تأثير استخدام الانتباه الانتقائي في التصرف الحركي اثناء التمرين الثابت والمتغير في دقة وعمق اداء الضربتين الامامية والخلفية بالتنس للطلاب

أ.م.د. مازن هادي كزار

العراق. جامعة بابل. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

babylonbf@yahoo.com

الملخص

البحث يتقصى عن ايجاد بدائل تعليمية للتوصل الى افضل تعلم موثر لمهارات التنس والتنويع في تمريناتها من خلال استخدام الانتباه الانتقائي اثناء التصرف الحركي . ويهدف الى التعرف على استخدامه من خلال التمرين الثابت والمتغير اثناء الاداء.

شملت عينة البحث على (36) طالبا من المنتظمين في المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/جامعة بابل وبمعدل اعمار (3،22) سنة ، قسموا الى (3) مجاميع متساوية ، المجموعة الاولى تمارس التمرين الثابت باستخدام الانتباه الانتقائي لدقة وعمق الضربات الامامية والخلفية والمجموعة الثانية تمارس التمرين المتغير باستخدام الانتباه الانتقائي والمجموعة الثالثة الضابطة تمارس التعليم المتبع في الكلية ومن خلال (10) وحدات تعليمية ، وباستخدام اختبارات التنس في الدقة والعمق .

واعلنت النتائج عن معنوية الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجاميع الثلاثة في الدقة وعمق الضربات الامامية والخلفية .

وتفوقت المجموعة الثانية التي تمارس التمرين المتغير باستخدام الانتباه الانتقائي اثناء التصرف الحركي لأداء الضربات ، وتليها المجموعة الاولى التي تمارس التمرين الثابت واخيرا المجموعة الضابطة.

ويوصي الباحث باستخدام اساليب الانتباه الانتقائي او الاختياري في اثناء التصرف الحركي لأداء المهارات.

ويفضل استخدام التمرين المتغير في تعلم المهارات كما له من فوائد في السيطرة والتحكم باللعب ومن مناطق مختلفة بالمسافة والقوة والسرعة.

الكلمات المفتاحية : الانتباه الانتقائي، التصرف الحركي ، التمرين الثابت والمتغير

The Effect of Using Selective Attention with Movement Control on the Precision and Depth of the Performance of the Forehand and Backhand Shots during Fixed and Variable Exercises in Tennis

Dr. Mazin Hadi Kazar

Iraq. University of Babylon. College of Physical Education and Sport Sciences

babylonbf@yahoo.com

Abstract

This research is about finding educational alternatives to achieve a better and more effective education of tennis skills and to vary its exercises by using the selective attention during the player's movement control. The purpose of this research is investigating its uses through the fixed and variable exercises during the performance.

The research sample consisted of 36 regular junior students of the College of Physical Education (University of Babylon) with an average age of 22.3 years. They were divided into three equal groups; the first group practices the fixed exercises by using selective attention of the precision and depth of the forehand and back hand shots, the second group practiced the variable exercise by using the selective attention, and the third group (the control group) followed their usual training program assigned by their college instructors, all during 10 educational training units and by using the precision and depth tests of tennis.

The results pointed out the significant differences between the pretests and posttests of the three groups concerning their precision and depth of the forehand and back hand shots. The second group of the research sample (which practiced the variable exercises) performed the best of the three, followed by the first group (which applied the fixed exercises), and ending with the third (control) group.

The researcher recommends using the methods of selective or optional attention with the player's movement control to perform these skills, and prefers using the variable exercises over the fixed ones for learning these skills, for they have contributive benefits of control from different positions, distances, forces and speedsduring the game.

Key Words: Selective Attention, Movement Control, Fixed and Variable Exercises

1- المقدمة :

ان محاولات الباحثين والمختصين التربوية مستمرة في البحث والتقصي عن افضل الطرائق والوسائل والاساليب التعليمية لتحسين العملية التربوية وتحسين الاداء للتوصل الى مستوى الطموح، ويظهر التجديد في بحوثهم التطبيقية في مجال تطور عناصر التربية والتعليم وما يبغية هؤلاء الباحثون ويهدفون اليه هو توصيل المتعلم الى مستوى عال من الامكانية والقدرة والسيطرة الحركية لمستويات الاداء المهاري الحركي من خلال التعلم الحركي.

وهنا يتطلب الحاجة الى عرض وسائل الانتباه الانتقائي في التصرف الحركي من خلال التنوع لتوصيل المتعلم الى حاله مشابهة للعب وزيادة تمكنه في التصرف الحركي والانتباه وسيطرته لمجابهة متغيرات اللعب الحقيقية والتخطيط مسبقا للبرامج الحركية الهادفة وهذا ما اكد علية (Magill , 2007,p230)

بان تداخل التمرين المتنوع وتغير اشكاله هدفة تنظيم التمرين وتنوعيه وتأثيره بشكل افضل على التعليم وتعد لعبة التنس هي احدى الالعاب التي لها طبيعتها ومفردتها ومحتوياتها وبيئتها التعليمية الخاصة بها وتتضمن عدة مهارات مختلفة الصعوبة والتركيب. حيث ان لعبة التنس من الالعاب السريعة المتغيرة بكثرة وضرب الكرة يكون من والى مواقع مختلفة وتتميز باللعب المتنوع لكافة مهارتها وتحتاج في تمريناتها الى ضبط توقيت ضرب الكرة ومكان ارتدادها والتنويع في الضربات لأشغال اللاعب المنافس بعدة اتجاهات ومن مواقع مختلفة.

وبهذا تركزت اهمية البحث في تداخل الانتباه الانتقائي في التصرف الحركي اثناء الممارسة للوصول الى حاله مشابهة لحالة للعب الحقيقي، من خلال التمرين الثابت والمتغير في دقة اداء الضربتين الامامية والخلفية بالتنس للطلاب

وهذا يساعدنا على الاختيار الافضل للتعلم والتصرف الحركي واستثمار الوقت والجهد وعدم الاعتماد على الخبرة الشخصية فقط ومن خلال ذلك مساعدة المدرسين في التوصل الى التعليم المؤثر ، وتعتبر هذه التجربة محاولة علمية ووسيلة بديلة لمساعدة المتعلمين في تطوير دقة ادائهم وزيادة اتقان تعلمهم.

