



The impact of concentration exercises and attention shifting on developing the accuracy of some basic skills for tennis players

Msc. Seezar subeir Ibrahim¹, Msc. Ahmed jumaah mohammad², Msc. Saleh ali dnhash³

University of Anbar – Department of Student Activities

Correspondent Author: Sportlaw0@uoanbar.edu.iq

Abstract

Concentrating and diverting attention are important psychological factors that contribute to developing the skill performance of sports in general and clay court tennis in particular, which contribute to improving the athlete's ability. The aim of the research is to develop exercises for concentration and attention diversion in order to develop the accuracy of some basic skills for clay court tennis players. Researchers used the experimental method to suit the nature of the problem to be solved, and the research sample was chosen from players of the Knowledge College University clay court tennis team, consisting of (4) players. The exercises were implemented within training units that lasted for (8) weeks, with (3) units per week. Pre-tests were conducted on 13/2/2022, followed by the application of concentration and attention diversion exercises within educational units. Post-tests were conducted on 15/4/2022, and after obtaining the data, it was statistically processed.

The researchers concluded that there were statistically significant differences between the pre-test and post-test for the experimental group in all transformation tests, attention concentration tests, and skill tests in favor of the post-test, indicating the impact of exercise use. The researchers recommend the necessity of using concentration and attention transformation exercises in developing the skill aspect of the effectiveness of tennis and providing its material, scientific, and human requirements for the purpose of benefiting from its generalization to colleges and departments of physical education .

Keywords: Concentration of attention, Diversion of attention, Tennis.



تأثير تمرينات تركيز وتحويل الانتباه لتطوير دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين التنس الأرضي

م.م سيزار سهير إبراهيم¹، م.م احمد جمعة محمد²، م.م صالح علي دنهاس³

جامعة الانبار - قسم الانشطة الطلابية

ملخص البحث

يعد تركيز وتحويل الانتباه من العوامل النفسية المهمة التي تعمل على تطوير الأداء المهاري للألعاب الرياضية عامة ورياضة التنس الأرضي خاصة والتي تساهم في رفع قدرة الرياضي، هدف البحث الى وضع تمرينات لتركيز وتحويل الانتباه من اجل تطوير دقة بعض المهارات الاساسية للاعبين التنس الارضي. أستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها، وقد تم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب كلية المعارف الجامعة بالتنس الارضي وعددهم (4) لاعبين. حيث تم تنفيذ التمرينات ضمن الوحدات التدريبية والتي استمرت لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً. حيث تم اجراء الاختبارات القبليه بتاريخ 2022/2/13 وبعدها تم تطبيق تمرينات تركيز وتحويل الانتباه ضمن وحدات تعليمية وبعدها أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ 2022/4/15 وبعد الحصول على البيانات تم معالجها إحصائياً. .

وقد استنتج الباحثون وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعة. البحث التجريبية في جميع اختبارات تحويل. وتركيز الانتباه والاختبارات المهارية ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على تأثير استخدام التمارين . يوصي الباحثون بضرورة استخدام تمارين تركيز وتحويل الانتباه في تطوير الناحية المهارية لفعالية التنس الارضي وتوفير مستلزماتها المادية والعلمية والبشرية لغرض الاستفادة من تعميمها على كليات واقسام التربية الرياضية .

الكلمات المفتاحية: تركيز الانتباه ، تحويل الانتباه ، التنس الأرض.



1 - التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث

للتربية الرياضية دورا مهما في عملية توجيه الرياضي عن طريق التدريب المنتظم ، والاستفادة من قدراته الى أقصى حد ممكن، إذ إن عملية التدريب الرياضي تهدف للوصول إلى المستويات العالية وتتطلب إعدادا متكاملًا من جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية ، لهذا كان التنافس الكبير الذي حدث ويحدث بين لاعبي التنس الأرضي قد ساهم في تطوير واستحداث أساليب حديثة لتطوير المهارات الحركية والإرتقاء بالجانب النفسي لأنه عاملا مهما أثناء المنافسات .

