

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تمرينات ذهنية وأدوات التنس المصغر في تطوير تركيز وشدة الانتباه وفق منظومة فيينا النفسية والضربة الأرضية الأمامية والخلفية بكرة التنس

أ. د عبد الستار جبار الضمد أ. د منتظر مجيد علي م. د فاطمة حسن حسون

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمرينات الذهنية في تطوير تركيز الانتباه وشدة الانتباه على وفق منظومة فيينا النفسية لطالبات المرحلة الثالثة وتأثير تطوير تركيز وشدة الانتباه واستخدام أدوات التنس المصغر في تعليم وتطوير مهارات الضربة الأرضية الامامية والخلفية في كرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي. يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي وتم اختيار (١٠) طالبات بشكل عشوائي للمجموعة التجريبية- اهم الاستنتاجات كان للتمرينات الذهنية تأثير ايجابي في تطوير تركيز وشدة الانتباه وحصول تحسن كبير لدى طالبات المرحلة الثالثة في المجموعة التجريبية. وكان لاستخدام أدوات التدريب المصغر (الشبكة المتحركة، كرات ميني تنس، مضارب ميني تنس) تأثير ايجابي فعال في تعليم وتطوير الضربة الأرضية الامامية بكرة التنس للطالبات. للدمج بين التمرينات الذهنية وأدوات التدريب المصغر الدور الايجابي في تطوير مهارات الضربة الأرضية الامامية بكرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة. وان البرنامج الاعتيادي الذي طبق على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي في تطوير مهارة الضربة الأرضية الخلفية بكرة التنس. التوصيات استخدام التمرينات الذهنية لما لها من اهمية في تطوير تركيز وشدة الانتباه. ضرورة تطوير تركيز وشدة الانتباه بسبب اهميتها في تطوير الضربة الامامية والخلفية بكرة التنس. استخدام ادوات التدريب المصغر المستخدمة في البحث لأهميتها في تطوير المهارات الاساسية بكرة التنس من خلال تقليل صعوبات التمرينات.

The effect of mental exercises and tennis tools in the development of concentration and intensity of attention according to the Vienna psychological system and front and rear impact

. Dr. Abdul Sattar Jabbar Al-dammad

Dr. Montather Majeed Ali

Dr. Fatmma Hassin

College of Physical Education and Sports Sciences / University of Basra

The aim of the research is to identify the effect of mental exercise in developing attention and intensity of attention according to the psychological system of Vienna for the third stage students and the effect of developing concentration and intensity of attention and the use of mini tennis tools in teaching and developing the skills of front and back in tennis ball for third stage students. Experimental Methodists. The research society consists of students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - University of Basrah for the academic year and was selected (10) students randomly to the experimental group - the most important conclusions were mental exercises positive effect in the development of concentration and attention intensity and a significant improvement in the students of the third phase The experimental group. The use of mini-training tools (mobile network, mini tennis balls, mini tennis rackets) has had an effective positive impact on the education and development of the front-line tennis ball of female students. The integration of mental exercises and mini-training tools has a positive role in developing the skills of the front-end tennis ball for third stage students. And the regular program applied to the control group has a positive effect in developing the skill of the rear-ground tennis ball. Recommendations The use of mental exercise because of its importance in the development of concentration and intensity of attention. The need to develop concentration and intensity of attention because of its importance in the development of the front and back of the tennis ball. Using the mini-training tools used in the research for their importance in developing the basic skills of tennis ball by reducing the difficulties of exercise.

تأثير تمارين ذهنية وأدوات التنس المصغر في تطوير تركيز وشدة الانتباه وفق منظومة فيينا النفسية والضربة الأرضية الأمامية والخلفية بكرة التنس

أ. د عبد الستار جبار الضمد أ. د منتظر مجيد علي م. د فاطمة حسن حسون

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

١- التعريف بالبحث:

