



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

عبد الستار جبار الضمد

منتظر مجيد علي

فاطمة حسن حسون

كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة البصرة

### الملخص :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير التمارين الذهنية في تطوير تركيز الانتباه و شدة الانتباه على وفق منظومة فيينا النفسية لطالبات المرحلة الثالثة و تأثير تطوير تركيز و شدة الانتباه واستخدام أدوات التنس المصغر في تعليم وتطوير مهارات الضربة الأرضية الأمامية والخلفية في كرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي . يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي وتم اختيار (10) طالبات بشكل عشوائي للمجموعة التجريبية- اهم الاستنتاجات كان للتمارين الذهنية تأثير إيجابي في تطوير تركيز و شدة الانتباه وحصول تحسن كبير لدى طالبات المرحلة الثالثة في المجموعة التجريبية. و كان لاستخدام أدوات التدريب المصغر ( الشبكة المتحركة , كرات ميني تنس, مضارب ميني تنس) تأثير إيجابي فعال في تعليم وتطوير الضربة الأرضية الأمامية بكرة التنس للطالبات. للدمج بين التمارين الذهنية وأدوات التدريب المصغر الدور الإيجابي في تطوير مهارات الضربة الأرضية الأمامية بكرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة. و ان البرنامج الاعتيادي الذي طبق على المجموعة الضابطة له تأثير إيجابي في تطوير مهارة الضربة الأرضية الخلفية بكرة التنس. التوصيات استخدام التمارين الذهنية لما لها من اهمية في تطوير تركيز و شدة الانتباه . ضرورة تطوير تركيز و شدة الانتباه بسبب اهميتها في تطوير الضربة الأمامية و الخلفية بكرة التنس. استخدام ادوات التدريب المصغر المستخدمة في البحث لأهميتها في تطوير المهارات الأساسية بكرة التنس من خلال تقليل صعوبات التمارين.

**الكلمات المفتاحية :** تمارين ذهنية -أدوات التنس المصغر- تطوير تركيز و شدة الانتباه وفق منظومة فيينا النفسية -الضربة الأرضية الأمامية -الخلفية بكرة التنس

## 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

Abdul Sattar Jabbar Al-dammad, Muntazir Majeed Ali, Fatmma Hassin  
College of Physical Education and Sports Sciences / University of Basra

### Abstract

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.

**Keywords: mental exercises - mini tennis tools - developing focus and intensity of attention according to the Vienna psychological system - front kick - back with a tennis ball**

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 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, اذ 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 وشده, اذ تمثل تمرينات مظاهر الانتباه نوعاً من التفكير الايجابي لتطوير الأداء.

تركيز و شدة الانتباه عاملاً مهماً للأداء وكما 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 اكبر وتسهل عملية الاداء لما لها من قابلية على زيادة الثقة بالنفس.

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

### 1-2 أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على :

- 1- تأثير التمرينات الذهنية في تطوير تركيز الانتباه و شدة الانتباه على وفق منظومة فيينا النفسية لطالبات المرحلة الثالثة .
- 2- تأثير تطوير تركيز و شدة الانتباه واستخدام أدوات التنس المصغر في تعليم وتطوير مهارات الضربة الارضية الامامية والخلفية في كرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة.
- 3- التعرف على الفروق في تركيز و شدة الانتباه والضربة الامامية و الخلفية في كرة التنس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

### 1-3 فروض البحث:

- 1- وجود فروق دالة إحصائية في تركيز و شدة الانتباه بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- 2- وجود فروق دالة إحصائية في تطوير الضربة الارضية الامامية و الخلفية في كرة التنس للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- 3- وجود فروق دالة إحصائية في تركيز و شدة الانتباه والضربة الامامية و الخلفية في كرة التنس بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي .

### 1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2017-2018 في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة البصرة
- 1-5-2 المجال الزمني : من 2017/9/18 الى 2018/2/8
- 1-5-3 المجال المكاني : ملاعب ومختبر علم النفس الرياضي كلية التربية البدنية و علوم الرياضة/ جامعة البصرة.

### 1-6 مصطلحات البحث :

- 1-6-1 **تمرينات ذهنية:** هي مجموعة تمرينات غرضها تطوير تركيز و شدة الانتباه لدى الطالبات لخدمة الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس(تعريف اجرائي) .
- 1-6-2 **أدوات التنس المصغر:** هي عبارة عن مجموعة مضارب و شبكات صغيرة مرنة تستخدم في التعلم لمساعدة الطالبات في تعلم الضربة الامامية و الخلفية في كرة التنس (تعريف اجرائي).
- 1-6-3 **الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة :**

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

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

- 1-6-4 **مجتمع البحث وعينته:** يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة – جامعة البصرة للعام الدراسي (2017-2018) , والبالغ عددهن (40) طالبة متمثلة بالشعب (ح, ز) و تم اختيار (10) طالبات بشكل عشوائي للمجموعة التجريبية (شعبة ح) والضابطة (شعبة ز) بعد استبعاد الطالبات المتغيبات و الاجازات الطبية.