إذ يمكن أن يكون الجانب النفسي ذو قيمة كبيرة عن طريق استخدام الأساليب العلمية الحديثة ، لذا يعد التركيز وتحويل الانتباه من العوامل النفسية المهمة التي تعمل على تطوير الأداء المهاري للألعاب الرياضية عامة ورياضة لتنس الأرضي خاصة من خلال التمرينات النفسية التي تساهم في رفع قدرة الرياضي ، وتعد الاختبارات النفسية إحدى الطرائق . العلمية التي تمكن الخبراء في المجال الرياضي. من معرفة مدى نجاح المنهج التدريبي، ولعبة التنس. الأرضي من الألعاب الفردية التي. تحتاج الى قدرات بدنية. ومهارية عالية ، فضلا عن الإعداد النفسي لأنها تحتوي على متغيرات عديدة ومختلفة والتي تتطلب من لاعبي التنس الأرضي امتلاك أقصى درجة من التركيز وسرعة تحويل الانتباه وذلك لطول فترة المنافسات وللوصول الى الأداء المثالي وتحقيق افضل النتائج في البطولات.

من هنا تكمن أهمية البحث في ايجاد الطرائق والاساليب الحديثة عن طريق اعطاء تمارين نفسيه تخص التركيز وتحويل الانتباه لغرض تطوير اداء بعض المهارات الاساسية للاعبي التنس الأرضي والتي من شأنها ان تساهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الافضل .

1 - 2 مشكلة البحث

يعد التركيز وتحويل الانتباه من العمليات العقلية وأحد الموضوعات النفسية التي ترتبط بالأداء المهاري والخططي لمختلف الأنشطة الرياضية. ومنها لعبة التنس الأرضي إذ تعد من الألعاب الفردية التي تتطلب من



اللاعبين التدريب المستمر على التمارين النفسية التي ترفع مستوى التركيز وسرعة تحويل الانتباه من مثير الى آخر واختيار الاستجابة المناسبة ، فمن خلال اداء لاعبي منتخب جامعة الانبار ومشاهدة الباحثون للبطولات والمنافسات، تبين ان هناك ضعف في الأداء الفني للمهارات للاعبي منتخب جامعة الانبار في التنس الأرضي وذلك نتيجة لانخفاض مستوى التركيز وسرعة تحويل الانتباه ،والحقيقة التي يجب أن يلم بها المدرب واللاعب على السواء هو أن الأداء المهاري لا يتحقق دون ان يمتلك لاعبي التنس الأرضي أقصى درجة من التركيز وسرعة تحويل الانتباه لتثبيت الأداء المهاري وسرعة الاستجابة للمثيرات .

لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة والتعرف عليها من خلال وضع تمارين تخص هذين المتغيرين المهمين لغرض إيجاد الحلول لها من أجل الارتقاء بمستوى لاعبي التنس الأرضي إلى أفضل مستوى .

1 - 3 هدف البحث

1. وضع تمارينات لتركيز وتحويل الانتباه لتطوير أداء بعض المهارات الاساسية للاعبي التنس الارضي .
2. التعرف على تأثير تمارينات تركيز وتحويل الانتباه في أداء بعض المهارات الاساسية للاعبي التنس الأرضي .

1 - 4 فرض البحث

1. هناك دلالة أحصائية لتمرينات تركيز وتحويل الانتباه في تطوير أداء بعض المهارات الاساسية للاعبي منتخب كلية المعارف الجامعة بالتنس الارضي للمجموعة التجريبية .

1 - 5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري :

لاعبوا منتخب كلية المعارف الجامعة بالتنس الأرضي البالغ عددهم (4) لاعبين .



1 - 5 - 2 المجال الزمني :

المدة من 10 / 2 / 2022 ولغاية 25 / 4 / 2022.

1 - 5 - 3 المجال المكاني :

ملعب كلية المعارف الجامعة للتنس الأرضي.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

إن المنهج هو طريق الباحث في دراسته المشكلة لاكتشاف الحقيقة وتوجد في البحث العلمي أنواع من المناهج منها التجريبية والوصفية، وقد اختار الباحثون المنهج التجريبي كونه الأنسب لحل مشكلة البحث . وملاءمته لظروف إجراءاته.