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة التنس من الالعاب الفردية التي تتميز بتنوع مهاراتها ودرجة الصعوبة في ادائها، فلا بد ان لا يقتصر التعلم على الجوانب البدنية والمهارية فقط، بل لابد من مراعاة الجوانب النفسية ومنها تطبيقات التمرينات الذهنية التي تساهم في زيادة القدرة على اداء المهارات. تتطلب التمرينات الذهنية في التنس الاهتمام بمحور اللعبة ذاتها ثم محور الممارس، لكونها رياضة فردية تخضع للمعايير النفسية لخصائص اللعب الفردي، مع الأخذ بنظر الاعتبار الخصائص المميزة للتنس مقارنة بباقي الألعاب الأخرى، ويعد تركيز و شدة الانتباه اذ تعتبر متغيراً مهماً في تحديد مستوى أداء الرياضي أثناء التعلم والتطوير، إذ يحتاج الرياضي إلى تركيز الانتباه في التعلم فضلاً عن حاجته الى شدة الانتباه في قدرته على بذل أقصى شدة لرؤية المثير لذلك فيجب على الرياضي أن يعرف الوقت الملائم لأداء التمرينات التي تساعده على تركيز انتباهه وشدته، اذ تمثل تمارين مظاهر الانتباه نوعاً من التفكير الايجابي لتطوير الأداء. تركيز وشدة الانتباه عاملاً مهماً للأداء وكلما استطاع الرياضي أن يستخدمها على نحو أفضل كانت فرصته في تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو جيد لتنفيذ المهارات بشكل مركز وفعال.

وتساعد ادوات التدريب المصغر في عملية التعلم ومساعدة المتعلم على اتقان المهارات الاساسية في كرة التنس، اذ تعد من الوسائل المعينة على التطوير اذ تساهم في تعليم المبتدئين

على المهارات الاساسية بالتنس، وتعطي الفرصة بشكل أكبر وتسهل عملية الاداء لما لها من قابلية على زيادة الثقة بالنفس.

وتبرز اهمية البحث في تأكيد دور تركيز وشدة الانتباه من خلال التمرينات الذهنية المستخدمة في اداء المهارات الاساسية بالتنس فضلا عن اضافة أدوات التنس المصغر الى دروس تعليم وتطوير كرة التنس للطالبات واستخدام منظومة فيينا النفسية لما لها من اهمية في قياس تركيز وشدة الانتباه بشكل موضوعي والابتعاد عن اختبارات الورقة والقلم، والربط بين الجوانب الذهنية وأدوات التنس المصغر لخدمة الجانب المهاري بالتنس.

٢-١ مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون من خلال متابعتهم لمحاضرات لعبة التنس، ان هناك اهتمام كبير في الواجبات البدنية والمهارية عند اعداد وتعليم الطالبات ويكون التركيز على الجانب النفسي بشكل اقل خصوصاً مظاهر الانتباه على الرغم من اهميتها في اداء المهارات الاساسية في اللعبة وتجدر الاشارة الى الوقت المخصص للتنس ساعتين اسبوعياً يعد قليلاً ولا يسمح بتعلم الطالبات بشكل افضل، لهذا لا بد من البحث عن الوسائل التي تساعد في عملية التعلم لهذا عمل الباحثون على استخدام التمرينات الذهنية التي تدمج لتطوير تركيز و شدة الانتباه مع اداء المهارات الاساسية باستخدام ادوات التنس المصغر لأنها تعمل على اختصار الوقت المستخدم لتعلم الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس.

٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

١- تأثير التمرينات الذهنية في تطوير تركيز الانتباه وشدة الانتباه على وفق منظومة فيينا

النفسية لطالبات المرحلة الثالثة.

٢- تأثير تطوير تركيز وشدة الانتباه واستخدام أدوات التنس المصغر في تعليم وتطوير مهارات الضربة الارضية الامامية والخلفية في كرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة.

٣- التعرف على الفروق في تركيز وشدة الانتباه والضربة الامامية والخلفية في كرة التنس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

٤-١ فروض البحث:

١- وجود فروق دالة إحصائية في تركيز وشدة الانتباه بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

٢- وجود فروق دالة إحصائية في تطوير الضربة الارضية الامامية والخلفية في كرة التنس للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

٣- وجود فروق دالة إحصائية في تركيز وشدة الانتباه والضربة الامامية والخلفية في كرة التنس بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٠١٧/٩/١٨ الى ٢٠١٨/٢/٨

٣-٥-١ المجال المكاني: ملاعب ومختبر علم النفس الرياضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة.

٦-١ مصطلحات البحث:

تمارين ذهنية: هي مجموعة تمارينات غرضها تطوير تركيز وشدة الانتباه لدى الطالبات لخدمة الضربة الأمامية والخلفية بكرة التنس (تعريف اجرائي).

أدوات التنس المصغر: هي عبارة عن مجموعة مضارب وشبكات صغيرة مرنة تستخدم في التعلم لمساعدة الطالبات في تعلم الضربة الامامية والخلفية في كرة التنس (تعريف اجرائي).

