



**Some psychological skills and their relationship to the accuracy of the technical performance of the front and back ground strikes in the tennis game for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences**

**Lec. Dr. Tahseen Husni Tahseen<sup>1</sup>, Prof. Dr. Jamal Mohammed Shuaib<sup>2</sup>,  
M.A. Khamael Abd al-Hussein Jawad<sup>3</sup>**

University of Baghdad/ Student Activities Department<sup>1,3</sup>, Diyala University/ College of Physical Education and Sports Sciences<sup>2</sup>

Correspondent mail: [tahseenhusni@gmail.com](mailto:tahseenhusni@gmail.com)

---

**Abstract**

The aim of the research is to identify some of the psychological skills and the accuracy of the technical performance of the front and back ground strikes in the tennis game, as well as to find the relationship between some psychological skills and the accuracy of the technical performance of the front and back ground strikes in the tennis game for students of the College of Physical Education and Sports Sciences, as the researchers used the descriptive approach with correlation relations For its suitability to solve the research problem, as the research sample consisted of students of the third stage, Division (B) of the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Baghdad, by (22) students, as well as the use of appropriate means, tools and devices, and an exploratory experiment was conducted, as well as conducting tests, and then The data were emptied and processed statistically, and then presented, analyzed and discussed, and the researchers reached several conclusions, namely : 1. The sample has the ability to focus attention in a manner consistent with the accuracy of the technical performance of the front and back ground strikes in the tennis game . 2. The sample has the ability to control breathing in a manner consistent with the accuracy of the technical performance of the front and back ground strikes in the tennis game . 3. The sample has the ability to face competition anxiety in a manner commensurate with the accuracy of the technical performance of the front and backhand groundstrokes in the tennis game. The researchers reached the following recommendations :

1. The need to pay attention to psychological skills in order to develop technical performance during the Educational process . 2 Using tests used in research in the educational process .
- 3 Conducting similar research on samples and other variables .

**Keywords:** Psychological skills, performance accuracy, tennis.



## بعض المهارات النفسية وعلاقتها بدقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس الأرضي

م. د تحسين حسني تحسين<sup>1</sup> أ. د جمال محمد شعيب<sup>2</sup> م. م خمائل عبد الحسين جواد<sup>3</sup>

جامعة بغداد - قسم النشاطات الطلابية<sup>1,3</sup>، جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

### ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على بعض المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس ، وكذلك إيجاد العلاقة بين بعض المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس للأفراد عينة البحث ، إذ استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية لملائمته لحل مشكلة البحث ، إذ تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة شعبة (ب) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد وبواقع ( 22 ) طالب ، فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة ، وتم إجراء تجربة استطلاعية ، وكذلك إجراء الاختبارات ، وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً ، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها ، وتوصل الباحثون لعدة استنتاجات وهي : 1- تتمتع العينة بالقدرة على تركيز الانتباه والقدرة على التحكم بالتنفس بشكل ينسجم مع دقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس .

2- تتمتع العينة بالقدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة بشكل يتناسب دقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس .

وتوصل الباحثون إلى التوصيات التالية :

1. ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية من أجل تنمية الأداء الفني خلال العملية التعليمية .

2. استخدام الاختبارات المستخدمة بالبحث في العملية التعليمية .

3. إجراء بحوث مشابهه على عينات ومتغيرات أخرى .

**الكلمات المفتاحية:** المهارات النفسية ، دقة الاداء ، التنس الارضي.



## 1 - التعريف بالبحث :

## 1 - 1 المقدمة وأهمية البحث :

يعتبر علم النفس الرياضي احد العلوم المهمة المرتبطة بالعملية التعليمية وبالأخص في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة كونه علم مهم في تحقيق التفوق في هذا المجال من خلال الاستثمار الامثل لطاقت الطلبة البدنية والمهارية والخططية .

