

# تأثير تمارين نفسية ووسائل مساعدة في خفض تشتت الانتباه واداء الضربة الامامية والخلفية في كرة التنس

م.م وفاء حسن كاظم

أ.د منتظر مجيد علي

أ.د عبد الستار جبار الضمد

## ملخص البحث باللغة العربي

يهدف البحث إلى التعرف على: التعرف على تأثير التمارين النفسية في خفض تشتت الانتباه وفق منظومة فيينا النفسية لطالبات المرحلة الثالثة. وتأثير خفض تشتت الانتباه واستخدام الوسائل المساعدة في تعليم وتطوير (الضربة الارضية الامامية والخلفية). واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، تمثلت عينة البحث بطالبات المرحلة الثالثة. اهم الاستنتاجات - للتمارين النفسية تأثيرا ايجابيا في تقليل تشتت الانتباه - كان استخدام الوسائل المساعدة تأثير ايجابي فعال في تعليم وتطوير الضربة الارضية الامامية بكرة التنس للطالبات. - للدمج بين التمارين النفسية والوسائل المساعدة الدور الايجابي في تطوير مهارات الضربة الارضية الامامية بكرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة. - ان البرنامج الاعتيادي الذي طبق على المجموعة الضابطة تأثيره ايجابي في تطوير مهارة الضربة الارضية الخلفية بكرة التنس. التوصيات - استخدام التمارين النفسية لما لها من اهمية في خفض تشتت الانتباه. - ضرورة تطوير مظاهر الانتباه بسبب اهميتها في تطوير المهارات الاساسية بكرة التنس. - استخدام الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث لأهميتها في تطوير المهارات الاساسية بكرة التنس.

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

لكون لعبة التنس من الالعاب الفردية التي تتميز بتنوع مهاراتها ودرجة الصعوبة في ادائها، فلا بد ان لا يقتصر التعليم والتدريب على الجوانب البدنية والمهارية فقط، بل لابد من مراعاة الجوانب النفسية ومنها تطبيقات التمرينات النفسية التي تساهم في زيادة القدرة على اداء المهارات.

تتطلب التمرينات النفسية في التنس الاهتمام بمحور اللعبة ذاتها ثم محور الرياضي، والتنس كونها رياضة فردية تخضع للمعايير النفسية لخصائص اللعب الفردي، مع الأخذ بنظر الاعتبار الخصائص المميزة لها مقارنة بباقي الألعاب الأخرى، وترتبط الحالة النفسية مع درجة مظاهر الانتباه ومنها تشتت الانتباه، حيث تعتبر متغير هام في تحديد مستوى أداء الرياضي أثناء التعليم والتطوير.

وتساعد الوسائل المساعدة في عملية التعليم والتدريب ومساعدة المتعلم على اتقان المهارات الاساسية في كرة التنس، حيث تعد من الوسائل المعينة حيث تساهم في تعليم المبتدئين على المهارات الاساسية، لأنها تعطي الفرصة بشكل أكبر وتسهل عملية الاداء لما لها من قابلية على زيادة الثقة بالنفس.

وتبرز أهمية البحث في المساهمة في ابراز دور خفض تشتت الانتباه من خلال التمرينات النفسية، وازافة الوسائل المساعدة الى دروس تعليم وتطوير كرة التنس للطالبات فضلا عن استخدام منظومة فيينا النفسية لما لها من أهمية القياس وبشكل موضوعي.