ولابد من الاهتمام بدراسة المتغيرات التعليمية كافة لضرورة التوصل الى التعليم المؤثر ،وذلك من خلال الالمام بالطرائق والاساليب التعليمية المساعدة ، فضلا عن توفير بيئة تعليمية لأجراء المعالجات التعليمية والتي تهدف الى تطوير التعلم والتعليم .

يستخدم المدرسين في تعليم مهارات الالعاب والفعاليات اساليب وطرائق ووسائل متعددة في جدولة تمريناته معتمدين على الخبرة الشخصية في تعليمهم ، محاولين توصيل لاعبيهم الى صيغة افضل من التعلم السابق وهنا لابد من الحاجة الى الاستمرار في ايجاد وسائل واساليب ترتقي الى مستوى الطموح في العملية التعليمية وتسد متطلباتها .

ان من الضروري التهيء لاختيار الانتباه المناسب الذي نحتاجه في توقع الكرة اثناء التصرف الحركي للأداء حيث ان الطالب يتعرض للعديد من المثيرات التي قد تعمل على تشتت انتباهه سواء كانت خارجية مثل المثيرات البيئية والجمهور وحساسية المباراة .او داخلية مثل الاحساس بالتعب والتوتر النفسي والتفكير في اخطاء الاداء ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة التعرف على اختيار الانتباه المعين لتوقع الكرة وعلاقتها بدقة وعمق اداء الضربتين من حيث تشتت انتباه الطلبة وعدم القدرة على التركيز نتيجة للمتغيرات والمؤثرات الخارجية والداخلية وهي محاولة للاستفادة من الربط بين الجانب النفسي والدقة في اداء المهارات بلعبة التنس للطلاب. ويهدف البحث الى :

1- التعرف على تأثير استخدام الانتباه الانتقائي للتصرف الحركي اثناء التمرين الثابت والمتغير في دقة وعمق اداء الضربتين الامامية والخلفية بالتنس للطلاب

2- التعرف على افضلية التأثير باستخدام الانتباه الانتقائي اثناء التصرف الحركي بين التمرين الثابت والمتغير في دقة وعمق اداء الضربتين الامامية والخلفية بالتنس للطلاب .

2- اجراءات البحث :

2-1 منهج البحث .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها ومعالجتها من خلال تصميم المجاميع العشوائية المتكافئة مع الضابطة والاختبارات القبلية والبعدية .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث من الطلاب المنتظمين في دروس تعليم التنس للمرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل للعام الدراسي 2015- 2016 وشملت عينة البحث (36) طالبا من اصل مجتمع البحث البالغة (125) طالبا وبنسبة تقدر 28,8% وبمعدل اعمار (22,3) سنة وقسموا الى (3) مجاميع متساوية ولكل مجموعة (12) طالبا من المبتدئين في تعلم مهارات التنس ، وتمارس المجموعة الاولى التمرين المتغير على المناطق الاربعة في ملعب التنس المقسمة من قبل الباحث وموضحه في الرسم لاحقا ، والمجموعة الثانية تمارس التمرين الثابت في احد المربعات المحددة لها فقط ، اما المجموعة الضابطة تمارس التعليم المتبع في درس التنس وجميها تمارس تعلم مهارتي الضربتين الامامية والخلفية في التنس ، واجرى الباحث اختبار التكافؤ بين المجاميع في المهارات موضوعة البحث وظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجاميع ، وبما انهم من مرحلة واحدة ، وبأعمار متقاربة في نفس السنة وجميعهم من المبتدئين ولم يمارسوا سابقا لعبة من العاب المضرب (التنس – الاسكواش- الريشة – المنضدة) وبهذا يعتبرون متجانسين فيما بينهم وتم استبعاد الراسبين والمؤجلين وافراد التجربة الاستطلاعية .

الجدول (1) يبين تكافؤ مجاميع البحث في الاختبارات المعنية في قياس دقة وعمق الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس

المهارة	مصدر التباين	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة f المحسوبة	الدلالة
عمق الضربة الأمامية	بين المجموعات	21,2	2,0	3,4	2,13	غير معنوي
	داخل المجموعات	98,11	33,0	1,77		
عمق الضربة الخلفية	بين المجموعات	8,9	2,0	2,24	1,52	غير معنوي
	داخل المجموعات	75,23	33,0	1,38		
دقة الضربة الأمامية	بين المجموعات	8,13	20	2,02	0,613	غير معنوي
	داخل المجموعات	139,4	33,0	1,79		
دقة الضربة الخلفية	بين المجموعات	6,53	2,0	1,66	1,09	غير معنوي
	داخل المجموعات	82,44	33,0	1,43		

يبين الجدول (1) ، القيمة الجدولية عند مستوى دلالة(0,05) ودرجة حرية (2–33) هي(2,368) بأن الفروق في الاختبارات القبلية بين مجموعات البحث قد ظهرت غير معنوية ، وهذا يدل على تكافؤ مجموعات البحث في اختبارات عمق ودقة الضربتين الامامية والخلفية بالتنس .

2-3 الادوات والاجهزة والوسائل المساعدة :

1- كرات تنس عدد 60

2- مضارب تنس عدد 60

3- ملاعب نظامية للتنس

4- اشرطة قياس.

5- اشرطة لاصقة ملونة .

6- ساعة توقيت .

7- استمارات جمع المعلومات.

8- طباشير ملونة

9- الحاجز ومكوناته لمعلب التنس وهو عبارة عن حاجز عرضة بعرض الملعب وارتفاعه مترين بحيث يقف المساعد او المدرب برمي الكرات للطلبة دون علم الطلبة بلون الكرة ومن خلال معرفة الطالب اللون المخصص له في الكرة التي يستطيع ان يوديها ويوضح (الشكل3) الرسم التوضيحي لمعلب التنس مع الحاجز ومكان المدرب خلف الحاجز لرمي الكرات .