لذلك يسعى العاملون في برامجهم التعليمية الى اكساب الطلبة للمهارات النفسية لطلبتهم واتقان ما كسبوه من مهارة , كما هو الحال في مجالات التدريب والمنافسة فان التدريس بوصفه طريقة منهجية منظمة يهدف الى الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية والخططية وتطويرها , ويتضمن التدريب تلك المهارات النفسية لتكتمل لذلك جوانب الاعداد البدني والمهاري والنفسي للرياضي ( عنان , 1995 , 375 )

ويسعى العاملون في العملية التعليمية بشكل عام والتربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص لتحقيق أفضل مستوى تعليمي يصل إليه الطالب في تعلم المهارات الفنية لكثير من الانشطة والفعاليات الرياضية بصفة عامة ولعبة التنس بصفة خاصة من خلال الاهتمام بالدراسات والابحاث العلمية التي تخص استراتيجيات التعلم الحديثة وربطها مع العلوم الأخرى وبالأخص علم النفس الرياضي الذي يعد من أهم الموضوعات التي لها تأثير إيجابي في رفع مستوى الاداء الفني لدى الطلبة من خلال تحديد الاسباب والعوامل النفسية المؤثرة في السلوك لدى الطلبة والاهتمام بالقدرات العقلية والانفعالية لديهم لأن " الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط ولكنه يصدر بعد عملية تفكير على أثرها هذا النوع من الأداء وهذا التفكير سبقه إحساس وانتباه وإدراك لطبيعة الموقف وسبقه أيضاً تذكّر للخبرات السابقة المرتبطة به ، وهذا الأداء الحركي الرياضي أيضاً هو نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة القوية والحماس والإصرار في معالجة الموقف أو الخوف والقلق وغير ذلك من العمليات الانفعالية التي يبدو أثرها واضحاً في طبيعة هذا الأداء الحركي " ( أحمد فوزي : 2003 : 161 ) .

يتحتم على العاملين في العملية التعليمية توفير بيئة تعليمية مناسبة تساعد الطالب على تعلم الجانب الفني في لعبة التنس كونها من الألعاب التي تتميز بمتطلبات خاصة تنسجم مع طبيعة مهاراتها من إرسال وضربات



أمامية وخلفية ، فضلاً عن احتياجها للجانب النفسي من خلال التركيز على المهارات النفسية ومنها تركيز الانتباه ، فمن " العوامل التي تسهم إسهام مباشر في تحسين مستوى أداء لاعب التنس هو قدرته على التركيز وان تشتت أفكار اللاعب وضعف تركيزه تعد من الصعوبات التي تؤثر في دقة الأداء والقدرة المهارية للضربات " ( ظافر هاشم : 2000 : 152 ) ، لذلك فهي تحتاج إلى الكثير من المهارات النفسية منها القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على التحكم بالتنفس وكذلك القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة كونها من المتطلبات النفسية المهمة في العملية التعليمية والمهمة جداً للأداء الفني كونها من الجوانب التي تساند الاستراتيجيات التعليمية المتبعة لرفع مستوى تعلم الطلبة لمهارات لعبة التنس .

### 1 - 2 مشكلة البحث :

من خلال الأهمية الكبيرة للجانب النفسي في العملية التعليمية وبالإخص في تعليم المهارات الفنية لكثير من الدروس العملية للألعاب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لذلك لاحظ الباحثون الى وجود صعوبة في نجاح أداء المهارات الفنية المهمة وبالإخص الضربتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس لدى الكثير من الطلبة كونها من المهارات الصعبة وتحتاج الى تعليمها الى الكثير من المهارات النفسية مثل القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على التحكم بالتنفس وكذلك القدرة على مواجهة حالة قلق

المنافسة عند ادائها ,لذلك يجب توظيف هذه المهارات النفسية في خدمة الأداء الفني وتطويرها ، لذا أرتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة من خلال التعرف على هذه المهارات النفسية وكذلك ايجاد العلاقة بين بعض المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس لأفراد عينة البحث بالمستوى النفسي والمهاري لهم .

### 1 - 3 هدف البحث :

1. التعرف على بعض المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس .
2. إيجاد العلاقة بين بعض المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس لأفراد عينة البحث .



1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري :

طلاب المرحلة الثالثة شعبة ( ب ) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد وبواقع ( 22 ) طالب.

1 - 5 - 2 المجال الزمني :

للفترة من 1 / 3 / 2022 ولغاية 15 / 4 / 2022 .