2- 2 عينة البحث:

إن العينة هي " النموذج لمحور العمل وهي البديل عن المجتمع الذي تمثله تمثيلاً حقيقياً وصادقاً " (كامل، 1988، 14)، مما دفع الباحثون إلى اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لتشمل (4) لاعبين يمثلون منتخب كلية المعارف الجامعة بالتنس الأرضي ولمجموعة تجريبية واحدة، وهي الأكثر ملائمة في تحقيق أغراض الدراسة وتمثل نسبة 100 % من المجتمع الأصلي.

1-2-2 تجانس العينة :

لأجل تجنب المؤثرات التي. قد تؤثر في نتائج البحث للفروق . الفردية الموجودة لدى اللاعبين والتوصل. إلى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة، فقد تم تحديد. بعض المتغيرات التي تمثل مواصفات العينة. لغرض التأكد من تجانسها في. تلك المتغيرات التي تعد. مؤثرة في التجربة والتي لا بد أن يتم ضبطها. ولهذا تم إجراء معالجة إحصائية باستخدام. معامل التواء (1)، والجدول رقم (1) . يبين ذلك علماً أن. معامل الالتواء في تلك



المتغيرات أنحصر (1) وعليه تعد . لعينة موزعة توزيعاً طبيعياً إذ أنه كلما انحصرت. قيم معامل الالتواء بين ($1 \pm$) كانت العينة متجانسة .

الجدول (1) يبين القياسات والاختبارات وقيم الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء للمجموعة التجريبية

ت	القياسات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	سنة	20	20	1.17	0.15
2	الوزن	كغم	73	73	1.603	0.0
3	الطول الكلي	سم	181.25	181	2.052	0.743

2 - 3 وسائل جمع المعلومات وأجهزة البحث وادواته

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحث الوسائل الآتية :-

- المصادر العربية
- شبكة المعلومات (الانترنت)
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والقياس
- الوسائل الاحصائية



2 - 3 - 3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- ملعب قانوني للتنس .
- (6) كرات تنس .
- (6) مضارب تنس .
- جهاز قياس الطول والوزن الإلكتروني .
- ساعة توقيت .
- شريط قياس .
- حاسوب إلكتروني (lenovo) .

2 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً / اختبار (بوردين انفيموف) لقياس تركيز الانتباه: (محي الدين، 1995، 141)

تطلبت الدراسة قياس تركيز. وتحويل الانتباه والذي يعرف. بأسم (بوردين - انفيموف) ، ويعد هذا الاختبار من. الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمتقدم. لقياس مظاهر خمسة من مظاهر الانتباه (الحدة - التركيز - التوزيع - التحويل - الثبات)

مكونات القياس.

طريقة تطبيق المقياس:

يتم شرح الاختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي :

أنظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص، وعلى المختبر أن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الاختبار (دقيقة واحدة) فقط، حيث يقوم بشطب كل مجموعة تنتهي



بالرقمين (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر ومن اليسار إلى اليمين، يبدأ الاختبار بكلمة (استعد) وعند سماعها يأخذ المختبر ورقة الاختبار الموضوعه أمامه بصورة مقلوبة تعطي كلمة (أبدأ) فيقوم اللاعب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة) تعطي كلمة (قف) ، بعدها يقوم (المختبر) بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل إليها .

ويؤدي هذا الاختبار . مرتين الأولى في مكان هاديء . اما الثانية فيؤدي بوجود مثير صوتي مقنن ، وإن في الوقت الذي تعطي فيه كلمة (ابدأ) . يقوم الباحث بتشغيل جهاز كهربائي . صوتي مشنت للانتباه . طريقة تطبيق المقياس واحتساب النتائج.

من أجل التوصل إلى درجة تركيز الانتباه قام الباحث بالإجراءات الآتية :-

استخراج . الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم رؤيتها من البداية وحتى كلمة قف ويرمز لها بالرمز (ع) .

