يبدأ اللاعب بالبحث عن الرقم (83) ويقوم شطبها بخط مائل وعند سماع الأمر (بدل) يضع اللاعب خط رأسي وينتقل الشطب الى الرقم (49) من حيث انتهى وبدون توقف. وعند سماع الأمر (بدل) يضع اللاعب خط رأسي وينتقل الشطب الى الرقم (49) وعند سماع كلمة (قف) يضع اللاعب خط رأسي.

الشروط :

يعطي الامر (بدل) كل (30) ثانية

زمن الاختبار دقيقتان

التسجيل واحتساب النتائج:

- الحدة الاولى: صافي انتاجية العمل في ال 30 ثانية الاولى.
- الحدة الثانية: صافي انتاجية العمل في ال 30 ثانية الثانية.
- الحدة الثالثة: صافي انتاجية العمل في ال 30 ثانية الثالثة.
- الحدة الرابعة: صافي انتاجية العمل في ال 30 ثانية الرابعة.

ثم نستخرج الدلالات التالية:

$$N = \text{تحويل الانتباه}$$

$$M = \text{الفرق بين صافي انتاجية العمل بين جزء الوقت الاول والثاني}$$

$$H = \text{الفرق بين صافي انتاجية العمل بين جزء الوقت الثاني والثالث}$$

$$C = \text{الفرق بين صافي انتاجية العمل بين جزء الوقت الثالث والرابع}$$

$$N = \frac{M + H + C}{3} = \text{تحويل الانتباه}$$

2.4.3 الاختبارات المهارية:

الاختبار الاول: اختبار هواية لقياس دقة الارسال⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس الدقة في الارسال.

الاجراءات: يثبت حبل قطرة (0.25) بوصة من طرفيه في قائمي الشبكة في اعلى بحيث تكون

المسافة بينه وبين الشبكة (4) قدم. وتكون المسافة بينه وبين الارض (7) قدم ويلاحظ ان يكون مشدوداً بأحكام موازياً تماماً للشبكة.

الرقم 1-2-3-4-5-6 عبارة عن قيم تشير إلى مناطق ابعادها كالتالي:

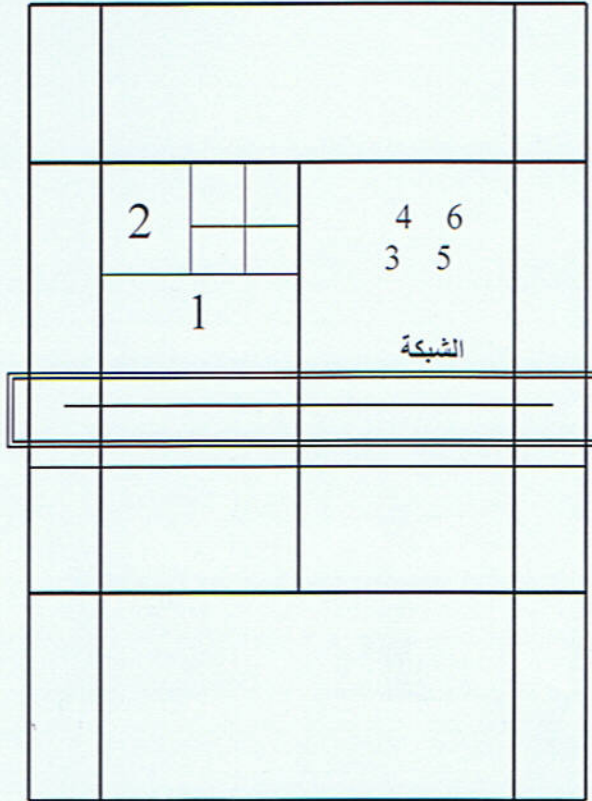
الرقم 1 يشير إلى المستطيل 15×13.5 أقدام

الرقم 2 يشير إلى مستطيل 6×10.5 أقدام

(1) ريسان خريبط مجيد. موسوعة لقياس الاختبار في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، ج1،