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة وقياس قبلي وبعدي.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨)، والبالغ عددهن (٤٠) طالبة متمثلة بالشعب (ح، ز) وتم اختيار (١٠) طالبات بشكل عشوائي للمجموعة التجريبية شعبة(ح) والضابطة شعبة(ز) بعد استبعاد الطالبات المتغيبات والاجازات الطبية.

٣-٤ ادوات البحث واجهزته:

يعتمد كل بحث على مجموعة من الادوات والوسائل لإتمام تجربته ومنها:

٣-٤-١ ادوات البحث:

- الاطلاع على المصادر العربية والاجنبية.

- استمارة استطلاع راي الخبراء حول تحديد اختبارات المهارات الاساسية بالتنس.

- استمارة استطلاع الخبراء حول التمارين الذهنية التي تعمل على تطوير تركيز وشدة الانتباه والضربة الامامية والخلفية بالتنس.

- شبكة تدريب متنقلة. - كرات ميني تنس (اللون البرتقالي + اللون الاخضر). - مضارب

ميني تنس (مضارب نسائية). - اشرطة لاصقة لتخطيط ملعب التنس.

٣-٤-٢ أجهزة البحث:

- منظومة (فيينا النفسية) لقياس تركيز وشدة الانتباه، جهاز قياس الكتلة ومسطرة لقياس.

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

أجرى الباحثون مجموعة من الاجراءات منها كيفية اختيار اختبارات منظومة فيينا النفسية واختيار الاختبارات المهارية وعرضها على الخبراء.

٣-٦ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٦-١ اختبار تركيز الانتباه: Cog Cognition

يقيس الاختبار تركيز الانتباه على وفق نموذج راش الذي يعتمد على استهلاك الطاقة واداء المهمة وجودة اداء المهمة، ويتم تقييم تركيز الانتباه عن طريق المقارنة بين الاشكال المتطابقة حيث تظهر خمسة اشكال داخل مربعات بيضاء في شاشة سوداء اربعة اشكال في الاعلى وشكل واحد في الاسفل في حالة تطابق الشكل في الاسفل مع أحد الاشكال في الاعلى يضغط المفحوص على الزر الاخضر وفي حالة عدم التطابق لا يضغط، زمن الاختبار (٢٠) دقيقة لكل مفحوص.

٣-٦-٢ اختبار شدة الانتباه: Davf Sustained Attention

تعتمد فكرة الاختبار على تعرض المفحوص الى أكبر شدة ممكنة في اختبار المثيرات المطلوبة، حيث تظهر خمس مثلثات باللون الابيض تتحرك للأعلى والاسفل في شاشة سوداء، هذه المثلثات في صف واحد بعضها يتجه برأس المثلث للأعلى وبعضها للأسفل، يطلب من المفحوص الضغط على الزر الاخضر في حالة ظهور مثلثين فقط تتجه برأسها للأسفل، زمن الاختبار (٣٠) دقيقة.

٣-٦-٣ اختبارات المهارات الاساسية بكرة التنس:

١- اختبار عمق الضربة الامامية.

٢- اختبار عمق الضربة الخلفية.

٣-٧ التمرينات الذهنية:

قام الباحثون بتجهيز (١٠) وحدات للتمرينات الذهنية بواقع (٧) وحدات عملية و (٣) وحدات نظرية لتدريب (تركيز الانتباه, شدة الانتباه) و تم عرضها على الخبراء وعلى ضوء آرائهم تم تعديل بعض التمرينات , وبلغ زمن الوحدة الواحدة (٢٠) دقيقة يتم تطبيقها على المجموعة التجريبية وكانت الية التطبيق تتم في الجزء الرئيس من المحاضرة بواقع اسبوعين عملية واسبوع نظري في الجزء التطبيقي بعدما يقوم المدرس بشرح المهارة المطلوبة في الجزء التعليمي, اما المجموعة الضابطة ظلت على البرنامج الاعتيادي .

٣-٨ ادوات التدريب المصغر:

قام الباحثون بتطبيق (١٠) وحدات وبزمن (٤٠) دقيقة باستخدام:

١- الكرات الميني تنس (اللون البرتقالي+ اللون الاخضر): تكون هذه الكرات اسفنجية مرنة أكثر من الكرة الاصلية ويكون ارتدادها اقل وهذا يساعد الطالبة على اتقان ضرب الكرة والسيطرة التامة وتستخدم الطالبة الكرة ذات اللون الاخضر اولا وبعدها الكرة ذات اللون البرتقالي بعد عملية التطور المهاري للطالبة.