### 3-4 ادوات البحث واجهزته:

يعتمد كل بحث على مجموعة من الادوات والوسائل لإتمام تجربته و منها :

#### 3-4-1 ادوات البحث:

- الاطلاع على المصادر العربية و الاجنبية .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اختبارات المهارات الاساسية بالتنس.
- استمارة استطلاع الخبراء حول التمارين الذهنية التي تعمل على تطوير تركيز و شدة الانتباه والضربة الامامية و الخلفية بالتنس.
- شبكة تدريب متقلبة. - كرات ميني تنس(اللون البرتقالي+ اللون الاخضر). - مضارب ميني تنس(مضارب نسائية). - اشرطة لاصقة لتخطيط ملعب التنس .

#### 3-4-2 اجهزة البحث:

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

#### 3-5 اجراءات البحث الميدانية:

- أجرى الباحثون مجموعة من الاجراءات منها كيفية اختيار اختبارات منظومة فيينا النفسية و اختيار الاختبارات المهارية و عرضها على الخبراء .

### 3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث:

#### 3-6-1 اختبار تركيز الانتباه: Cog Cognitron

- يقيس الاختبار تركيز الانتباه على وفق نموذج راش الذي يعتمد على استهلاك الطاقة و اداء المهمة و جودة 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 و شكل واحد في الاسفل في حالة تطابق الشكل في الاسفل مع احد الاشكال في الاعلى يضغط المفحوص على الزر الاخضر وفي حالة عدم التطابق لا يضغط, زمن الاختبار(20) دقيقة لكل مفحوص.

#### 3-6-2 اختبار شدة الانتباه: Davf Sustained Attention

- تعتمد فكرة الاختبار على تعرض المفحوص الى اكبر شدة ممكنة في اختبار المثيرات المطلوبة , حيث تظهر خمسة مثلثات باللون الابيض تتحرك للأعلى و الاسفل 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(30) دقيقة .

#### 3-6-3 اختبارات المهارات الاساسية بكرة التنس:

1- اختبار عمق الضربة الامامية .

2- اختبار عمق الضربة الخلفية .

### 3-7 التمرينات الذهنية:

- قام الباحثون بتجهيز (10) وحدات للتمرينات الذهنية بواقع (7) وحدات عملية و (3) وحدات نظرية لتدريب (تركيز الانتباه, شدة الانتباه) و تم عرضها على الخبراء و على ضوء آرائهم تم تعديل بعض التمرينات , وبلغ زمن الوحدة الواحدة(20) دقيقة يتم تطبيقها على المجموعة التجريبية وكانت الية التطبيق تتم في الجزء الرئيس من المحاضرة بواقع اسبوعين عملية و اسبوع نظري في الجزء التطبيقي بعدما يقوم المدرس بشرح المهارة المطلوبة في الجزء التعليمي, اما المجموعة الضابطة ظلت على البرنامج الاعتيادي .



### 8-3 ادوات التدريب المصغر:

قام الباحثون بتطبيق (10) وحدات ويزمن (40) دقيقة بأستخدام :

- 1- الكرات الميني تنس (اللون البرتقالي+ اللون الاخضر): تكون هذه الكرات اسفنجية مرنة اكثر 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.
- 2- المضارب الميني تنس (مضارب نسائية) : وهي مضارب صغيرة الحجم اخف 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 لتطویرها وزيادة التركيز لديها
- 3- الشبكة المتقلبة: هي عبارة عن شبكة متحركة بواسطة عجلات مصممة بشكل منتظم تستخدم هذه الوسيلة في تمرينات مشابهة للعب بتوجيه الكرة الى الشبكة لزيادة تركيز الطالبات في اداء المهارة واستخدمها الباحثان من اجل خلق مساحات مناسبة لأداء الضربة الامامية والخلفية والعمل على تطویرها والاستمرارية بالضرب.

### 3-9 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.

### 3-9-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية الاولى في ملعب التنس يوم (الاثنين) الموافق 16/10/2017 على عينة من (5) 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 (15) دقيقة لكل طالبة .
- التعرف على مدى مناسبة وضع التمرينات والوسائل المساعدة في القسم الرئيس للوحدة .
- تهيئة الكادر المساعد .

### 3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجرى الباحثون تجربتهم الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق 17/10/2017 على عينة من (5) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لتطبيق اختبارات تركيز و شدة الانتباه على اختبارات منظومة (فيينا النفسية), ومن اغراض التجربة :

- التعرف على كيفية اجراء قياس تركيز و شدة الانتباه في منظومة فيينا النفسية.
- التعرف على كيفية تفرغ النتائج .
- التعرف على الزمن الذي يستغرقه الاختبار وقد تبين ان الاختبارين تحتاج (50) دقيقة.
- توضيح التعليمات الخاصة بمنظومة (فيينا النفسية) .

3-10 التجربة الرئيسة : كانت توقيتات التجربة الرئيسة كما يلي :

**3-10-1 القياسات القبليّة :**

تم إجراء القياس القبلي للضربة الارضية الامامية والخلفية يوم الاحد الموافق 22/10/2017 في ملعب التنس للمجموعة التجريبية والضابطة وكذلك تم إجراء القياسات القبليّة لتركيز و شدة الانتباه يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 23,24/10/2017.