الأرقام 3-4-5-6- تشير إلى المستطيلات ابعاد كل منها 1.5×3 اقدام وتدل نفس الارقام 1-2-3-4-5-6 على الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة ويتم شرح الاختبار وعمل انموذج له قبل تطبيقه على اللاعبين. يسبق تطبيق الاختبار القيام بأحماء لمدة لا تقل عن 10 دقائق في ملعب التنس. بعد ذلك يقف اللاعب خلف خط القاعدة The base Line ثم يقوم بأرسال عشرة كرات متتالية على الاهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط ان تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل، بحيث يحاول اللاعب الحصول على اعلى درجة وذلك بأن تسقط الكرة في المنطقة (6).
حساب الدرجات:

الكرات التي تمس الشبكة او الحبل لا تحتسب محاولة وتعطي درجة صفر حتى لو سقطت في الهداف. كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة في المنطقة التي سقطت فيها الكرة والمبينة في الشكل ادناه. وتكون درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي تحصل في المحاولات العشر.



شكل رقم (1)

يمثل تخطيط ملعب التنس في اختبار الدقة في الارسال

الاختبار الثاني: اختيار هواية لقياس الضربات الأرضية الامامية⁽¹⁾
الغرض من الاختبار: قياس الدقة في الضربات الارضية الامامية.
الاجراءات:

يثبت الحبل من طرفيه في قائمي الشبكة موزياً لها وعلى ارتفاع (7) قدم في الأرض و (4) قدم من الشبكة كما في اختبار الدقة في الارسال.

ترسم ثلاث خطوط متوازنة بين خط الارسال وخط لقاعدة بحيث تكون المسافة (4.5) قدم.

الأرقام (5، 4، 3، 2، 1) تشير إلى درجات مخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة.

يقوم اللاعب على علامة المنتصف التي تقع في منتصف خط القاعدة عند النقطة (أ) بينما يقف المدرب في منتصف الملعب المواجهة عند النقطة (ب) التي تقع على خط المنتصف ومعه سلة مملوءة بكرات التنس ومضرب التنس.

يقدر المدرس (مدرب) بضرب الكرة بالمضرب نحو اللاعب خلف الارسال والذي يقوم بالتحرك من مكانه لاتخاذ الوضع لضرب الكرة بطريقة الضربات الامامية لتمر فوق الشبكة واسفل الحبل لتسقط في المناطق المبينة بالارقام في منتصف الملعب المواجهة محاولة تحقيق اعلى درجة في كل مرة في المنطقة (5).

يكرر اللاعب الاداء السابق (5) خمس محاولات متتالية لغرض التدريب على الاختبار.

يبدأ الاختبار عند قيام اللاعب بتنفيذ الأداء عشر مرات (10) بنفس الطريقة وفي جميع المحاولات يقوم المدرس (المدرّب) بضرب الكرة بطريقة موحدة. وقانونية بحيث تكون مماثلة بقدر الامكان لكرات في مواقف الملعب الفعلية.

لللاعب الحق ان يبدأ الضربات الارضية الامامية والخلفية.

حساب الدرجات: الكرة التي تمر اعلى الحبل تعاد ولا تحسب محاولة.