٢- المضارب الميني تنس (مضارب نسائية): وهي مضارب صغيرة الحجم أخف من

المضارب الاصلية اذ تستطيع الطالبة مسك المضرب بصورة صحيحة والسيطرة عليه وتصبح

لديها انسيابية بالحركة، تقوم الطالبة بأداء الضربة الارضية الامامية والخلفية مع الكرة ميني تنس لتطويرها وزيادة التركيز لديها

٣- الشبكة المتحركة: هي عبارة عن شبكة متحركة بواسطة عجلات مصممة بشكل منتظم تستخدم هذه الوسيلة في تمارين مشابهة للعب بتوجيه الكرة الى الشبكة لزيادة تركيز الطالبات في اداء المهارة واستخدامها الباحثان من اجل خلق مساحات مناسبة لأداء الضربة الامامية والخلفية والعمل على تطويرها والاستمرارية بالضرب.

٣- ٩ التجارب الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية بداية لأجراء تجربة البحث الرئيسة لذا يتوجب على الباحثين الاخذ بنظر الاعتبار جميع العوامل والمتغيرات التي لها دور في البحث.

٣- ٩- ١ التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية الاولى في ملعب التنس يوم (الاثنين) الموافق ١٦/١٠/٢٠١٧ على عينة من (٥) طالبات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث ومن أغراض التجربة:

- التعرف على الصعوبات في تطبيق التمرينات الذهنية او استخدام ادوات التدريب المصغر.
- التعرف على الزمن اللازم للاختبارات المهارية واتضح انها تحتاج (١٥) دقيقة لكل طالبة.
- التعرف على مدى مناسبة وضع التمرينات والوسائل المساعدة في القسم الرئيس للوحدة.
- تهيئة الكادر المساعد.

٣-٩-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجرى الباحثون تجربتهم الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق ١٧ / ١٠ / ٢٠١٧ على عينة من (٥) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لتطبيق اختبارات تركيز وشدة الانتباه على اختبارات منظومة (فيينا النفسية)، ومن اغراض التجربة:

- التعرف على كيفية اجراء قياس تركيز وشدة الانتباه في منظومة فيينا النفسية.

- التعرف على كيفية تفرغ النتائج.

- التعرف على الزمن الذي يستغرقه الاختبار وقد تبين ان الاختبارين تحتاج (٥٠) دقيقة.

- توضيح التعليمات الخاصة بمنظومة (فيينا النفسية).

٣-١٠ التجربة الرئيسية:

كانت توقيتات التجربة الرئيسية كما يلي:

٣-١٠-١ القياسات القبليّة:

تم اجراء القياس القبلي للضربة الارضية الامامية والخلفية يوم الاحد الموافق ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٧ في ملعب التنس للمجموعة التجريبية والضابطة وكذلك تم اجراء القياسات القبليّة لتركيز وشدة الانتباه يوم الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٤، ٢٣ / ١٠ / ٢٠١٧.

٣- ١٠- ٢ تطبيق التمرينات الذهنية وادوات التنس المصغر:

قام الباحثون بتطبيق التمرينات والوسائل من ٢٩ / ١٠ / ٢٠١٧ ولغاية ٣١ / ١٢ / ٢٠١٧ حيث استغرق (١٠) اسابيع بزمن قدره (٦٠) دقيقة من الجزء الرئيس للمحاضرة.

٣-١٠-٣ القياسات البعدية:

أجري الباحثون القياسات البعدية في يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/١/٧ صباحاً في ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وباستخدام نفس الأدوات التي استخدمت بالقياسات القبلية، وتم إجراء القياسات البعدية لتركيز وشدة الانتباه في يوم الاثنين والثلاثاء الموافقين ٢٠١٨/١/٩،٨ صباحاً في مختبر علم النفس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٣-١١ الوسائل الاحصائية: (١)

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- مربع كاي.
- اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة وغير المرتبطة.