1 - 5 - 3 المجال المكاني :

ساحات التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد .

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2 - 1 منهج البحث :

يعد اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة وتحقيق الهدف منها من الخطوات المهمة التي يسلكها الباحث ، لذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة البحث ، كون " المنهج الوصفي يهدف الى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الحقائق والمظاهر " ( علاوي وراتب : 1999 : 140 ) .

2 - 2 مجتمع وعينة البحث :

لذلك يعد اختيار العينة من الخطوات الهامة ، إذ يسعى الباحث عادة بتحديد مجتمع الأصل حسب المشكلة أو الظاهرة التي يريد دراستها وتعرف بأنها " نموذج يمثل جانبا آخر من وحدات المجتمع الأصل " ( قنديلجي : 1999 : 137 ) ، لذلك تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثالثة شعبة ( ب ) كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد وبواقع ( 22 ) طالب من مجموع ( 28 ) ، وبذلك بلغت نسبة العينة ( 78,571 % ) من المجتمع الأصلي .



2 - 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات

( المصادر العربية ، استمارة استبانة تحديد متغيرات البحث واختباراتها ، الاختبارات والقياس ، المقابلات الشخصية ، فريق العمل المساعد ).

3 - 3 - 2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

( ميزان طبي لقياس الوزن ( كغم ) ، شريط لقياس الطول معتمد ( سم ) ، ساعة توقيت إلكترونية عدد ( 2 ) ، ملعب كرة تنس قانوني ، حاسبة يدوية علمية نوع CATIGA عدد ( 1 ) ، حاسبة لابتوب نوع DELL عدد ( 1 ) ، صافرة )

2 - 4 تحديد متغيرات الدراسة :

2 - 4 - 1 تحديد المهارات النفسية واختباراتها :

من أجل تحديد أهم المهارات النفسية واختباراتها ، قام الباحثون بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية فضلاً عن المقابلات الشخصية ، إذ تم اختيار الاختبارات بناءً على خبرة الباحثون في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي :

1. القدرة على تركيز الانتباه .

2. القدرة على التحكم بالتنفس .

3. القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة .

2 - 4 - 1 تحديد اختبار الضربتين الأمامية والخلفية :

" إن الاختبارات هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجه في المناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية ، إذ تقوم بدور مؤثر الذي يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية " ( عبد الحميد وحسانين : 1997 : 267 ) ، لذلك قام الباحثون باختيار



اختبارات هوايت المعدل 1966 بناءً على خبرته الميدانية في مجال لعبة التنس .

2 - 5 الاختبارات المستخدمة بالبحث

2 - 5 - 1 اختبار تركيز الانتباه ( صممه دورثي هارس وقام بتعريبه محمد حسن علاوي : 2002 ) .

الغرض من الاختبار : لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه

مدة الاختبار : دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب ان يضع شرطة (/) على اكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المعين الذي يحدده المدرب ويفضل ان يكون الرقم المحدد اقل من الرقم 65 مع مراعاة ان تتابع الأرقام بصورة متتالية فمثلا عند تحديد رقم البدء بالرقم 17 فينبغي على اللاعب ان يقوم بوضع شرطة (/) على الرقم ( 18 ) ثم الرقم ( 19 ) ثم الرقم ( 20 ) وهكذا وعدم محاولة وضع شرطة (/) على الرقم ( 19 ) أولاً ثم الرقم ( 18 ) ثانية وان اللاعب الذي يسجل عدداً اكبر من الأرقام بالمقارنة بزملائه يكون لديه تركيز أكثر ويراعى ان تكون الأرقام جميعها مكونة من عددين مثل (01) و (02) وهكذا ، وكما موضح بالملحق ( 1 ) .

2 - 5 - 2 التحكم بالتنفس ( حسانين : 1995 : 52 ) :

عملية التنفس هي موازنة فعالة بين التوتر والارتخاء ، ويتم الاختبار عن طريق ضبط عملية الشهيق والزفير المنتظم والتركيز عليه ، العملية تتم وفق زمن محدد ، من خلال استلقاء الشخص على الظهر ووضع اليدين على السره وتتبع عدد مرات التنفس من خلال النظر للصدر حينما يرتفع أثناء أخذ الشهيق ويسجل عدد المرات خلال ( دقيقة واحدة ) فنحصل على عدد مرات تنفس خلال دقيقة واحدة ، تم اجراء الاختبار قبل ساعه واحده من المنافسة ( المباراة ) وبمساعدة فريق العمل المساعد وفي القاعة المغلقة .