استخراج عدد الأرقام أـ (97) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ط) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار .

العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ) ويرمز لها بالرمز (ق) حيث $ق = ط - خ \times ع$

بعدها يتم استخراج حدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية :-

$$ها = 1 = ق \times ع$$

بعدها يتم استخراج المدة بين الاختبارين . بحيث نحصل على :-

صافي إنتاجية العمل . عند قياس حدة الانتباه في الحالة الهادئة . وبدون مشنت (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها 1) .

صافي إنتاجية العمل . عند قياس حدة الانتباه مع المثير الصوتي . ويرمز لها بالرمز . (ها 2) .



أن تركيز الانتباه يرمز. له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة :-

$$(ت = 2 \text{ ها} - 1 \text{ ها})$$

وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر .

ثانياً / اختبار (بوردن - انفيوف لقياس تحويل الانتباه :

الهدف من الاختبار : التعرف على قدرة اللاعبين على تحويل الانتباه .

مكونات القياس : أن المقياس الموضوع في الملحق (1) عبارة عن استمارة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية. يحوي كل سطر على أربعين رقماً فبذلك يحتوي الاختبار على (1240) رقم، تتكون الأرقام في كل سطر من مجموعات موضوعة بطريقة مقننة وتتكون كل منها من 3 - 4 مختلفة التوزيع والترتيب لضمان عدم حفظها. من قبل المختبر .

مواصفات الأداء : . عند الإشارة (أبدأ) يبدأ اللاعب بسرعة بالبحث. عن الرقم (83) ويقوم بشطبها بخط مائل عند سماع الأمر. (بدل) ، يضع اللاعب شرطة. رأسية وينتقل لشطب الرقم (49) . عند سماع كلمة (قف) يضع اللاعب خط الرأس .

الأمر (بدل) يعطي كل (30) ثانية / ملاحظة زمن الاختبار دقيقتين

- طريقة التصحيح واحتساب النتائج :

الحدة الأولى : صافي إنتاجية العمل في أل (30) ثانية الأولى .

الحدة الثانية : صافي إنتاجية العمل في (30) ثانية الثانية .

الحدة الثالثة : صافي إنتاجية العمل في (30) ثانية الثالثة .

الحدة الرابعة : صافي إنتاجية العمل في (30) ثانية الرابعة .

تستخرج الدلالات التالية : تحويل الانتباه = N



M = الفرق بين صافي إنتاجية العمل بين جزء الوقت الاول والثاني .

H . C = الفرق بين صافي إنتاجية العمل بين جزء الوقت الثاني والثالث

C = الفرق بين صافي إنتاجية العمل بين جزء الوقت الثالث والرابع .

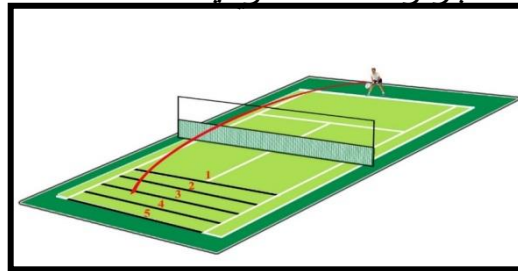
$$M . + H . + C$$

إذاً تحويل الانتباه = -----

. 3

ثالثاً / اختبار الضربتان الأرضيتان الأمامية والخلفية. (الجبلي، 1987، 51)

اسم الاختبار :- قياس دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية ويجري هذا الاختبار على ملعب نظامي للتنس مع تهيئة مضارب و (30) كرة تنس واستمارة تسجيل وحبل مثبت كما في الشكل (2) موضحا مناطق وقوف المختبر وكيفية. أجراء الاختبار والعلامات التقويمية.



شكل (2) يوضح العلامات التقويمية ومناطق وقوف المختبرين وكيفية أجراء اختبار المعدل بالتنس الأرضي لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية

طريقة الأداء .

- يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازيين لها وعلى ارتفاع (7) أقدام من الأرض و(4) أقدام من الشبكة كم في الشكل (2) .