(١) عبد الستار جبار الضمد: البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي، ط١، دار الشموع، ليبيا، ٢٠٠٢، ص ١٢٠، ٧٦، ٧٣، ٦٢.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها: جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة

التجريبية لتركيز وشدة الانتباه بين القياس القبلي والبعدى

نسبة التحسن	الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي		قبلي		مظاهر الانتباه
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٢٠,٤٩%	معنوي	٢,١١	٣,٩٣	٥,٨٣	٤٤,٢١	٣,٧٣	٣٥,١٥	تركيز الانتباه
٢٢,٣٧%	معنوي		٦,٠٤	٣,٢	٣٧,٥٥	٢,٦٧	٢٩,١٥	شدة الانتباه

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية

للضربة الامامية والخلفية بكرة التنس بين القياس القبلي والبعدى

نسبة التحسن	الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي		قبلي		المهارات الاساسية بالتنس
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٤٦,٧٠%	معنوي	٢,١١	٩,٧٣	٢,١٢	١١,٦٧	١,١٦	٦,٢٢	الضربة الامامية
٣٩,٥٩%	معنوي		٤,٧٤	١,٩٨	٦,٨٧	١,١٦	٤,١٥	الضربة الخلفية

جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة لتركيز وشدة الانتباه بين القياس القبلي والبعدى.

مظاهر الانتباه	قبلي		بعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية	نسبة التحسن
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
تركيز الانتباه	٣٤,٨٩	٣,٨١	٣٥,٦١	٣,٩٣	٠,٣٩	٢,١١	غير معنوي	٢,٠٢%
شدة الانتباه	٢٩,٥٨	٣,٠١	٣٠,٦١	٣,٠٧	٠,٧٢		غير معنوي	٣,٣٦%

جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة للضربة الامامية والخلفية بالتنس بين القياس القبلي والبعدى

المهارات الاساسية بالتنس	قبلي		بعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية	نسبة التحسن
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الضربة الامامية	٦,١٣	١,٢٤	٩,٠١	٢,١١	٥,٠١	٢,١١	معنوي	٣١,٩٦%
الضربة الخلفية	٤,٢٦	١,٢٧	٨,٨٧	٢,١٦	٨,٢٨		معنوي	٥١,٩٧%

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية والضابطة لتركيز وشدة الانتباه في القياس البعدي

الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مظاهر الانتباه
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	٢,١٥	٥,٢١	٣,٩٣	٣٥,٦١	٥,٨٣	٤٤,٢١	تركيز الانتباه
معنوي		٦,٦٧	٣,٠٧	٣٠,٦١	٣,٢	٣٧,٥٥	شدة الانتباه

جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية والضابطة للمهارات الاساسية بكرة التنس القياس البعدي

الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات الاساسية بالتنس
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	٢.١٥	٣,٨	٢,١١	٩,٠١	٢,١٢	١١,٦٧	الضربة الامامية
معنوي		٤,٤٣	٢,١٦	٨,٨٧	١,٩٨	٦,٨٧	الضربة الخلفية

٤-٢-١ مناقشة نتائج تركيز وشدة الانتباه:

نلاحظ من خلال الجدول (١) ان هناك تطوراً ملحوظاً لتركيز وشدة الانتباه لدى طالبات المجموعة التجريبية كذلك هناك فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في القياس البعدي وهناك نسب تحسن عالية كما اتضح من خلال جدول (٥) مما يدل ان تركيز وشدة الانتباه لدى طالبات المرحلة الثالثة في المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج التمرينات الذهنية قد تطورت لديها درجة تركيز وشدة الانتباه بدلالة احصائية، مقارنة بالطالبات اللواتي لم يطبقن برنامج التمرينات الذهنية في المجموعة الضابطة طبقاً للقيم المحتسبة لاختبار(ت)، يعزو الباحثون ان السبب في ذلك وضع التمرينات بشكل يتناسب مع الحاجة لتطوير بعض مظاهر الانتباه والمهارات الاساسية بالتنس والمرحلة العمرية والاعتماد في بناء استراتيجيتهم على اسس علمية تضمن الانشطة والمنافسات، عمل الباحثان على تطوير مظاهر الانتباه (الشدة، التركيز) من خلال عملية التضييق والتركيز وتوفير عدة مثيرات في آن واحد لتطويرها عند الطالبات كذلك الالوان في الكرات المستخدمة فضلاً عن استخدام الشبكات المتنقلة اعطت للطالبة فرصة الاطلاع على خبرات جديدة تساهم في تطوير المظاهر، كذلك تطوير قدرتها على عزل جميع المثيرات غير المهمة والتركيز على المثيرات المهمة ولعدة مرات لهذا اصبحت عملية تطوير المظاهر عملية مركبة تساهم من خلالها تطوير شدة وتركيز الانتباه، اذ يشير(محمد حسن علاوي، ١٩٧٥) بأن تركيز الانتباه" هو حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على انها شرط اساسي للإنجاز الرياضي الجيد. فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الامور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي" (٢).