## ٢-١ مشكلة البحث:

يهتم المدربون و المربون بالواجبات البدنية والمهارية عند اعداد وتعليم الطالبات ويكون التركيز على الجانب النفسي بشكل اقل خصوصاً تشتت الانتباه على الرغم من أهميته في أداء المهارات الأساسية في هذه اللعبة وتجدر الإشارة الى الوقت المخصص للتنس ساعتين اسبوعياً يعد قليلاً ولا يسمح بتعلم الطالبات بشكل افضل, لهذا لابد من البحث عن الوسائل التي تساعد في عملية التعلم ، لهذا عمل الباحثون على استخدام التمرينات النفسية و الوسائل المساعدة لأنها تعمل على اختصار الوقت , من هنا شعر الباحثون بأهمية دراسة هذا الموضوع وجعله مشكلة لبحثهم للوصول إلى النتائج التي من خلالها ستبين أهمية تدريب طالبات التنس على خفض تشتت الانتباه واستخدام الوسائل المساعدة في المحاضرات العملية والاستفادة منها في تطوير المهارات الأساسية بالتنس.

## ٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

- ١- تأثير التمرينات النفسية في خفض تشتت الانتباه وفق منظومة فيينا النفسية لطالبات المرحلة الثالثة.
- ٢- تأثير خفض تشتت الانتباه واستخدام الوسائل المساعدة في تعليم وتطوير (الضربة الارضية الامامية والخلفية) في كرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة.
- ٣- التعرف على الفروق في تشتت الانتباه والضربة الامامية والخلفية في كرة التنس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

## ٤-١ فروض البحث:

- ١- وجود فروق دالة إحصائية في خفض تشتت الانتباه بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٢- وجود فروق دالة إحصائية في تعلم وتطوير الضربة الامامية والخلفية في كرة التنس للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

٣- وجود فروق دالة إحصائية في خفض تشتت الانتباه والضربة الامامية والخلفية في كرة التنس بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

#### ١-٥ مجالات البحث:

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

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

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

#### ١-٦ مصطلحات البحث:

تمرينات نفسية: هي مجموعة تمرينات غرضها خفض تشتت الانتباه لدى الطالبات لخدمة المهارات الاساسية بكرة التنس (تعريف اجرائي).

الوسائل المساعدة: هي عبارة عن مجموعة ادوات تستخدم في التعليم لمساعدة الطالبات في تعلم و

تطوير المهارات الاساسية في كرة التنس (تعريف اجرائي).

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة وبقياس قبلي وبعدي.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة

البصرة للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) ، والبالغ عددهم (٤٠) طالبة متمثلة بالشعب (ح, ز) وتم

اختيار (١٠) طالبات بشكل عشوائي للمجموعة التجريبية شعبة(ح) والضابطة شعبة(ز), بعد ان قامت

الباحثة بأجراء القرعة بينهما وبذلك تشكل العينة نسبة (٥٠%) من المجتمع حيث يتوجب على الباحثة

اختيار عينة محددة من هذا المجتمع لدراسته واستخلاص النتائج منها ، استخدم الباحثون التكافؤ

والتجانس الاحصائي في ضبط المتغيرات .

### جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمتغيرات البحث(التجانس)

المتغيرات	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة الاحصائية
العمر	السنة	٢٠,٩٩	١,٤١	٦,٧١	غير معنوي
الطول	سم	١٦٢,١٥	٤,٤٥	٢,٧٤	غير معنوي
الكتلة	كغم	٥٧,٩٢	٥,٦٧	٩,٧٨	غير معنوي
الامامية	درجة	٦,١٧	١,٢	١٩,٤٤	غير معنوي
الخلفية	درجة	٤,٢٠	١,٢١	٢٨,٩٢	غير معنوي
تشنت الانتباه	درجة	٢٧,٢٣	٢,٤٤	٨,٩٦	غير معنوي

يتضح من خلال الجدول (١) ان جميع قيم معامل الاختلاف اقل من ٣٠% مما يدل على تجانس عينة

البحث في جميع المتغيرات.

جدول (٢)

يبين قيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (التكافؤ).

	الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة		المجموعة الضابطة		المتغيرات الضابطة التجريبية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	٢,١٥	٠,٣٥	١,١٨	٢١,١١	١,٦٤	٢٠,٨٧	العمر
غير معنوي		٠,٢٩	٤,٠٤	١٦١,٨٤	٤,٨٦	١٦٢,٤٦	الطول
غير معنوي		٠,١٧	٦,٤١	٥٨,١٦	٤,٩٣	٥٧,٦٨	الكتلة
غير معنوية		٠,١٦	١,٢٤	٦,١٣	١,١٦	٦,٢٢	الضربة الامامية
غير معنوية		٠,١٦	١,٢٧	٤,٢٦	١,١٦	٤,١٥	الضربة الخلفية
غير معنوي		٠,٥١	٢,٠٢	٢٧,٥٣	٢,٨٦	٢٦,٩٣	تشتت الانتباه

يتضح من خلال الجدول (٢) ان جميع قيم (ت) المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة اقل من

القيمة الجدولية والبالغة (٢,١٥) تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ مما يعني عدم وجود فروق معنوية بينهما

مما يدل على التكافؤ في هذه المتغيرات بين المجموعة التجريبية والضابطة.

### ٣-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث:

#### ١- اختبار عمق الضربات الامامية والخلفية.

#### ٢- اختبار تشتت الانتباه: Vigil Vigilance

يعتمد الاختبار على مهمات الرصد عن طريق مراقبة محفز منخفض عن طريق اختبار طويل يتطلب يقظة مستمرة، تظهر اشارات بشكل غير منتظم ولا تجذب الانتباه تلقائيا، تقدم محفزات لذلك من الضروري ان تكون الكثافة منخفضة نسبيا للمحفز واحداث حرجة تحدث بتكرار نسبي، تكرار ظهور النقطة البيضاء في حالة عبورها دائرة واحدة لا تستثير المفحوص ولكن في حالة عبورها دائرتين المفروض يضغط المفحوص على الزر الاخضر، تكرار هذه الحالة يؤدي الى خفض مستوى التنشيط والزيادة المرافقة في اختفاء الاستجابة وطبقا لنظرية التنشيط العصبي يؤدي الى تحفيز مستثار بشكل كافي بالصعود لنظام التنشيط الشبكي ستساعد قشرة الدماغ ان تستسلم دفعة للاستيقاظ اللازمة لدعم النشاط، وهذا يؤدي الى الارهاق الذهني مما يؤدي الى الانخفاض في كفاءة الاداء هذه الحالة تؤدي الى تشتت الانتباه، يتكون الاختبار من (٣٢) دائرة على شكل دائري، زمن الاختبار (٢٥) دقيقة

#### ٣-٧ التمرينات النفسية:

قام الباحثون بتجهيز (١٠) وحدات للتمرينات النفسية بواقع (٧) وحدات عملية و (٣) وحدات نظرية للتدريب على خفض تشتت الانتباه وقد قام الباحثون بعرض التمرينات النفسية ملحق (٧) على الخبراء ملحق (٨) وعلى ضوء آرائهم تم تعديل بعض التمرينات، وبلغ زمن الوحدة الواحدة (٢٠) دقيقة وبواقع (١٠) اسابيع يتم تطبيقها على المجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة ضلت على البرنامج الاعتيادي وكانت الية التطبيق للمجموعة التجريبية تتم في الجزء الرئيسي من المحاضرة بواقع اسبوعين عملي واسبوع نظري وبزمن (٢٠) دقيقة.

و قد اعتمد الباحثون في الوحدات العملية لخفض تشتت الانتباه على توفير بعض المثيرات خلال المحاضرة مثل حركة الطالبات حول الساحة أو استخدام المضرب و الكرة حول الساحة أو وقوف الطالبات و اجراء تمرينات لغرض تشتيت انتباههن و غيرها من الاساليب حتى تضمن تعرض الطالبة لعدة متغيرات عند اداء المهارات الاساسية كذلك استخدمت طريقة الدمج بين خفض تشتت الانتباه من خلال تطوير المهارات الاساسية وهي والضربة الارضية الامامية والخلفية، اما الوحدات النظرية لتطوير خفض تشتيت الانتباه فقد تم التركيز على استخدام بعض الالعاب والادوات الغرض منها المساهمة في خفض تشتت الانتباه .