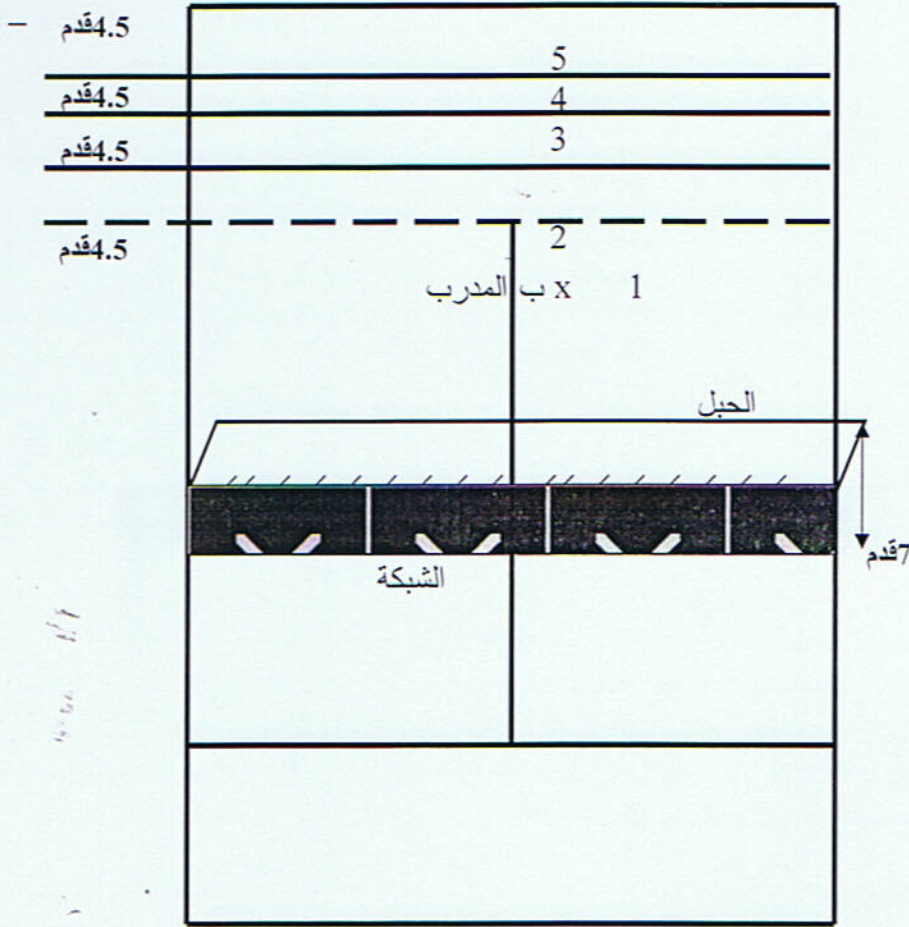
درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من القيام بضرب عشر كرات صحيحة.

الاختبار الثالث: اختيار هواية لقياس الضربات الارضية الخلفية⁽²⁾

وتطبق هذه الوحدة وفقاً للأجراءات التي اتبعت في الوحدة السابقة فيما عدا الطريقة المستخدمة لضرب الكرة.

(1) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: المصدر السابق، ص 26.

(2) محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: المصدر السابق، ص 258.



شكل رقم (2)

يبين تخطيط ملعب التنس في اختبار الضربات الارضية الأمامية والخلفية ل(هوايت

63 تجربة البحث الرئيسية:

- 1- قام الباحث بأجراء الاختبارات العقلية والمهارية على العينة الرئيسة والبالغ عددها 8 لاعبين خلال الفترة المحصورة بين 2008/12/10 ولغاية 2008/12/15 وذلك تزامناً مع بطولة البصرة للمتقدمين.
- 2- تم اجراء مفردات الاختبارات على ملاعب التنس في فندق شيراتون البصرة، حيث تم مراعاة الظروف المناخية في توحيد وقت اجراء الاختبارات.

7.3 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية التالية لغرض معالجة النتائج :

- الوسط الحسابي (1)
- الانحراف المعياري (2)
- معامل الارتباط الجزئي (3)
- معامل الارتباط البسيط (4)

4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج بنسبة المساهمة بين حدة الانتباه والمهارات الأساسية.