اما وسائل جمع المعلومات :

1- المصادر والمراجع العربية والانكليزية .

2- الملاحظة .

3- المقابلة مع المختصين والخبراء .

4- الاختبارات والقياس .

5- فريق العمل المساعد .

2-4 اختيار الاختبارات لدقة وعمق الضربتين الامامية والخلفية للتنس

اولا: اختبار دقة الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس-(International Tennis Federation,2004 , p.p.5

(9اسم الاختبار: دقة الضربات الأمامية والخلفية في التنس.

هدف الاختبار: تقييم دقة الضربتين الأمامية والخلفية .

أعلى نتيجة محتملة = 84 نقطة للدقة والقوة (36 للدقة + 48 للقوة) .

الإجراءات:

1- يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المشتركين قد أكملوا الإحماء وهم جاهزون للاختبار.

2- تعطى (6) كرات للاعب من الجهتين واحدة أمامية والأخرى خلفية ...الخ ، وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي بخط مستقيم ، وكما موضح (بالشكل 1).

3- تمنح (6) كرات أخرى للاعب من الجهتين واحدة أمامية والأخرى خلفية ....الخ وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي قطرياً .

4- تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول للدقة والارتداد الثاني لقوة الضربة.

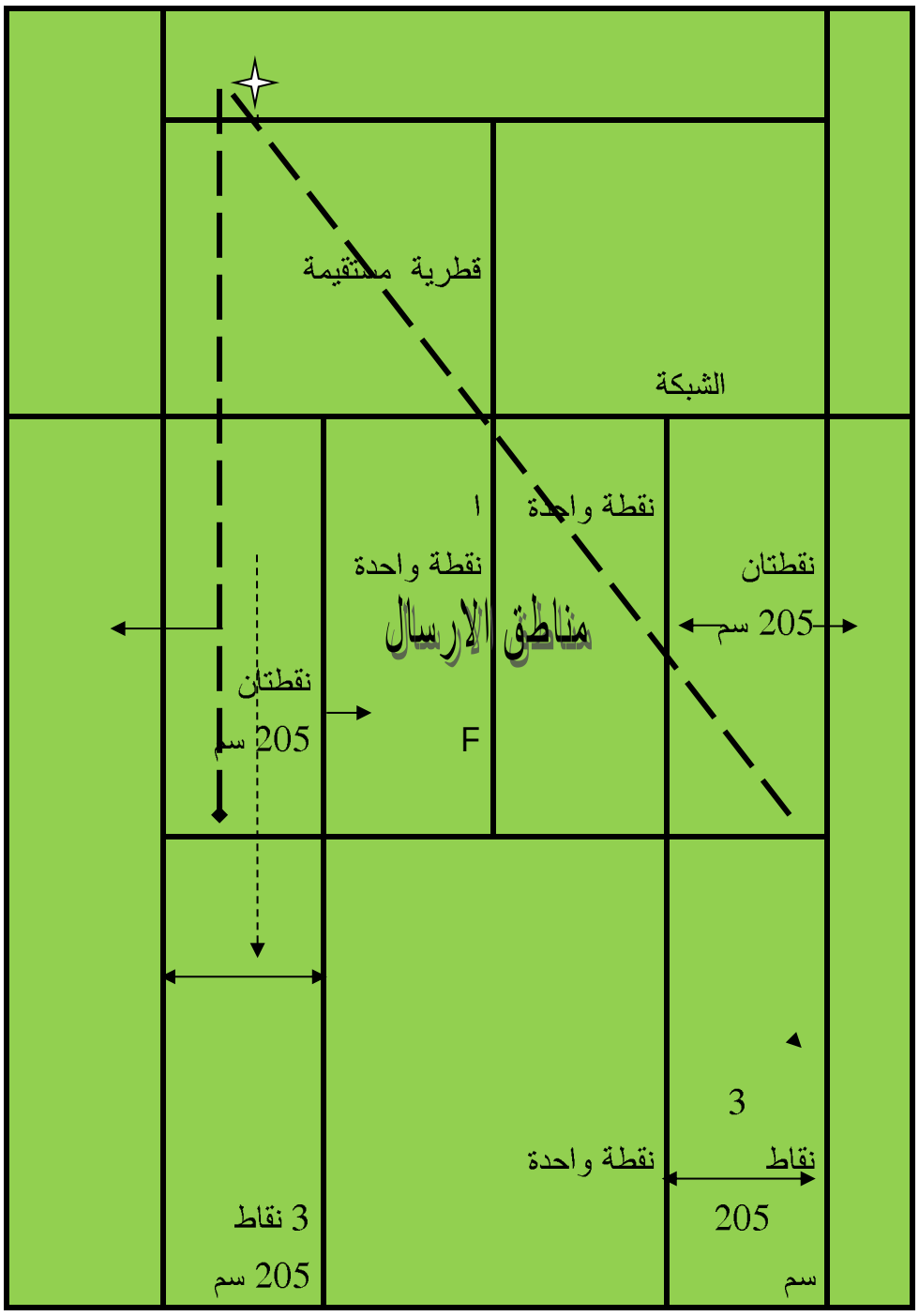
5- على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة وفي منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة ، ويحق للاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تقع خارج المنطقة الصحيحة .

طريقة حساب نقاط دقة الضربات الأرضية:

1- نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في أي منطقة من المركز خارج المناطق المخططة.

2- نقطتان عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة قبل خط الإرسال.

3- ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة المحددة للدقة في المنطقة الخلفية للدقة وفي الملعب الفردي للتنس .



الشكل (1) يوضح اختبار دقة الضربات الأمامية والخلفية

ثانيا: اختبار عمق الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس:

اسم الاختبار: عمق الضربتين الأمامية والخلفية في التنس.