- ترسم خطوط ثلاثة متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4.5) . قدم.

- يقف اللاعب على علامة الوسط التي تقع على منتصف خط القاعدة، ويمنح خمس محاولات تجريبية، لمعرفة أداء الاختبار بعد تقديم. لإرشادات من قبل المدرس شرط أن تقذف الكرة مباشرة خلف خط. الإرسال



بواسطة قاذف الكرات إن وجد أو بواسطة المدرس المختص، ويبدأ اللاعب بمحاولة إرجاع الكرة بمضربه مستخدماً الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية ويخصص لكل لاعب عشر محاولات للضربة الأمامية وعشر محاولات للضربة الخلفية، درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من خلال جمع محاولاته العشر، ويجب أن تعبر الكرة الشبكة وأسفل الحبل. ويحصل الطالب على درجات تصاعدية من (1-5) درجات وإذا اجتازت الكرة من فوق. الحبل فأنها تعطي نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها.

2-5 اجراءات البحث الميدانية.

2-5-1 الاختبارات . القبلية.

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات القبلية لعينة بحثه يوم الاحد والاثنين المصادف 13/2/2022 وقد راعوا قدر الامكان ضبط المتغيرات من حيث الوقت والمكان وفريق العمل المساعد من اجل ملاءمتها في الاختبارات البعدية.

2-5-2 التمرينات التعليمية المقترحة تمرينات (التركيز وتحويل الانتباه)

قام الباحثون بإعداد تمرينات تعليمية عرضت على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (التعلم، والتنس الأرضي) وحصلت جميع التمرينات على نسبة اتفاق والبالغة 100%.

تم المباشرة بإجراء التجربة الرئيسة بتاريخ 14 / 2 / 2022 ولغاية 14 / 4 / 2022 وعلى ملعب كلية المعارف الجامعة ولمدة (8) أسابيع إذ بلغ عدد الوحدات (24) وحدة وبواقع (3) وحدات في الأسبوع وكان زمن الوحدة (20) دقيقة من زمن الوحدة الكاملة ومدته (90) دقيقة أي ان الباحثون استخدموا الجزء الرئيسي من مجمل الوحدة وقد حددت جوانب أربعة لتمارين التركيز وتحويل الانتباه بعد عرضها على مجموعة من الخبراء.

الجانب الأول / تدريبات الاسترخاء

تم استخدام نوعين من تمرينات الاسترخاء ابتداء بتمرينات الاسترخاء العضلي ثم الاسترخاء العقلي ثم



التأمل كجزء من تمارينات الاسترخاء و لمدة أسبوعين وقد احتوت تمارين الاسترخاء على (6) وحدات، واستغرقت (20 دقيقة) من وقت الجزء الرئيس.

الجانب الثاني / تدريبات تركيز الانتباه

هذا الجانب اخذ تمارينات خاصة في التركيز عن طريق الشرح وتوجيه الأسئلة مع إعطاء تمارينات الورقة والقلم والإجابة عليها بدقة وقد استغرقت هذه التمارينات وقت قدره (20 دقيقة) من زمن الجزء الرئيس المخصص لتمرينات التركيز ، أما الوقت المتبقي والبالغ (50 دقيقة) فقد طبقت فيه التمارين الخاصة بتطوير المهارات الاساسية وقد استغرقت وقت تطبيقها مدة أسبوعين تضمنت (6) وحدات .

الجانب الثالث / تدريبات تحويل الانتباه

اخذ هذا الجانب تمارينات خاصة في تحويل الانتباه عن طريق تمارين الورقة والقلم والإجابة عليها بدقة وبسرعة وقد استغرقت هذه التمارينات وقت قدره (20) دقيقة من زمن الجزء الرئيسي المخصص لتمرينات تحويل الانتباه ، أما الوقت المتبقي (50) دقيقة فقد طبقت فيه التمارين الخاصة بتطوير المهارات الاساسية وقد استغرقت مدة تطبيقها مدة أسبوعين تضمنت (6) وحدات .