3-5-5 قائمه حالة قلق المنافسة الرياضية ( علاوي : 1998 : 250 ) :

قام الباحثون بقياس حالة قلق المنافسة الرياضية عن طريق قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية التي صممها كل من مارتنز وبيرتون وفيالي وبمب وسمث (1990) وتتضمن القائمة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية ، وأعدده للغة العربية (محمد حسن علاوي : 1988 )



القلق المعرفي : ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاره للتركيز وتصوّر الفشل .

القلق البدني : وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الاوتنومي .

الثقة بالنفس : وهو البعد الايجابي في مواجهة القلق .

حساب الدرجات :

يتكون من اربعة بدائل للإجابة (ابدا = درجة واحد ، أحيانا = درجتان ، غالباً = 3 درجات ، تقريباً = 4 درجات). ويتم جمع درجات كل بعد على حده ، وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها ( 36 ) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد .

- ارقام عبارات بعد القلق المعرفي ( 25/22/19/16/13/10/7/4/1 ) .

- ارقام عبارات بعد القلق البدني (26/23/20/17/14/11/8/5/2) .

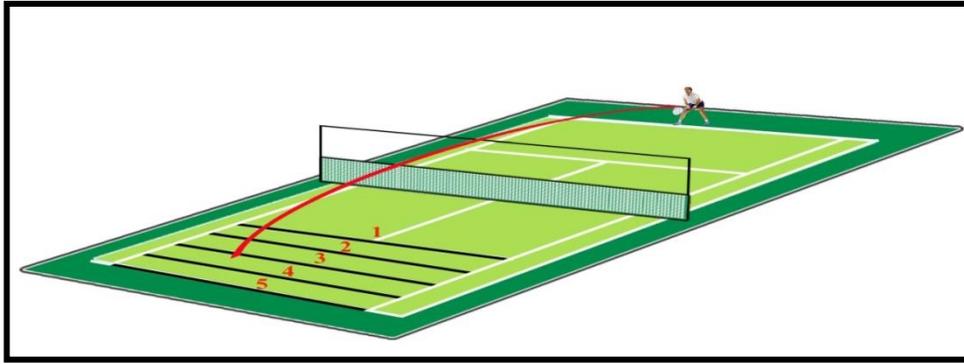
- ارقام عبارات بعد الثقة بالنفس ( 27/24/21/18/15/12/9/6/3 ) .

\* يتم جمع درجات كل بعد على حدة ، وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (36) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد .

\* تم اجراء القياس قبل المنافسة الرياضية بـ ( 2 ) ساعه من خلال استمارات وزعت على الطلبة وكما موضح بالملحق ( 2 ) .

2 - 5 - 3 الضربتان الأرضيتان الأمامية والخلفية ( عمار جبار نقلاً عن ظافر هاشم الكاظمي : 2005 : 56 ) .

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 ( 1 ) موضحة مناطق وقوف المختبر وكيفية إجراء الاختبار والعلامات التقويمية .



شكل ( 1 )

يوضح العلامات التقويمية ومناطق وقوف المختبرين وكيفية إجراء اختبار هوايت المعدل بالتنس الأرضي لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية

- يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازيين لها وعلى ارتفاع ( 7 ) أقدام من الأرض و ( 4 ) أقدام من الشبكة كم في الشكل ( 1 ) .

- 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 الإرشادات من قبل المدرس شرط أن تقذف الكرة مباشرة خلف خط الإرسال بواسطة قاذف الكرات إن وُجد 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 - 6 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 3 / 3 / 2022 على عينة مكونة من ( 4 ) طلاب من المرحلة نفسها قبل إجراء التجربة الرئيسية ، وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية ، اذ اختبرت هذه العينة بالطريقة العمدية وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية ما يلي :

- صلاحية العينة المختارة والاختبارات الخاصة بها .
- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى وقدرات المختبرين .
- الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث .
- ضبط الأدوات والأجهزة المستخدمة خلال الاختبارات .
- التعرف على مدى تفهم فريق العمل لأجراء الاختبارات فضلا عن كيفية تسجيل النتائج .