جدول (1)

يبين معاملات الارتباط والتحديد والاهمية النسبية لحدة الانتباه مع دقة المهارات الأساسية

العينة	الاهمية النسبية	معامل التحديد R^2	معامل الارتباط R	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات المؤشرات
8	%78	0,79	0,89	4,2	21,7	الارسل
8	%76	0,73	0,86	3,4	22,1	الضربة الارضية الامامية
8	%79	0,77	0,88	6,1	18,7	الضربة الارضية الخلفية

تشير البيانات ان الجدول (1) متغير (حدة الانتباه) وهو أحد مظاهر الانتباه قد حقق نسب مساهمة مع متغيرات المهارات الأساسية (الارسل، الضربة الامامية، الضربة الخلفية) وهي (%78,%76,%79) ويعزو الباحث السبب في ذلك إلى طبيعة لعبة التنس الارضي حيث يتطلب من لاعب التنس إثناء المنافسة على النقطة الواحدة الانتباه الحاد على مثير معين ولفترة زمنية معينة تتناسب مع فترة المنافسة ولتوضيح ذلك فان متوسط زمن النقطة الواحدة في أثناء المنافسة في لعبة التنس الارضي يتراوح ما بين (8-10)⁽¹⁾ ثانية، وفي هذه الفترة يجب على لاعب التنس الانتباه الحاد في الكرة ومتابعتها، وقد تبدو هذه المهمة بسيطة، ولكنها في

(1) ، (2) ، (3) ، (4) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي للنشر والتوزيع 2000 ، ص120

(1) محمد العربي شمعون، مصدر سبق ذكره، ص60.

واقف الأمر ليست كذلك، وبالرغم من أهمية مراقبة الكرة بدقة إلا أننا نجد أن الكثير من اللاعبين يراقبونها بشكل عام دون الاكتراث بمسألة الدقة أو (الحدة).

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه (ريتا سهاك 2000)⁽¹⁾ بأن النشاط الرياضي الذي يتميز بتغير الاتجاهات من الامام الى الخلف ومن اليمين الى اليسار وبالعكس يتطلب من اللاعبين ان يتمتعوا بقدرات عقلية ومنها حدة الانتباه من أجل التغلب على جميع المثيرات أو الرموز التي تحدث أثناء المنافسة.

وتؤكد (أميرة حنا مرقص 1994)⁽²⁾ بأن اللاعبين يحتاجون الى حدة الانتباه بدرجات كبيرة أثناء تعلم المهارات الحركية وخاصة أثناء الوحدات التدريبية وهذه العملية تتطلب اعلى درجات أو مستوى من حده الانتباه لغرض فهم اللاعب لكافة اجراء المهارة الحركية لمطلوب ادائها، ونلاحظ ان اغلب لاعبي التنس الارضي يتمتعون بأنتباه حاد حتى نهاية المباراة ويرى الباحث ان سبب في ذلك يكمن في ميزة قانون اللعبة والذي يتيح للاعب فترات راحة سواء بين النقاط أو الاشواط أو بين المجموعات تمكنه من استرجاع هدوءه وطاقته اذ ان الانتباه الحاد ولفترة طويلة يتطلب بذل طاقة عصبية كبيرة قد تؤدي الى ظهور التعب الذهني بصورة سريعة وبالتالي تؤثر على اسلوب اداء اللاعب وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد الستار جبار الضمد 2000م)⁽³⁾، بأن حدة الانتباه هي الشدة أو درجة القوة أو صعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثير معينه وبالتالي كلما زادت حدة أو شدة الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الامر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه.

(1) ريتا سهاك: مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم، رسالة ماجستير، كلية

التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 60.

(2) أميرة حنا مرقص: مصدر سبق ذكره، ص 27.

(3) عبد الستار جبار الضمد: مصدر سبق ذكره، ص 66.

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة المساهمة بين تركيز الانتباه والمهارات الأساسية.

جدول (2)

يبين معاملات الارتباط والتحديد والاهمية النسبية لتركيز الانتباه مع دقة المهارات الأساسية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	الاهمية النسبية	العينة
المؤشرات						
الارسال	21,7	4,2	0,92	0,84	%90	8
الضربة الارضية الامامية	22,1	3,4	0,82	0,67	%72	8
الضربة الارضية الخلفية	18,7	6,1	0,83	0,68	%73	8

أما علاقة المتغير الثاني، تركيز الانتباه مع متغيرات المهارات الأساسية حيث يشير الجدول (2) أن هناك نسب مساهمة عالية بين متغير التركيز ومتغيرات المهارات الأساسية حيث بلغت قيمة (%90 - %72 - %73) على التوالي مع مهارات الارسال والضربة الارضية الامامية والخلفية.