هدف الاختبار: تقييم دقة وعمق الضربات الأمامية والخلفية في التنس.

أعلى نتيجة محتملة = 90 نقطة.

الإجراءات:

1- يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المختبرين قد أكملوا الإحماء وهم جاهزون للاختبار.

2- أن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في السيطرة وعمق الضربات وقوتها.

3- اللاعب يحصل على ضعف النقاط إذا كان الارتداد الثاني للكرة خلف خط قياس القوة وكما مؤشر في الشكل.

4- يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.

5- اللاعب يضرب (10) كرات متناوبة احدها ضربة أمامية والأخرى خلفية وهكذا لحين تكملة (10) كرات.

6- تحتسب نقاط التقييم في ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة والارتداد الثاني لقوة الضربة.

7- على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة.

أ- طريقة احتساب نقاط عمق الضربات :

1- نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في إي مكان في منطقة الإرسال.

2- نقطتان عندما تسقط الكرة في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.

3- ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.

4- أربع نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال وكما في الرسم.

ب- احتساب نقاط قوة الضربة :

1- نقطة واحدة عند سقوط الكرة في ملعب التنس والارتداد الثاني خلف خط القاعدة (بين خط القاعدة وخط القوة) فمثلا سقطت الكرة في (4) والارتداد الثاني = (1) = (5) نقاط.

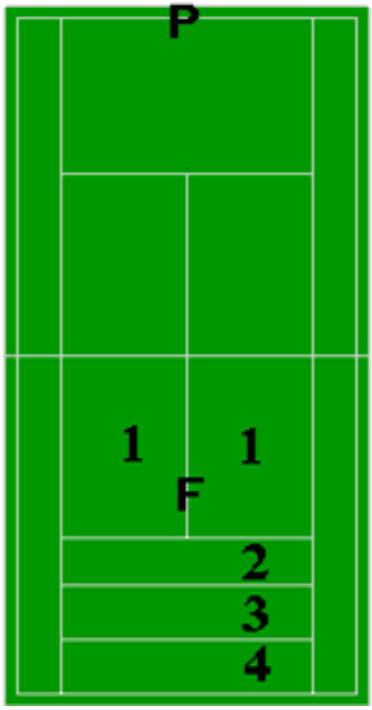
2- تضاعف النقاط عند سقوط الكرة في الارتداد الثاني في منطقة القوة الثانية فمثلا سقطت الكرة في (4) ولكنها ارتدت في منطقة القوة البعيدة عندها يضاعف عدد النقاط لتصبح (8).

3- يحصل اللاعب على (صفر) عندما تسقط الكرة في الارتداد الأول خارج الملعب في التنس الفردي.

4- الثبات في الضربات: يمنح اللاعب نقطة واحدة إضافية لكل ضربة صحيحة بدون خطأ.

5- تجمع جميع النقاط وأعلى نتيجة يمكن أن يصلها اللاعب = (90) نقطة.

6- نقاط عمق الضربات الأمامية والخلفية لا تتجاوز (40) نقطة ونقاط قوة الضربة لا تتجاوز (50) نقطة.



الشكل (2) يوضح اختبار قياس عمق وقوة الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية للوقوف على كافة الحالات المطلوبة في التجربة ، وعلى عينة من خارج عينة البحث ولكنها من المبتدئين ومن نفس المرحلة الدراسية والعمرية للوقوف على :-

1- المعوقات والسلبيات التي ربما ترافق التجربة .

2- التأكد من صلاحية الاختبارات

3- تهيئة المستلزمات الضرورية لأجراء التجربة

4- التوقيتات والتكرارات اللازمة وعدد الوحدات المطلوبة اللازمة .

5- تنظيم انسيابية العمل

6- صلاحية الساحات والادوات اللازمة .

7- كفاءة فريق العمل المساعد وبأشراف مباشر من الباحث

6-2 اجراءات البحث الميدانية :

بعد ان تم توزيع العينة على المجاميع البحثية الثلاثة عشوائيا وبعدد (12) طالبا لكل مجموعة وتم شرح وعرض كيفية ممارسة تمارين التعلم بالأسلوب الثابت والمتغير والضابطة على عملها المتبع ، وشملت الوحدات التعليمية (10) وحدات وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع ولدة شهرين ونصف . وكان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ،واستخدام التمارين التعليمية اثناء القسم الرئيسي من الخطة ومقداره (60) دقيقة وحسب جدولة التمارين الثابتة والمتغيرة في تعلم دقة وعمق الضربات الامامية والخلفية .

وكانت ممارسة التمارين الثابتة والمتغيرة حسب الاجراءات وضمن الانتباه المختار في التصرف الحركي وعلى الشكل التالي:-

1- ملعب تنس نظامي مع شبكة

2- يخطط الملعب الفردي من جهة واحدة الى (4) من مناطق متساوية .

3- يوضح حاجز على خط ارسال الملعب المعاكس طوله (8,23) في المعلب الفردي وارتفاعه (2م) كما موضح في الرسم (شكل 3)