### ٣-٨ الوسائل المساعدة:

قام الباحثون بتطبيق (١٠) وحدات باستخدام الوسائل المساعدة وذلك ضمن الوحدات العملية لتدريب خفض تشتت الانتباه وكذلك بعد اداء الوحدات النظرية وبزمن (٢٠) دقيقة، تم اعتماد ما يلي:

١- الكرات الميني تنس (اللون البرتقالي+ اللون الاخضر).

٢- المضارب الميني تنس (مضارب نسائية)

٣- حائط التدريب: استخدم الباحثون الواح خاصة تم عملها كحائط تدريب حيث لا تتوفر في الملعب

حائط التدريب ارتفاعها (٢,٤٠) م وعرضها (١,٢٠) م باستخدام (٤) الواح وبذلك يكون عرض (٤,٨٠)

م، تم ربطها على سياج ملعب التنس لتقويتها.

٤- الشبكة المتحركة.

٥- الأقماع.

٦- الطوق.

### ٣-٩-٢ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ١٧ / ١٠ / ٢٠١٧ على عينة من (٥)

طالبات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اي من مجتمع البحث وخارج العينة

الاساسية لتطبيق اختبار تشتت الانتباه على اختبارات منظومة، ومن اغراض التجربة التعرف على كيفية

اجراء اختبار تشتت الانتباه وتفرغ النتائج في منظومة فيينا النفسية، توضيح التعليمات الخاصة بمنظومة

(فيينا النفسية).



### ٣-١٠ التجربة الرئيسة:

٣-١٠-١ القياسات القبليّة: تم إجراء القياس القبلي لتشتت الانتباه والضربة الأرضية الامامية والخلفية

يوم الاحد الموافق ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٧

٣-١٠-٢ تطبيق التمرينات النفسية والوسائل المساعدة: قام الباحثون بتطبيق التمرينات والوسائل من

٢٩ / ١٠ / ٢٠١٧ ولغاية ٣١ / ١٢ / ٢٠١٧ حيث استغرق (١٠) اسابيع بزمان قدره (٤٠) دقيقة من الجزء

الرئيسي للمحاضرة.

٣-١٠-٣ القياسات البعدية: أجري الباحثون القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة للمهارات

الاساسية بكرة التنس في يوم الاحد الموافق ٧ / ١ / ٢٠١٨ صباحا في ملعب التنس وتشتت الانتباه في يوم

الاثنين والثلاثاء الموافق ٨، ٩ / ١ / ٢٠١٨ صباحا في مختبر علم النفس.

### ٣-١١ الوسائل الاحصائية: (١)

- 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،

٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤ - ١ عرض وتحليل النتائج:

### جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة  
التجريبية لتشتت الانتباه والضربة الامامية والخلفية بين القياس القبلي والبعدى

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الاحصائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
تشتت الانتباه	٢٦,٩٣	٢,٨٦	٣٢,٨١	٣,١٧	٤,١١	معنوي	
الضربة الامامية	٦,٢٢	١,١٦	١١,٦٧	٢,١٢	٩,٧٣	٢,١١ معنوي	
الضربة الخلفية	٤,١٥	١,١٦	٦,٨٧	١,٩٨	٤,٧٤	معنوي	

يتضح من خلال الجدول (٣) أن قيمة (ت) في تشتت الانتباه بلغت ٤.١١ والضربة الامامية (٩.٧٣) والضربة الخلفية (٤.٧٤) وهي قيم معنوية حيث انها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢.١١) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يعني وجود فروق معنوية ولصالح القياس البعدي.

#### جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة لتشتت الانتباه والضربة الامامية والخلفية بين القياس القبلي والبعدي.