ويرى الباحث هذا الترابط منطقي وضروري حيث ان لاعب التنس بحاجة الى مهارة تركيز الانتباه لتنفيذ الواجبات الحركية، اذ ان الاخطاء الغير مقصودة التي يسببها شرود الذهن هي شائعة جداً في ساحات التنس، اذ يهاجم لاعب التنس بسلسلة لا تنتهي من المثرات الخارجية او الداخلية (أفكا، عواطف، صيحات الجمهور) وفي ظل هذه المعلومات الغزيرة لابد للاعب التنس التميز، وبدرجة كفاءة عالية للمثرات او البواعث المهمة والتي تفيده في تنفيذ الواجب المطلوب، وتجاهل البواعث والمثيرات الغير ملائمة وبالتالي فإن تركيز اللاعب هو القدرة على اسناد الانتباه لمثيرات منتقاة لفترة كما يعزو الباحث سبب نسبة المساهمة العالية بين مهارة الارسال ومتغير تركيز الانتباه يعود الى طبيعة اداء مهارة الارسال حيث تحتاج هذه المهارة الى الدقة العالية في الاداء بالاضافة الى صعوبة الاداء الفني لهذه المهارة مع تحديد الهدف (منطقة سقوط الكرة) جعل من مهارة تركيز الانتباه اهمية خاصة قبل اداء الارسال حيث يرى الباحث ان اداء مهارة الارسال يعتبر من المهارات الثابتة والتي تتيح للاعب فترة زمنية معينة قبل ادائها تمكنه من استرجاع واستجماع تركيزه وبالتالي تنفيذ المهارة المطلوبة بأفضل ما يمكن.

اذ ان المواقف الثابتة اثناء المنافسات تحتاج الى اعلى مستوى من تركيز الانتباه وبقدر لا يقل أهمية من مواقف الاخرى⁽¹⁾، ويذكر مفتي ابراهيم محمد⁽²⁾ أن هناك الكثير من الحالات الثابتة في كرة القدم تتطلب من اللاعب اعلى درجات التركيز عند تنفيذها.

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة المساهمة بين ثبات الانتباه والمهارات الأساسية.

(1) غازي صالح: مصدر سبق ذكره، ص120.

(2) مفتي ابراهيم محمد: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994، ص317.

جدول (3)

يبين معاملات الارتباط والتحديد والاهمية النسبية لثبات الانتباه مع دقة المهارات الاساسية

العينة	الاهمية النسبية	معامل التحديد R ²	معامل الارتباط R	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات المؤشرات
8	%59	0,57	0,76	4,2	21,7	الارسال
8	%65	0,62	0,79	3,4	22,1	الضربة الارضية الامامية
8	%67	0,64	0,80	6,1	18,7	الضربة الارضية الخلفية

أما علاقة المتغير الثالث وهو ثبات الانتباه قد يلاحظ من خلال الجدول المذكور بأنه سجل قيم عالية من نسب مساهمة مع متغيرات (الارسال، الضربة الارضية الامامية، الضربة الارضية الخلفية) حيث بلغت قيمته وعلى التوالي (%59، %65، %67) ويعود السبب في ذلك من وجهة نظر الباحث ان عملية ثبات الانتباه لدى لاعب التنس الارضي تكون بمثابة الاحتفاظ بحدة الانتباه اثناء المنافسة لا طوال فترة ممكنة موافاً مع طول وقت المباراة بالتنس الارضي ومع زمن النقطة الواحدة.