الجانب الرابع / اللعب بالكرة

يضم في هذا الجانب اللعب على المهارات المبحوثة مع تطبيق كل ما اكتسبوه من خبرة خلال تمارينات التركيز وتحويل الانتباه بأجواء قريبة من أجواء المباراة والتنافس لتطوير التركيز وتحويل الانتباه في الأداء المهاري وقد استغرقت مدة تطبيقها مدة أسبوعين بواقع (6) وحدات وشمل الوقت الجزء الرئيس بأكمله . وفيما يلي بعض التوضيحات على التمارينات المستخدمة.

1. مدة التمارينات التعليمية بالأسابيع (8 أسابيع)
2. عدد الوحدات التعليمية خلال المنهج (24 وحدة)
3. عدد الوحدات في الأسبوع (3 وحدات)



4. مدة الوحدة التعليمية (90 دقيقة)

5. أيام تطبيق التمرينات التعليمية المقترحة: الاحد , الثلاثاء , الخميس.

2-5-3 الاختبارات البعدية:

قام الباحثون بتطبيق الاختبارات البعدية لعينة بحثه يوم السبت المصادف 15/4/2022 وقد راعى قدر المكان ضبط المتغيرات التي عمل على تلافيها في الاختبارات القبلية من حيث الوقت وتسلسل الاختبارات وفريق العمل المساعد.

جدول (4) يوضح تقسيم الزمن على أقسام الوحدة التعليمية بالدقائق والنسبة المئوية خلال مدة تنفيذ التمرينات المقترحة

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الوقت خلال الوحدة التعليمية/ د	الوقت خلال أسبوع/ د	الوقت الكلي خلال التمرينات المقترحة	النسبة المئوية
1	القسم الإعدادي	20	60	480	22%
	إحماء عام	10	30	240	11%
	إحماء خاص	10	30	240	11%
2	القسم الرئيسي	65	195	1560	72%
	تمرينات بدنية	15	45	360	16%
	الجزء التعليمي	10	30	240	11%
	الجزء التطبيقي	40	120	960	44%
3	القسم الختامي	5	15	120	5%
	تمارين تهدئة	3	9	72	3%
	تمارين استرخاء	2	6	48	2%
	الوقت الكلي للزمن	90	270	2160	100%

2-6 الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS)



3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، على وفق البيانات التي تم الحصول عليها، بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي من خلال الاختبارات البعدية، وقد تم تحويلها إلى جداول وأشكال بيانية .

1-3 عرض نتائج اختبار (*T. test*) لتحويل وتركيز الانتباه وللمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي :

لغرض معرفة حقيقة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات تحويل وتركيز الانتباه وللمجموعة التجريبية ، قام الباحث باستخدام اختبار (*T. test*) للعينات المتناظرة ، وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		مجدف	مجدف 2 ف	ت *	الدلالة
	س	ع	س	ع				
تحويل الانتباه / أول 30 ثانية	7.17	1.72	9.00	1.79	- 1.83	0.40	4.568	معنوي
تحويل الانتباه / ثاني 30 ثانية	4.83	1.33	6.83	2.48	- 2.00	0.58	3.464	معنوي
تحويل الانتباه / ثالث 30 ثانية	5.67	1.03	8.33	2.58	- 2.67	0.92	2.902	معنوي
تحويل الانتباه / رابع 30 ثانية	3.33	1.51	5.33	2.16	- 2.00	0.37	5.477	معنوي
تركيز الانتباه	10.17	1.47	13.33	1.21	- 3.17	0.48	6.635	معنوي
الضربة الأمامية	19.9	2.91	38.5	4.12	18.6	5380.1	2.40	معنوي
الضربة الخلفية	15.5	1.43	36.3	2.68	20.8	6345.7	2.47	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية تبلغ (2.571) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (5)

بدراسة الجداول (3) والمتعلق بالفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات تحويل وتركيز الانتباه وفي مهارتي الضربة الامامية والخلفية بالتنس الارضي، أتضح إن قيمة (ت) المحسوبة كانت ذات دلالة معنوية في جميع اختبارات تحويل وتركيز الانتباه ، وكذلك كانت قيمة (ت) المحسوبة ذات دلالة معنوية في المهارتين الأساسيتين.