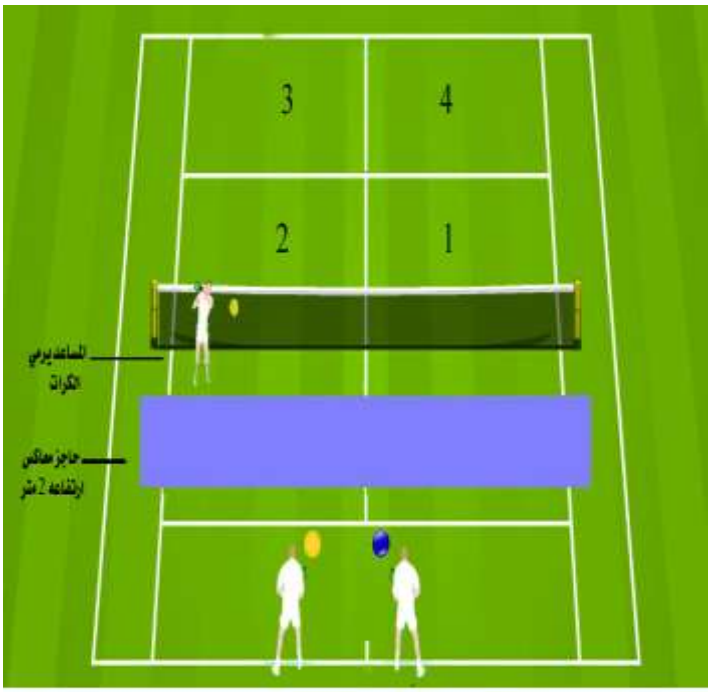
4- يقف اللاعبان على خط القاعدة ، واللاعب المساعد لرمي الكرات قرب الشبكة وسط المعلب الذي يغذي الكرات الى اللاعبين

5- تحدد الكرات بلونين واحدة صفراء يضربها لاعب التمرين المتغير في المناطق الاربعة وبشكل مختلف ، والاخرى زرقاء يضربها لاعب التمرين الثابت في المنطقة رقم (1) وبعدها رقم (2) وهكذا للمناطق الاربعة بالتسلسل .

6- يرمي اللاعب المغذي الكرات بشكل عشوائي الى اللاعبين بكرات صفراء وزرقاء بشكل غير محدد ولا يستطيع اللاعبان الممارسان مشاهدته الا بعد ان تعبر الكرة الحاجز.

7- يتحرك احد اللاعبين حسب لون الكرة بعد عبورها الحاجز ويتصرف بها فاذا كانت صفراء يضربها لاعب التمرين المتغير واذا كانت زرقاء يضربها لاعب التمرين الثابت وهكذا باستمرار طلية الوحدات العشرة على اداء دقة الضربات وعمقها .

8- وبهذا تتم عملية اجراء الانتباه الاختياري لكل منهما والتصرف على ضوء ممارسة تمرينه الثابت والمتغير



لون الكرة هو لاختبار الانتباه (selactive attention)

الكرة الزرقاء يضربها طالب التمرين الثابت في احد المربعات المبلغ بها وبالتسلسل

الكرة الصفراء يضربها طالب التمرين المتغير في احد المناطق الاربعة

الشكل (3) يوضح ملعب التنس مع الحاجز واماكن تواجد اللاعبين لاستقبال الكرات الملونة من قبل المدرب او المساعد

2-6-1 الاختبارات القبلية :

قبل البدء بإجراءات البحث الميدانية ، تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/11/15 وعلى ملاعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل وتوضيح كيفية اجراء الاختبارات التي ذكرناها في دقه وعمق الضربات الامامية والخلفية وكيفيه الاجراءات كما مثبته في الاختبارات وبمساعدة فريق عمل وبأشراف مباشر من قبل الباحث.

2-6-2 الاختبارات البعدية :

بعد تكملة اجراءات البحث الميدانية وتكملة (10) وحدات تعليمية لكافة المجاميع . تم اجراء الاختبارات البعدية بنفس اجراءات الاختبارات القبلية وبأشراف مباشر من قبل الباحث وبتاريخ 2016/1/17.

2-6-3 اختبار الاحتفاظ :

لغرض الوقوف على مستوى التعلم الحقيقي عن مقدار التعلم . تم اجراء اختبار الاحتفاظ المطلق ليوم 2016/1/27 بعد مرور 10 ايام عن الاختبارات البعدية وبعد زوال المؤثرات الوقتية لممارسة التمارين .

2-6-4 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية ..... لاستخراج المعالجات الاحصائية للاختبار .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج اكتساب التعلم لدقة اداء الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس وتحليلها :

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمجاميع البحثية في اكتساب تعلم دقة اداء الضربة الأمامية والخلفية بالتنس

الإحصاء / المجموعة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
المجموعة الأولى(الثابت)	12	17,41	1,67	29,57	2,01	19,31	2,20	دالة
المجموعة الثانية (المتغير)	12	18,43	1,51	32,11	1,82	16,22		دالة
المجموعة الثالثة (الضابطة)	12	17,26	2,22	28,95	1,51	11,33		دالة
درجة الحرية (11) تحت مستوى دلالة (0,05) .								

يظهر من الجدول (2) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية فقد كانت نتائج الأوساط الحسابية للمجاميع الثلاثة على التوالي (17,41- 18,43- 17,26) والانحرافات المعيارية على التوالي (1,67- 1,51- 2,22) اما الاختبارات البعدية فكانت الاوساط الحسابية على التوالي

(29,57– 32,11 –28,95) والانحرافات المعيارية (2,01– 1,82– 1,51) واظهرت قيم (t) المحسوبة للمجموعة الاولى (19,31) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وكما مبين بالجدول(2) .

أما المجموعة الثانية) فقد كانت قيمة (t) المحسوبة (16,22) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وكما مبين بالجدول (2) أيضا .

أما المجموعة الثالثة فقد كانت قيمة (t) المحسوبة (11,33) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وكما مبين (بالجدول3) أيضا.

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين الاختبارين القبلي والاحتفاظ في لمقدار التعلم في دقة اداء الضربات الأمامية والخلفية بالتنس وللمجاميع البحثية الثلاثة

الإحصاء / المجموعة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار الاحتفاظ		قيمة (t)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
المجموعة الأولى(الثابت)	12	17,41	1,67	28,39	1,61	13,35	2,20	دالة
المجموعة الثانية (المتغير)	12	18,43	1,51	31,09	1,98	14,32		دالة
المجموعة الثالثة (الضابطة)	12	17,26	2,22	27,86	1,13	11,07		دالة
درجة الحرية (11) تحت مستوى دلالة (0,05) .								