كما يرى الباحث ان مستوى عينة البحث والذين يمثلون من بين افضل المستويات في القطر وكان لابد ان تكون درجة الثبات في الانتباه كبيرة جداً من أجل موازنة ما مطلوب من اللاعب من توازن وعطاء وتنفيذ الواجبات الخططية والمهارية طيلة وقت المباراة بشكل جيد مع الاحتفاظ بمستوى الدقة، وهذا ما يؤكد (عبد الحميد أحمد 1978)⁽¹⁾ ان ثبات الانتباه هو الاحتفاظ بحدة الانتباه لا طول مدة ممكنة وبالتالي فإن هذه الحالة تمكن لاعب التنس على تنفيذ واجباته الخططية والمهارية بمستوى ثابت تقريباً، ويعزز (محمد العربي شمعون)⁽²⁾ ذلك بان محاولة الانتباه على الرموز الصحيحة في نقطة معينة من الوقت ليس كافياً، ولكن يجب ان يكون لدى اللاعب القدرة على المحافظة على تلك الرموز لفترة طويلة من الوقت تلائم النشاط الممارس اي قدرة اللاعب على ثبات الانتباه، ولكن في بعض الأحيان قد يكون من الصعب القيام بهذا المزيج وخاصة عند الوصول إلى مرحلة التعب البدني.

ويشير (عبد الستار جبار الصمد 2000)⁽³⁾ بأن ثبات الانتباه هو قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير او مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً فلاعب تنس الطاولة الماهر يستطيع الاحتفاظ بثبات انتباهه على الكرة اثناء اللعب دفاعاً وهجوماً لمحاولة الفوز بينقطة واحدة لفترة طويلة نسبياً رياضة تنس الطاولة للمستويات العليا.

(1) عبد الحميد احمد، الملاكم، ط3، مصر، دار الفكر العربي، 1978، ص 290.

(2) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال، مصدر سبق ذكره، ص62.

(3) عبد الستار جبار الصمد، مصدر سبق ذكره، ص67.

4.1.3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج نسبة المساهمة بين توزيع الانتباه والمهارات الأساسية.

جدول (4)

يبين معاملات الارتباط والتحديد والاهمية النسبية لتوزيع الانتباه مع دقة المهارات الأساسية

المتغيرات	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط R	معامل التحديد R ²	الاهمية النسبية	العينة
المؤشرات	الارسل	21,7	4,2	0,40	0,16	%21	8
	الضربة الارضية الامامية	22,1	3,4	0,42	0,17	%22	8
	الضربة الارضية الخلفية	18,7	6,1	0,36	0,12	%18	8

وقد اظهرت البيانات في الجدول (5) أن متغير توزيع الانتباه له نسب مساهمة ضعيفة مع متغيرات المهارات الأساسية إذ سجل قيم كانت (%21، %22، %18) على التوالي مع مهارة الارسل والضربة الارضية الامامية والضربة الخلفية.

ويعزو الباحث السبب في ذلك يعود الى ما يحتاجه لاعب التنس في المباراة الفعلية يتناقض مع مفهوم وجوه توزيع الانتباه حيث يعني توزيع الانتباه هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد⁽¹⁾ بينما نرى أن متطلبات لعبة التنس تقتضي الانتباه على مثير معين لفترة من الوقت أو تحويله إلى مثير آخر حسب ما تقتضيه الحالة أثناء اللعب فلا يمكن للاعب التنس الارضي بعثرة انتباهه وتوزيعه في أن واحد أثناء ضرب الكرة أو مراقبتها أو مراقبة الخصم.

ونلاحظ في الآونة الأخيرة مدى التطور الحاصل في خطط اللعب الحدث الذي لايعطي للاعب حرية التصرف أو الترجل أو حتى العشوائية في اللعب، حيث نلاحظ ان اسلوب اللاعب الحديث في التنس الارضي تلزم اللاعب بتنفيذ كل الواجبات الفنية والخطية بشكل عملي مدروس مسبقاً بعيداً عن الترجل والعشوائية وذلك لارتفاع المستوى المهاري والبدني للاعب التنس الارضي لا تحتاج الى بعثرة وتوزيع انتباهه الى عدة مجالات وفي وقت واحد بقدر احتياجه الى مظاهر الانتباه الأخرى، وفي ذلك اشار عمر ابو المجد، اخرون⁽²⁾ أن طريقة اللعب الحديثة محور العمل الأساسي الذي يبني عليه الأداء في المباراة حيث ترتبط طريقة اللعب ارتباطاً وثيقاً بالبرامج الخاصة باعداد اللاعبين من الناحية الذهنية والخطية الذي يقود اللاعبين بعيداً عن العشوائية والارتجال ويقوم بتوظيف هذه الاداء لتحقيق هدف مخططة يتم تنفيذه طوال زمن المباراة.