ويرى الباحثون إن سبب هذا التفوق في هذه الاختبارات قد يعود إلى أن اللاعبين يتعرضون لمواقف وخبرات متعددة ويمارسون نشاطات تنافسية تتطلب الكثير من الانتباه والناجم عن المنهاج المعد من قبل الباحث، مما يجعلهم يعتمدون بدرجة كبيرة على التحكم والسيطرة والانتباه عند الأداء وبما يتطابق مع حركات أجزاء الجسم المختلفة مما يجعلهم يتفوقون في اختبارات تحويل وتركيز الانتباه والمهارات الأساسية بالتنس الأرضي. والباحث يعزو التطور في الاختبارات إلى أن تحويل الانتباه أثناء أداء مهارات التنس الأرضي عملية ليست بالسهلة ولكن التدريب المتواصل عليها يعطي نتائج إيجابية، وقد أكد (محمد حسانين، 1988، 71) " إن الانتباه متغير مهم وحاسم في المباراة ، فالتركيز بمعدلات مناسبة وتحويل الانتباه بسرعة إلى الأجزاء المختلفة للملعب على وفق متطلبات الأداء في المباراة يعدان مؤشران مهمان للاعب الذي لديه طموح للوصول إلى أعلى المستويات "(3). وكذلك يعود سبب التطور الحاصل لاستخدام التمرينات مشابهة للمهارات الأساسية بالتنس الأرضي ويرى (محي الدين، 1995، 146) أنه كلما كانت هناك عوامل مشتركة بين مادة وأخرى فإن للتمرين أو التدريب أثر في سرعة تعلم الأخرى". كذلك فإن تكرار التمرينات المشابهة خلال الوحدات التعليمية ساعد في تعلم. ورسوخ المهارات الأساسية بلعبة التنس. الأرضي إذ انه تعلم الحركات المشابهة والمتماثلة من حيث تكرارها يحصل هناك انتقالاً سهلاً ايجابياً إلى أقصى درجة في تعلمها .

4- الاستنتاجات والتوصيات.

4-1 الاستنتاجات.

- 1- وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين. القياسين القبلي والبعدي في جميع. اختبارات تحويل وتركيز الانتباه. ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير. استخدام التمارين المستخدمة .
- 2- وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات (الضربة الامامية والضربة الخلفية بالتنس الأرضي) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير استخدام تمارين تركيز وتحويل الانتباه على تحسينها .
- 3- زيادة التكرارات خلال الوحدات التعليمية ساعد في سرعة اكتساب المهارات الأساسية بلعبة التنس



الأرضي.

2-4 التوصيات.

1. ضرورة استخدام تمارين تركيز وتحويل الانتباه في تطوير الناحية المهارية للعبة كرة التنس الارضي وتوفير مستلزماتها المادية والعلمية والبشرية لغرض الاستفادة من تعميمها على اقسام كلية التربية الرياضية .
2. ادخال برامج محددة لتركيز وتحويل الانتباه لطلبة كليات التربية الرياضية والفرق المختلفة ويمكن الاستفادة من البحث الحالي في هذا الموضوع .
3. تعميم نتائج الدراسة الكاملة على العاملين في المجال الرياضي في منتديات الشباب وتفعيل لعبة التنس الأرضي من حيث خلق قاعدة أساسية في كافة منتديات الشباب.

المصادر

- وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002.
- قيس ناجي وشامل كامل:مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988.
- وديع ياسين وحسن العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية باستخدام الحاسوب في التربية الرياضية: (الموصل، جامعة الموصل، 1999).
- طارق حمودي الجبلي: العاب كرة المضرب، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- عبد الرحمن عدس ومحي الدين؛ المدخل إلى علم النفس ، ط5 : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1995).

• Cageand Bevlhrsh,Educational Psychology,Rand collegc.
Pob.Co.Chicago,1981,P.352.