يظهر من الجدول (3) نتائج الاختبارات القبلية والاحتفاظ لقياس مقدار التعلم وللمجاميع الثلاث في دقة اداء الضربتين الامامية والخلفية فقد كانت نتائج الاوساط الحسابية للمجاميع الثلاثة على التوالي (17,41– 18,43– 17,26) والانحرافات المعيارية على التوالي (1,67– 1,51– 2,22) اما الاختبارات الاحتفاظ فكانت الاوساط الحسابية على التوالي

(28,39– 31,09 –27,86) والانحرافات المعيارية (1,61– 1,98 – 1,13) واظهرت قيم (t) المحسوبة للمجموعة الاولى (13,35) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار الاحتفاظ وكما مبين (بالجدول 3) .

أما المجموعة الثانية) فقد كانت قيمة (t) المحسوبة (14,32) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين

وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والاحتفاظ ولصالح الاختبار الاحتفاظ، وكما مبين بالجدول (3) أيضا .

أما المجموعة الثالثة فقد كانت قيمة (t) المحسوبة (11,07) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والاحتفاظ ولصالح الاختبار الاحتفاظ، وكما مبين (بالجدول3) أيضا.

3-2 عرض نتائج اكتساب التعلم لعمق الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس وتحليلها :

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمجاميع البحثية في اكتساب تعلم عمق الضربة الأمامية والخلفية بالتنس

الإحصاء / المجموعة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
المجموعة الأولى(الثابت)	12	19,81	2,36	30,66	1,48	15,68	2,20	دالة
المجموعة الثانية (المتغير)	12	19,02	1,89	33,40	1,58	14,44		دالة
المجموعة الثالثة (الضابطة)	12	18,38	2,21	27,79	1,37	12,82		دالة
درجة الحرية (11) تحت مستوى دلالة (0,05) .								

يظهر من الجدول (4) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية فقد كانت نتائج الأوساط الحسابية للمجاميع الثلاثة على التوالي (19,81– 19,02– 18,38) والانحرافات المعيارية على التوالي (2,36– 1,89– 2,21) اما الاختبارات البعدية فكانت الاوساط الحسابية على التوالي

(30,66- 33,40-27,79) والانحرافات المعيارية (1,48- 1,58- 1,37) واظهرت قيم (t) المحسوبة للمجموعة الاولى (15,68) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وكما مبين بالجدول (4) .

أما المجموعة الثانية) فقد كانت قيمة (t) المحسوبة (14,44) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على

وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وكما مبين بالجدول (4) أيضا .

أما المجموعة الثالثة فقد كانت قيمة (t) المحسوبة (12,32) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، وكما مبين (بالجدول5) أيضا.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) بين الاختبارين القبلي والاحتفاظ لعمق الضربة الأمامية والخلفية بالتنس وللمجاميع الثلاثة

الإحصاء / المجموعة	حجم العينة	الاختبار القبلي		الاختبار الاحتفاظ		قيمة (t)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
المجموعة الأولى(الثابت)	12	19,81	2,36	29,56	1,76	15,74	2,20	دالة
المجموعة الثانية (المتغير)	12	19,02	1,89	31,36	1,28	13,35		دالة
المجموعة الثالثة (الضابطة)	12	18,38	2,21	26,38	1,29	11,29		دالة
درجة الحرية (11) تحت مستوى دلالة (0,05) .								

يظهر من الجدول (5) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والاحتفاظ فقد كانت نتائج الأوساط الحسابية للمجاميع الثلاثة على التوالي (19,81- 19,02- 18,38) والانحرافات

المعيارية على التوالي (2,36- 1,89- 2,21) اما الاختبارات الاحتفاظ فكانت الاوساط الحسابية على التوالي

(29,56- 31,36-26,38) والانحرافات المعيارية (1,76- 1,28- 1,29) واظهرت قيم (t) المحسوبة للمجموعة الاولى (15,74) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والاحتفاظ ولصالح الاختبار الاحتفاظ، وكما مبين (بالجدول 5) .

أما المجموعة الثانية) فقد كانت قيمة (t) المحسوبة (13,35) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على

وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والاحتفاظ ولصالح الاختبار الاحتفاظ، وكما مبين (بالجدول 5) أيضا .

أما المجموعة الثالثة فقد كانت قيمة (t) المحسوبة (11,29) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,20) وتحت مستوى (0,05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والاحتفاظ ولصالح الاختبار الاحتفاظ، وكما مبين بالجدول (5) أيضا.

3-3 عرض نتائج اختبار (F) لتحليل التباين واختبار قيم توكي لمعنوية الفروق بين المجاميع في الاختبارات البعدية في دقة مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس وتحليلها :

الجدول (6) يبين تحليل التباين (F) بين المجموعات للاختبار البعدي في دقة اداء الضربات الامامية والخلفية بالتنس

مصدر التباين	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	الدلالة
بين المجموعات	1231,1	2	615,50	4,89	4,25	دالة
داخل المجموعات	1132,29	9	125,81			
المجموع	2363,29	11				
مستوى دلالة 0,05						

يتبين من الجدول (6) تحليل التباين بين وداخل المجاميع في الاختبار البعدي لدقة أداء الضربتين الأمامية والخلفية وللتعرف على معنوية الفروق بين المجاميع التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ، وقد

بلغت قيم (F) للمجاميع البحث (4,89) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (4,25) وبمستوى دلالة (0,05) مما يؤكد وجود اختلاف في أداء دقة الضربتين الأمامية والخلفية بين المجاميع .

ولغرض الوقوف على قيمة الفروق في المجاميع التجريبية للضربات الأمامية والخلفية تم استعمال قانون (تيوكي) وهو اختبار ادق فرق معنوي وكما هو مبين في الجدول (7) .