(1) عبد الستار جبار الضمد، مصدر سبق ذكره، ص67.

(2) عمر ابو المجد، أبراهيم شعلان، التحليل الفني لطرق لعب الحديثة في كرة القدم، مصر: مركز الكتاب للنشر، 1997،

جدول (5)

يبين معاملات الارتباط والتحديد والاهمية النسبية لتحويل الانتباه مع دقة المهارات الاساسية

العينة	الاهمية النسبية	معامل التحديد R^2	معامل الارتباط R	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات المؤشرات
8	%69	0,67	0,82	4,2	21,7	الارسال
8	%71	0,79	0,89	3,4	22,1	الضربة الارضية الامامية
8	%77	0,75	0,87	6,1	18,7	الضربة الارضية الخلفية

ولقد اظهرت البيانات ان متغير تحويل الانتباه له نسب مساهمة مع متغيرات المهارات الاساسية المذكورة، حيث سجل مع مهارة الارسال نسبة كانت قيمتها (%69) بينما سجل مع مهارة الضربة الارضية الامامية قيمة نسبة كانت (%71) في حين سجل مع مهارة الضربة الارضية الخلفية (%77) ويرى الباحث ان هذه القيم من نسب المساهمة جاءت طبيعية بمستوى لاعبي المتقدمين، وهنا جاء موافقاً مع ما مطلوب من اللاعب من تنفيذ المهارات او الواجبات الخطية، وهذا يتطلب التزام اللاعب بتطبيق هذه الواجبات والتي تتطلب بدورها الى ان تكون هناك قدرة جيدة عند اللاعب بتوجيه الانتباه بسرعة لحالات اللعب السريعة والمفاجئة والمختلفة وبما تتلائم مع الحالة، اذ ان مهارة تحويل الانتباه من المتطلبات المهمة في لعبة التنس الارضي للمستوى العليا لان لعبة التنس بحاجة الى معرفة او مراقبة مكان تواجد الخصم في الملعب بالاضافة الى مراقبة طيران الكرة وملاحظتها، وبالاضافة الى التركيز اثناء اداء الضربات، وكل هذه الحالات تحتاج الى قدرة عالية من السيطرة الانتباهية اي قدرة اللاعب على تحويل انتباهه من مثير معين الى اخر خلال فترة وجيزة ليتمكن من مواجهة كافة الامور المتعلقة في انجاز العمل المطلوب وهذا يتطلب قدرة على الاحتفاظ بقدر كافي من طاقة اللاعب العصبية خلال وقت المباراة الطويل وكيفية اختيار اللحظة والموقف المناسبين بتوجيه الانتباه عند المنافسة.

وهذا ما اكده (عبدالستار جبار الضمد 2000)⁽¹⁾، بان نجاح تحويل الانتباه من مثير الى اخر يرتبط بعامل التوقيت، اذ ان السرعة الزائدة او البطيئة الشديدة- اي التوقيت الخاطئ لتحويل الانتباه- لا يساعد اللاعب على النجاح في الاداء.

ويشير (محمد العربي شمعون)⁽²⁾ أن تحويل الانتباه في المجال الرياضي هو الانتقال من الذات الداخلية الى الجو المحيط بالتنافس وفقاً لمتطلبات الموقف، ويشير بانها عملية في غاية الصعوبة وخاصة في الأنشطة المفتوحة التي تتميز بالديناميكية اذ تحتاج الى تواصل تحويل الانتباه، اذ يجب ان يتعامل اللاعب مع

(1) عبد الستار ضمد: مصدر سبق ذكره، ص 68.