المتغيرات	قبلي		بعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تشتت الانتباه	٢٧,٥٣	٢,٠٢	٢٨,٠٢	٢,١٦	٠,٥٠		غير معنوي
الضربة الامامية	٦,١٣	١,٢٤	٩,٠١	٢,١١	٥,٠١	٢,١١	معنوي
الضربة الخلفية	٤,٢٦	١,٢٧	٨,٨٧	٢,١٦	٨,٢٨		معنوي

يتضح من خلال الجدول (٤) أن قيمة (ت) في تشتت الانتباه بلغت (٠.٥٠) وهي قيمة غير معنوية لانها أصغر من القيمة الجدولية، والضربة الامامية (٥.٠١) والضربة الخلفية (٨.٢٨) وهي قيم معنوية حيث انها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢.١١) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يعني وجود فروق معنوية ولصالح القياس البعدي.

جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة لتشتت الانتباه والضربة الامامية والخلفية بين القياس القبلي والبعدي

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
تشتت الانتباه	٣,١٧	٢٨,٠٢	٢,١٦	٥,٣٢			معنوي
الضربة الامامية	٢,١٢	٩,٠١	٢,١١	٣,٨	٢,١٥		معنوي
الضربة الخلفية	١,٩٨	٨,٨٧	٢,١٦	٤,٤٣			معنوي

يتضح من خلال الجدول (٥) ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار لتشتت الانتباه بلغت (٥,٣٢) وهي قيمة معنوية تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ وبذلك تكون هناك فروق معنوية بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية والضابطة في تشتت الانتباه ولصالح المجموعة التجريبية، والضربة الامامية (٣.٨) لصالح المجموعة التجريبية، والضربة الخلفية (٤.٤٣) وهي قيم معنوية حيث انها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٢.١٥) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح المجموعة الضابطة.

#### ٤-٢ مناقشة النتائج:

#### ٤-٢-١ مناقشة نتائج تشتت الانتباه:

نلاحظ من خلال الجدول (٣) ان هناك تطور ملحوظ لخفض تشتت الانتباه لدى طالبات المجموعة التجريبية كذلك هناك فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في القياس البعدي كما اتضح من خلال جدول(٥) مما يدل ان تشتت الانتباه لدى طالبات المرحلة الثالثة في المجموعة التجريبية اللاتي طبقن برنامج التمرينات النفسية قد تطور لديهن درجة خفض تشتت الانتباه بدلالة احصائية, مقارنة بالطالبات اللاتي لم يطبقن برنامج التمرينات النفسية في المجموعة الضابطة طبقا للقيم المحسوبة لاختبار(ت) ويعزو الباحثين ان السبب في ذلك يرجع الى وضع التمرينات بشكل يتناسب مع الحاجة لخفض تشتت الانتباه والمهارات الاساسية بالتنس والمرحلة العمرية واعتمد في بناء استراتيجيتها على اسس علمية تضمن الانشطة والمنافسات, عمل الباحثون على اخضاع الطالبة لعدة مثيرات للانتباه تساهم في تشتت انتباهها لتطويرها مثل انتشار الطالبات حول الملعب او ركض الطالبات حوله او وقوف طالبات خارج الملعب يؤدّن تمرينات بكرة التنس وغيرها من الاساليب وملاحظة تأثيرها على اداء الضربة الامامية و الخلفية بالتنس في كل الظروف المتوقعة عند الاداء المهاري كذلك تطوير قدرتها على عزل جميع المثيرات غير المهمة والتركيز على المثيرات المهمة ولعدة مرات.

"لان العامل النفسي من العوامل المهمة لتحقيق الاداء الجيد والموضوعات النفسية المهمة هي

العمليات العقلية ومنها الانتباه ولها علاقة كبيرة بالأداء الحركي , فالانتباه هو احد القواعد الاساسية التي

تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا, فعند غياب عامل الانتباه لا يتمكن الرياضي من التعلم او

التذكر او التفكير بأي شيء ولكي يحصل الرياضي على شيء يتعلمه يجب عليه ان ينتبه له اولاً ثم يدركه فنستطيع القول ان الانتباه يساعد في معرفة الاشياء وسرعة فهمها او استنتاجها<sup>(١)</sup>.