^٢ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، النمو والدافعية في التربية الرياضية، ط٢، دار المعارف، مصر، ١٩٧٥، ص٣٩-٤٠.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الضربة الامامية والخلفية بالتنس:

يتبين من خلال الجدول (٢) و(٦) ان هناك فروقاً دالة في الضربة الامامية و الخلفية بالتنس بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في المجموعة التجريبية وهناك نسب للتحسن كبيرة , وهناك فروق بين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية في الضربة الارضية الامامية والفروق لصالح المجموعة الضابطة في الضربة الارضية الخلفية , ويعزو الباحثون ذلك الى استخدام تمرينات شدة و تركيز الانتباه واستخدام أدوات التنس المصغر , حيث عمل الباحثون على تنمية وتطوير تركيز و شدة الانتباه التي تعد من اهم العمليات العقلية التي تسهم في فهم وادراك وتعليم واداء المهارات الاساسية اذ ان الطالبة لا تستطيع ان تؤدي المهارات بصورة جيدة الا من خلال تطوير المظاهر لان الطالبة سوف تحصل على اداء وانجاز مهاري جيد.

حيث تشير (ناهدة عبد زيد, ٢٠١١) "ان العمليات العقلية لها دورٌ مهمٌ في اتقان المهارات الاساسية وتطويرها في الكثير من الالعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة التنس، ومن هذه العمليات هو تركيز الانتباه الذي يعتبر واحدا من هذه العمليات المهمة والتي تعمل على نجاح تطبيق المهارات المختلفة كما تساعد على وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية والجماعية، فكثير من الحالات تتطلب حولا سريعة وتركيز انتباه عالياً من اجل وضع الحلول المناسبة للحالات التي تحدث في اللعب " (٣).

(٣) ناهدة عبد زيد, سعد حماد صالح: تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه, مجلة جامعة بابل, مجلد ١٩, العدد ٤, ٢٠١١, ص ٧٠٧-٧٢٧.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء ما تقدم توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية:

- ١- كان للتمرينات الذهنية تأثيرٌ ايجابي في تطوير تركيز وشدة الانتباه وحصول تحسن كبير لدى طالبات المرحلة الثالثة في المجموعة التجريبية.
- ٢- كان لاستخدام أدوات تدريب التنس المصغر (الشبكة المتحركة، كرات ميني تنس، مضارب ميني تنس) تأثير ايجابي فعال في تعليم وتطوير الضربة الارضية الامامية بكرة التنس للطالبات.
- ٣- للدمج بين التمرينات الذهنية وأدوات التدريب المصغر الدور الايجابي في تطوير مهارات الضربة الارضية الامامية بكرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة.
- ٤- ان البرنامج الاعتيادي الذي طبق على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي في تطوير مهارة الضربة الارضية الخلفية بكرة التنس.

٥-٢ التوصيات:

في ضوء ما توصل اليه الباحثون من استنتاجات وضعوا التوصيات الآتية:

- ١- استخدام التمرينات الذهنية لما لها من اهمية في تطوير تركيز وشدة الانتباه.
- ٢- ضرورة تطوير تركيز وشدة الانتباه لأهميتها في تطوير الضربة الامامية والخلفية بكرة التنس.
- ٣- استخدام ادوات تدريب التنس المصغر المستخدمة في البحث لأهميتها في تطوير الضربة الامامية والخلفية بكرة التنس من خلال تقليل صعوبات التمرينات.
- ٤- الدمج بين التمرينات الذهنية وادوات التدريب المصغر لما لها من اهمية في تطوير الضربة الامامية والخلفية بكرة التنس.

٥- القيام بأجراء الدراسات والبحوث العلمية بما يتعلق بمظاهر الانتباه الأخرى والاهتمام
بالجانب النفسي في بقية الألعاب الرياضية.

المصادر

- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، النمو والدافعية في التربية الرياضية، ط٢،
دار المعارف، مصر، ١٩٧٥.
- عبد الستار جبار الضمد: البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي، ط١، دار
الشموع، ليبيا، ٢٠٠٢.
- ناهدة عبد زيد، سعد حماد صالح: تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض
مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه، مجلة جامعة بابل، مجلد ١٩، العدد ٤،
٢٠١١.