(2) محمد العربي شمعون، مصدر سبق ذكره، ص 273.

المتغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب او المنافسة، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه.

ويؤكد (محمد العربي شمعون)⁽¹⁾ بأن تحويل الانتباه من المتطلبات الاساسية في لعبة التنس، حيث تحويل الانتباه من التركيز على اداء اللاعب نفسه في ما يقوم به من تنفيذ الضربات كما في الارسال او اعادة الضربات عبر الشبكة الى سرعة تحويل هذا التركيز الى الطرف الاخر من الشبكة حيث ملعب المنافس للتعرف على العديد من المثيرات.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

استناداً الى نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- 1- وجود نسب مساهمة متباينة بين مظاهر الانتباه والمهارات الاساسية بالتنس لعينة البحث.
- 2- اتضح عدم وجود اهمية لتوزيع الانتباه بالتنس للعينة قيد البحث.
- 3- ان الاختلاف في قيم النسب في المساهمة بين مظاهر الانتباه والمهارات الاساسية جاءت منسجمة مع متطلبات كل مهارة وطريقة لعبها وأدائها وبالتالي كانت النسب متفاوتة في الاهمية .
- 4- اتضح مدى أهمية مظهر تركيز الانتباه في دقة الإرسال والحاجة لهذه القدرة عند لاعبي التنس الأرضي للعينة قيد البحث .

5 2 التوصيات

في ضوء ما توصل اليه الباحث من استنتاجات وضع التوصيات التالية :

- 1- ضرورة التأكد على استخدام التمرينات الحديثة التطبيقية والنظرية لتطوير القدرات العقلية والبدنية والمهارية لدى لاعبي التنس الارضي .
- 2- التأكد على اجراء الاختبارات العقلية والبدنية والمهارية بشكل دوري لتقويم مستوى اللاعب والتي من شأنها مساعدة المدربين على وضع مناهجهم التدريبية بأسلوب علمي وموضوعي على وفق المراحل التدريبية المختلفة
- 3- التأكيد على تدريبي المستويات العليا على زيادة اهتمامهم في ما يتعلق بالتدريب العقلي من خلال تخصيص جزء من برنامجهم التدريبي لهذا الجانب المهم والمكمل لعناصر التدريب الأخرى
- 4- ضرورة اهتمام المدربين الجاد في تطوير مظاهر الانتباه الخاصة وحسب اهميتها لدى لاعبي التنس الارضي أثناء الوحدات التدريبية بشكل علمي مدروس مع استخدام الوسائل والأدوات المساعدة لانجاح طرق التدريب المختلفة .
- 5- القيام بأجراء الدراسات والبحوث العلمية بما يتعلق بقدرات عقلية وبدنية ومهارية أخرى لم يتطرق اليها .

(1) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال، مصدر سبق ذكره، ص 67.

- ❖ أمير حنا مرقص: بعض مظاهر وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994.
- ❖ أميرة عبدالواحد، محاضرة جامعة بغداد، أيار، 2006.
- ❖ ريتا سهاك: مقارنة بعض القدرات العقلية والبدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- ❖ ريسان خريبط مجيد. موسوعة لقياس الاختبار في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، ج1، 1989.
- ❖ ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة: مطابع التعليم العالي، ج1، 1989.
- ❖ عبدالحميد احمد، الملاكم، ط3، مصر، دار الفكر العربي، 1978.
- ❖ عمر ابو المجد، أبراهيم شعلان، التحليل الفني لطرق لعب الحديثة في كرة القدم، مصر: مركز الكتاب للنشر، 1997.
- ❖ محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي، 2002.
- ❖ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
- ❖ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: المصدر السابق، ص 26.
- ❖ محمد عربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- ❖ محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيقية والتجريبية، ط1، دار الفكر العربي، 1995.
- ❖ مفتي ابراهيم محمد: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- ❖ يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، المملكة العربية السعودية، 1990.