## 3 - 7 إجراءات البحث الميدانية :

قام الباحثون بإجراء الاختبارات الخاصة ببحثهم في يوم الخميس المصادف 10 / 3 / 2022 وبعد جمع المعلومات وتفرغ البيانات قاموا بإجراء المعاملات الإحصائية من أجل تحقيق أهداف وفروض البحث .

## 2 - 8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة لموضوع البحث وكانت على وفق نظام الحقيبة الاحصائية ( spss ) .



3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3 - 1 عرض وتحليل نتائج اختبارات المهارات النفسية بدقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس .

جدول ( 1 ) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ر ) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربة الامامية في لعبة التنس لإفراد عينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	س±	ع±	معامل الارتباط		دلالة الفروق
				المحتسبة	الجدولية	
اختبار القدرة على تركيز الانتباه	درجة	14,1	1,331	0,983	0.42	معنوي
اختبار القدرة على التحكم بالتنفس	عدد مرات	38,7	3,566	0,841		معنوي
اختبار القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة	درجة	8,4	1,239	0,976		معنوي
اختبار الضربة الأمامية	درجة	24,8	2,282			

تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 20 )

من خلال الجدول ( 1 ) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ر ) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربة الامامية في لعبة التنس ، ففي اختبار القدرة على تركيز الانتباه ، فقد بلغ الوسط الحسابي ( 14,1 ) وانحراف معياري قدره ( 1,331 ) ، أما في اختبار الضربة الامامية في لعبة التنس ، فقد بلغ الوسط الحسابي ( 24,8 ) وانحراف معياري قدره ( 2,282 ) ، وبلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( 0,983 ) وهي أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0,42 ) تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 20 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار القدرة على تركيز الانتباه واختبار الضربة الأمامية .



أما في اختبار القدرة على التحكم بالتنفس ، فقد بلغ الوسط الحسابي ( 38,7 ) وانحراف معياري قدره ( 3,566 ) ، وبلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( 0,841 ) وهي أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0.42 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 20 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار القدرة على التحكم بالتنفس واختبار الضربة الأمامية .

وفي اختبار القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة ، فقد بلغ الوسط الحسابي ( 8,4 ) وانحراف معياري قدره ( 1,239 ) ، وبلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( 0.976 ) وهي أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0.42 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 20 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة واختبار الضربة الأمامية .

جدول ( 2 ) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ر ) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربة الخلفية في لعبة التنس لإفراد عينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	س±	ع±	معامل الارتباط		دلالة الفروق
				الجدولية	المحتسبة	
اختبار القدرة على تركيز الانتباه	درجة	14,1	1,331	0,872		معنوي
اختبار القدرة على التحكم بالتنفس	عدد مرات	38,7	3,566	0,899		معنوي
اختبار القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة	درجة	8,4	1,239	0,867	0.42	معنوي
اختبار الضربة الخلفية	درجة	18,6	2,511			

تحت مستوى دلالة ( 0,05 ) ودرجة حرية ( 20 )

من خلال الجدول ( 2 ) والذي يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( ر ) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق في اختبارات المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربة الخلفية في لعبة التنس ، ففي اختبار القدرة على تركيز الانتباه ، فقد بلغ الوسط الحسابي ( 14,1 ) وانحراف معياري قدره ( 1,331 )



( ، أما في اختبار الضربة الخلفية في لعبة التنس ، فقد بلغ الوسط الحسابي ( 18,6 ) وانحراف معياري قدره ( 2,511 ) ، وبلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( 0,872 ) وهي أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0.42 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 20 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار القدرة على تركيز الانتباه واختبار الضربة الخلفية .

أما في اختبار القدرة على التحكم بالتنفس ، فقد بلغ الوسط الحسابي ( 38,7 ) وانحراف معياري قدره ( 3,566 ) ، وبلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( 0,899 ) وهي أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0.42 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 20 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار القدرة على التحكم بالتنفس واختبار الضربة الخلفية .