الجدول (7) يبين قيم الأوساط الحسابية للمجاميع التجريبية والضابطة (قيم تيوكي) لمجاميع البحث في دقة الضربتين الامامية والخلفية بالتنس

المقارنات	الأوساط الحسابية	الفرق بين الأوساط	قيمة تيوكي		مستوى الدلالة	الدلالة
			المحسوبة	الجدولية		
م1 – م2	31,09 – 28,39	2,70 –	3,22	3,20	0,05	دالة لصالح مج 2
م1 – م3	27,86 – 28,39	0,53	1,43			غير دالة
م2 – م3	27,86 – 31,09	3,23	4,55			دالة لصالح م2

عند تحليل نتائج (تيوكي) المعروضة في الجدول (7) للتعرف على معنوية الفرق في الأوساط الحسابية في دقة اداء مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية ، تبين أن هناك فروقاً معنوية بين بعض المجاميع وان أفضلها معنوية المجموعة الثانية التي تستعمل أسلوب التمرين المتغير في دقة أداء الضربة الأمامية والخلفية في التنس الأرضي وتليها المجموعة الاولى والثالثة ثانيا اي لا فرق بين المجموعتين.

3-4 عرض نتائج اختبار (F) لتحليل التباين واختبار قيم توكي لمعنوية الفروق بين المجاميع في الاختبارات البعدية في عمق مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس وتحليلها :

الجدول (8) يبين تحليل التباين (F) بين المجموعات للاختبار البعدي في عمق اداء الضربات الامامية والخلفية بالتنس

مصدر التباين	مجموع الانحرافات	درجة الحرية	متوسط الانحرافات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	الدلالة
بين المجموعات	1766,68	2	883,34	4,63	4,25	دالة
داخل المجموعات	1715,042	9	190,56			
المجموع	3481,17	11				
مستوى دلالة 0,05						

يتبين من الجدول (8) تحليل التباين بين وداخل المجاميع في الاختبار البعدي لعمق أداء الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس وللتعرف على معنوية الفروق بين المجاميع التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ، وقد بلغت قيم (F) المحسوبة للمجاميع البحث (4,63) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (4,25) وبمستوى دلالة (0,05) مما يؤكد وجود اختلاف

في أداء عمق الضربتين الأمامية والخلفية بين المجاميع . ولغرض الوقوف على قيمة الفروق في المجاميع التجريبية للضربات الأمامية والخلفية تم استعمال قانون (تيوكي) وهو اختبار ادق فرق معنوي وكما هو مبين في الجدول (9) .

الجدول (9) يبين قيم الأوساط الحسابية للمجاميع التجريبية والضابطة (قيم تيوكي) لمجاميع البحث في عمق الضربتين الامامية والخلفية بالتنس

المقارنات	الأوساط الحسابية	الفرق بين الأوساط	قيمة تيوكي		مستوى الدلالة	الدلالة
			المحسوبة	الجدولية		
م1 – م2	31,36 – 29,56	1,80 –	3,22	3,20	0,05	دالة لصالح مج 2
م1 – م3	26,38 – 29,56	3,18	4,80			داله لصالح مج 1
م2 – م3	26,38 – 31,36	4,98	5,25			دالة لصالح مج 2

عند تحليل نتائج (تيوكي) المعروضة في الجدول (9) للتعرف على معنوية الفرق في الأوساط الحسابية في عمق اداء مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس ، تبين أن هناك فروقاً معنوية بين بعض المجاميع وان أفضلها معنوية المجموعة الثانية

(اولا) التي تستخدم أسلوب التمرين المتغير في عمق أداء الضربة الأمامية والخلفية في التنس وتليها المجموعة الاولى (ثانيا) التي تستخدم اسلوب التمرين الثابت وتليها المجموعة الثالثة (ثالثا) وهي المجموعة الضابطة التي تستخدم التعليم المتبع في الكلية .

3-5 مناقشة نتائج الانتباه الانتقائي في التصرف الحركي اثناء دقة وعمق الضربات الامامية والخلفية.

يتوضح من النتائج المعروضة في الجداول(2،3،4،5) ان هناك تأثيرا على اداء دقة وعمق الضربات ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على ان هنالك تطورا في الاكتساب والتعلم.

ونلاحظ انها ظاهرة طبيعية في التعلم عندما يكون هناك امكانيات والتعلم السليم وكفاية المحاولات التكرارية

من خلال الترتيب الثابت الذي يوكد على ترسيخ الاداء وثباته والتمرين المتغير في تنويع الضربات ومن عدة اماكن من خلال الانتباه الانتقائي حسب لون الكرة وكيفية ادائها ثابتا او متغيرا. وبمشاركة التغذية الراجعة التصحيحية او التشجيعية من خلق دوافع عديده للمتعلم ان اداء المهارة من اوضاع مختلفة قد ساعد المتعلم على السيطرة والتحكم بتنويع الضربات واكد ذلك (Magill,1998,p230)

ان التنوع خبرات الترتيب وتنظيمها في اوقات مختلفة والتنوع في حركاتها سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية من خلال اشتقاق خبرات تمرين متغيره تزيد من قدرته على اداء المهارة بشكل افضل من موقع اللعب الحقيقية

واخذت نتائج البحوث السابقة بأن التداخل والتنوع في توزيعات التمرين تقود الى نتائج عالية في الاحتفاظ بالتعلم وانتقال اثره (Bating,) 1998,p23

وهنا اثر في التصرف الحركي هو الانتباه الانتقائي لكل متعلم سواء من ممارسة التمرين الثابت او المتغير والاستعداد لضرب الكره اماميه او خلفيه من خلال ملاحظة لون الكره بعد ظهورها من فوق الحاجز مما ساعده على اختيار الانتباه المطلوب حيث ان لاعب التنس يحتاج الى الانتباه بدرجه كبيره اثناء تعلم المهارات المركبة وهذه العملية تتطلب أعلى درجه من الانتباه لغرض التصرف في اداء المهارات (محمد عبد الحسن عطية ، 2005 ، ص 127)

وهذا ما اكدت عليه نظرية الانتباه الانتقائي او الاختياري واهميته في تعلم المهارات الحركية والتي يتم من خلال توجيه انتباه المتعلم الى الابعاد المكونة من المهارة وذلك لانتقاء بعض الجوانب المؤثرة في الاداء والتركيز عليها مع عزل الانتباه عن التفاصيل غير المؤثرة في الاداء (نزار محمود ، 1999 ص 12)