#### ٤-٢-٢ مناقشة نتائج المهارات الاساسية بالتنس:

يتبين من خلال الجدول (٤) و(٥) ان هناك فروق دالة في الضربة الامامية و الخلفية بالتنس بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية, 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 تشتت الانتباه واستخدام الوسائل المساعدة , الذي يعد من اهم العمليات النفسية التي تسهم في فهم وادراك وتعليم واداء المهارات الاساسية حيث ان الطالبة لا تستطيع ان تؤدي المهارات بصورة جيدة الا من خلال خفض التشتت لان الطالبة سوف تحصل على اداء وانجاز مهاري جيد.

وتجدر الاشارة ان الربط بين التمرينات النفسية لخفض تشتت الانتباه واستخدام الوسائل المساعدة ساهم في التطوير لان استخدام الاطواق والاقماع فضلا عن استخدام الكرات الملونة الخضراء المرنة التي تساهم في سيطرة الطالبة على ادائها ومن ثم استخدام الكرات ذات اللون البرتقالي التي تعد اقل مرونة من الخضراء, كذلك استخدام المضارب الصغيرة المناسبة ليد الطالبة حيث ان المضرب الصغير يمكن من توفير مسكة مناسبة للطالبة مما يعطي ثقة بالنفس للطالبة يساهم في اداء المهارات الاساسية بشكل مناسب, اما الفروق في الضربة الارضية الخلفية فقد كانت لصالح المجموعة الضابطة يعزو الباحثون ذلك الى ان هذه المهارة تحتاج الى وقت اطول وتكرارات اكبر , حيث يذكر(نزار الطالب وكامل لويس, ٢٠٠٠) "ان انجازات الرياضيين وسلوكهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية, كما ان الانجازات الرياضية للرياضي لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك الذي يسبقه الانتباه والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق...الخ فهذا يجعل الرياضي فخورا وسعيدا عندما تنتهي جهوده بالنجاح" (٢)

(١) محمد لطفي محمد: خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب, رسالة ماجستير, جامعة حلوان, ١٩٧٥, ص ٦٧.

(٢) نزار الطالب, كامل لويس: علم النفس الرياضي, ط٢, مكتبة التربية الرياضية, بغداد, ٢٠٠٠, ص ٢١٠.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

### ٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون تم استنتاج ما يأتي:

- ١- للتمرينات النفسية تأثيرا ايجابيا في تقليل تشتت الانتباه لدى طالبات المرحلة الثالثة.
- ٣- كان استخدام الوسائل المساعدة (حائط التدريب، الطوق، الاقماع، الشبكة المتقلة، كرات ميني تنس، مضارب ميني تنس) تأثير ايجابي فعال في تعليم وتطوير الضربة الارضية الامامية بكرة التنس للطالبات.
- ٤- للدمج بين التمرينات النفسية والوسائل المساعدة الدور الايجابي في تطوير مهارات الضربة الارضية الامامية بكرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة.
- ٥- ان البرنامج الاعتيادي الذي طبق على المجموعة الضابطة تأثيره ايجابي في تطوير مهارة الضربة الارضية الخلفية بكرة التنس.

### ٥-٢ التوصيات:

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

- ١- استخدام التمرينات النفسية لما لها من اهمية في خفض تشتت الانتباه.
- ٢- ضرورة تطوير مظاهر الانتباه بسبب اهميتها في تطوير المهارات الاساسية بكرة التنس.
- ٣- استخدام الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث لأهميتها في تطوير المهارات الاساسية بكرة التنس.
- ٤- يفضل الدمج بين التمرينات النفسية والوسائل المساعدة لما لها اهمية في تطوير المهارات الاساسية بكرة التنس.
- ٥- القيام بأجراء الدراسات والبحوث العلمية بما يتعلق بمظاهر الانتباه الاخرى والاهتمام بالجانب النفسي في بقية الالعاب الرياضية.