**3-10-2 تطبيق التمرينات الذهنية وادوات التنس المصغر:**

قام الباحثون بتطبيق التمرينات والوسائل من 29/10/2017 ولغاية 31/12/2017 حيث استغرق (10) اسابيع بزم قدره (60) دقيقة من الجزء الرئيس للمحاضرة .

**3-10-3 القياسات البعديّة :**

اجرت الباحثون القياسات البعديّة في يوم الاحد الموافق 7/1/2018 صباحا في ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وباستخدام نفس الادوات التي استخدمت بالقياسات القبليّة , وتم إجراء القياسات البعديّة لتركيز و شدة الانتباه في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 8,9/1/2018 صباحا في مختبر علم النفس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

**3-11 الوسائل الاحصائية:**

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الآتية:

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

**4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :****4-1 عرض النتائج وتحليلها :****جدول (1)**

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية لتركيز و شدة الانتباه بين القياس القبلي والبعدي

نسبة التحسن	الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي		قبلي		مظاهر الانتباه
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
20,49%	معنوي	9,95	3,93	5,83	44,21	3,73	35,15	تركيز الانتباه
22,37%	معنوي	2,11	6,04	3,2	37,55	2,67	29,15	شدة الانتباه

**جدول (2)**

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية للضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس بين القياس القبلي والبعدي

نسبة التحسن	الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	بعدي		قبلي		المهارات الاساسية بالتنس
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
46,70%	معنوي	2,11	9,73	2,12	11,67	1,16	6,22	الضربة الامامية

الضربة الخلفية	4,15	1,16	6,87	1,98	4,74	معنوي	%39,59
----------------	------	------	------	------	------	-------	--------

**جدول (3)**  
 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة لتركيز و شدة 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	34,89	3,81	35,61	3,93	0,39	2,11	غير معنوي	%2,02
شدة الانتباه	29,58	3,01	30,61	3,07	0,72		غير معنوي	%3,36

**جدول (4)**  
 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة الضابطة للضربة الامامية و الخلفية 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	6,13	1,24	9,01	2,11	5,01	2,11	معنوي	%31,96
الضربة الخلفية	4,26	1,27	8,87	2,16	8,28		معنوي	%51,97

**جدول (5)**  
 يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة للمجموعة التجريبية والضابطة لتركيز و شدة الانتباه في القياس البعدى

مظاهر الانتباه	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تركيز الانتباه	44,21	5,83	35,61	3,93	5,21	2,15	معنوي
شدة الانتباه	37,55	3,2	30,61	3,07	6,67		معنوي





## جدول (6)

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

الدالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المهارات الاساسية بالتنس
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	2.15	3,8	2,11	9,01	2,12	11,67	الضربة الامامية
معنوي		4,43	2,16	8,87	1,98	6,87	الضربة الخلفية

## 4-2 مناقشة النتائج:

## 4-2-1 مناقشة نتائج تركيز و شدة الانتباه:

نلاحظ من خلال الجدول (1) ان هناك تطوراً ملحوظاً لتركيز و شدة 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 (5) مما يدل ان تركيز و شدة الانتباه لدى طالبات المرحلة الثالثة في المجموعة التجريبية التي طبقت برنامج التمرينات الذهنية قد تطورت لديها درجة تركيز و شدة 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 اساس 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, 1975) 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".

## 4-2-2 مناقشة نتائج الضربة الامامية والخلفية بالتنس :





يتبين من خلال الجدول (2) و(6) 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, 2011) "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 " .

## 5-الخاتمة :

### 5-1 استنتاج الباحث :

في ضوء ما تقدم توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

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

### 5-2 اوصى الباحث :

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

- 1- استخدام التمرينات الذهنية لما لها من اهمية في تطوير تركيز و شدة الانتباه .
- 2- ضرورة تطوير تركيز و شدة الانتباه بسبب اهميتها في تطوير الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس.
- 3- استخدام ادوات تدريب التنس المصغر المستخدمة في البحث لأهميتها في تطوير الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس من خلال تقليل صعوبات التمرينات.
- 4- الدمج بين التمرينات الذهنية وادوات التدريب المصغر لما لها من اهمية في تطوير الضربة الامامية و الخلفية بكرة التنس.
- 5- القيام بأجراء الدراسات والبحوث العلمية بما يتعلق بمظاهر الانتباه الاخرى والاهتمام بالجانب النفسي في بقية الالعاب الرياضية.



### المصادر

- 1- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، النمو والدفاعية في التربية الرياضية , ط2, دار المعارف, مصر, 1975.
- 2- عبد الستار جبار الضمد: البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي , ط1, دار الشموع, ليبيا, 2002.
- 3- ناهدة عبد زيد, سعد حماد صالح: تأثير تمارينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه , مجلة جامعة بابل, مجلد19, العدد4, 2011.