ان الانتباه يعتبر الخطوة الاولى من خطوات التدريب الذهني وان اللاعب هو الذي يختار الانتباه من مجموعة المثيرات التي تنقل عن طريق حواسه الى الدفاع وبالتالي يزيد من القدرة للمثير المطلوب واختيار الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ومن خلال ذلك تبين اهمية استخدام الانتباه الاختياري والانتقائي وتأثيره الايجابي في اداء دقة وعمق المهارات حيث حققت مجموعتي التمرين الثابت والمتغير نتائج ايجابيه افضل من المجموعة الضابطة . وهذه اوضحت تأثيرا على الاحتفاظ بالتعلم من خلال النتائج التي ظهرت في الجدول (5)

3-6 مناقشة نتائج افضليه استخدام الانتباه الانتقائي في التصرف الحركي اثناء اداء دقه وعمق الضربات الأمامية والخلفية.

من خلال النتائج في الجدول (6،7،8) و باستخدام اختبار (F) لتحليل التباين واختبار قيم (توكي) لمعرفة معنوية الفروق بين المجاميع الثلاثة في اداء دقة وعمق الضربات الأمامية والخلفية بالتنس فقط ظهرت النتائج انه هناك تباين بين المجاميع الثلاثة، وتميزت المجموعة الثانية التي تستخدم الانتباه الانتقائي في

التصرف الحركي لأداء دقة وعمق الضربات من خلال استخدام التمرين المتغير الذي يتميز بالعشوائية في اختيار مناطق الدقة المختلفة وبأداء تكرارات غير متشابهة من حيث المسافة والاتجاه والعمق .وان التمرين المتغير يساعد على اداء التمرين بعدة متغيرات ممكنه والتحضير لانتقاء الانتباه من خلال لون الكره المستخدمة والتصرف الحركي على اساسها في تغيير مكانات الدقة والعمق .

وهذا ما اكد عليه (Jeffrey, 2010,p101)

ان البرامج الحركية التي يتضمنها التمرين المتغير تثبت شكل الاداء الكلي للحركة وتوفير متطلبات مختلفة والتحكم في الاداء سواء كان سريعا او بطيئا من خلال استخدام قوه قليله او كثيره . وان التمرين المتغير يساعد المتعلمين في يطوروا قدراتهم في تقدير المسافة والسرعة والقوه لتلك المهارة

ويؤكد ذلك (Schmidt and Weisberg,2008,P110)

ان التمرين المتغير يمتلك مرونة في اشكال القوه والسرعة والمسافة وعامل مساعد للتعلم اكثر منه في التمرين الثابت

والتمرين المتنوع هو الافضل في مراحل التعلم اذ يساعد على اداء المهارات بظروف مشابه لظروف اللعب

ولا ننسى دور التمرين الثابت الذي تفوق على المجموعة الضابطة في السماح واعطاء فرصه للمتعلم ان يكمل تكرارات كثيره على مهاره واحده وفي مكان واحد لحين اتقانها ، وهو مناسب لمهارات تؤدي من مواقع ثابته اثناء التمرين او اللعب مثل الارسال وربما لا يظهر تأثيره جيدا على مهارتي الظربتين الأمامية والخلفية، لأنه لا يعمل على تطوير اداء المهارات من مناطق مختلفة في الدقة ولكنه يساعد على تثبيت وترسيخ اداء المهارات وربما يلائم للمبتدئين كما في التمرين المتسلسل على اداء عدة مهارات بالتعاقب

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ظهر ان هناك تطور ايجابي من خلال استخدام الانتباه الانتقائي في التصرف الحركي اثناء اداء دقة وعمق الضربات الامامية والخلفية في التمرين الثابت والمتغير.

2- تميز وتفوق استخدام التمرين المتغير في تطور دقة وعمق الضربات الامامية والخلفية وباستخدام الانتباه الانتقائي اثناء التصرف الحركي في الاداء.

3- اظهر استخدام الانتباه الانتقائي تأثيره في الاستعداد والتهئ للتصرف الحركي والتوقع الصحيح في تطور دقة وعمق الضربات الامامية والخلفية بالتنس .

4-2 التوصيات :

1- من الضروري استخدام الانتباه الانتقائي اثناء اداء التصرف الحركي لدقة وعمق الضربات الامامية والخلفية بالتنس.

2- التأكيد على استخدام جدولة التمرينات المتغيرة في السيطرة على اداء المهارات ومجالات مختلفة في المسافة والدقة اكثر منها في التمرين الثابت.

3- ضرورة استخدام اساليب اخرى من الانتباه الانتقائي في اداء مهارات اخرى ولألعاب اخرى فردية او جماعية لما لها تنويع في اداء الحركات.

المصادر

– محمد عبد الحسين عطيه : تأثير تداخل التدريب الذهني والبدني والمهارى في التعلم والاحتفاظ ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم المبتدئين اطروحة دكتوراه جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ،2005

– نزار محمود تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعلم المساري في تعليم بعض المسارات في المبارزة رسالة ماجستير جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ،1999

-Magill , A , Richard , Motor Learning an d Control .Boston. Mc- Graw Hill , 2007,

- Schmidt ,and Weisberg , Motor Learning and Performance , IL Human Kinetics , 2008,

6- - Schmidt ,A .Richard and Greg Weisberg , Motor Learning and Performance , IL Human Kinetics , 2007,

- International Tennis Federation translation , BY Dhafir Hashim , U. S. A , 2004

- schmidt and wrisberg,motor learning and performance,It.hunan kinetics,2008,

- Geffrey,T,fairbrother,Fundamentals of motor behaver. ,IL .human Kinetics,2010,

- Magill,A.richard,Motor Learning and control,Boston,Mc-Graw Hill,1998,

- Pating,1998,Quoted BY,magill,1998,