وفي اختبار القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة ، فقد بلغ الوسط الحسابي ( 8,4 ) وانحراف معياري قدره ( 1,239 ) ، وبلغت قيمة ( ر ) المحسوبة ( 0,867 ) وهي أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية والبالغة ( 0.42 ) تحت مستوى دلالة ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 20 ) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين اختبار القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة واختبار الضربة الخلفية .

3 - 2 مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين اختبارات المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس .

في ضوء النتائج التي ظهرت في الجدولين ( 1 ، 2 ) تبين أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين بعض المهارات النفسية ودقة الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس ، ويعزو الباحثون سبب معنوية الفروق في اختبار القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على التحكم بالتنفس وكذلك القدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة إلى الاستراتيجيات التدريسية التي استخدمت في تعليم الأداء الفني للضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في لعبة التنس كانت تهتم بالجانب النفسي للطلبة من أجل تحديد قدراتهم ومهاراتهم النفسية وتنميتها لأن في مرحلة التعلم يمكن " للمهارات النفسية تعلمها مثل المهارات البدنية تماما" ( راتب أ ، 2000 ، 88-89 ) ، " لذا يجب ان تتخذ برامج تدريب المهارات النفسية منها متكاملا في تحسين الاداء وتطويره حيث نضع في الاعتبار الجوانب المؤثرة الاخرى " ( عنان ، 1995 ، 382 ) .



4 - الاستنتاجات والتوصيات :

وتوصل الباحثون لعدة استنتاجات وهي :

1. تتمتع العينة بالقدرة على تركيز الانتباه بشكل ينسجم مع دقة الأداء الفني للضربتين الأماميتين والأمامية والخلفية في لعبة التنس .
  2. تتمتع العينة بالقدرة على التحكم بالتنفس بشكل يلائم دقة الأداء الفني للضربتين الأماميتين والأمامية والخلفية في لعبة التنس .
  3. تتمتع العينة بالقدرة على مواجهة حالة قلق المنافسة بشكل يتناسب دقة الأداء الفني للضربتين الأماميتين والأمامية والخلفية في لعبة التنس .
- وتوصل الباحثون إلى التوصيات التالية :

1. ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية من أجل تنمية الأداء الفني خلال العملية التعليمية .
2. استخدام الاختبارات المستخدمة بالبحث في العملية التعليمية .
3. إجراء بحوث مشابهه على عينات ومتغيرات أخرى .

المصادر العربية :

- ✓ احمد امين فوزي ؛ مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات : ط1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ) .
- ✓ اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات : ط1 ( مصر ، دار الفكر العربي ، 1995 ) .
- ✓ ظافر هاشم ؛ الإعداد الفني والخططي في التنس : ط2 ( بغداد ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، 2000 ) .
- ✓ عامر إبراهيم فنديجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : ( دار اليازوري العلمية للنشر



والتوزيع ، 1999 ) .

- ✓ محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 ) .
- ✓ محمد حسن علاوي ؛ الاختبارات والقياس في المجال الرياضي : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ) .
- ✓ محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 ) .
- ✓ محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية : ج 1 ، ط 3 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995 ) .
- ✓ محمود عبد الفتاح عنان ؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب : ط 1 ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 ) .

#### الملاحق

الملحق ( 1 ) يوضح اختبار شبكة التركيز لقياس تركيز الانتباه محمد حسن علاوي ( 2002 )

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	70	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	20
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63



الملحق ( 2 ) يوضح قائمة حالة قلق المنافسة

ت	العبارات	أبدأ تقريبا	أحيانا	غالباً	دائماً تقريبا
1	2	3	4	5	6
1	أنا مشغول البال بالمباراة القادمة .	1	2	3	4
2	اشعر بالترفضة .				
3	اشعر بالهدوء .				
4	اشعر بعدم الثقة في نفسي .				
5	اشعر بالاضطراب .				
6	اشعر بالراحة .				
7	بالي مشغول من ناحية عدم إجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي				
8	اشعر بأن جسمي متوتر .				
9	اشعر بالثقة في نفسي .				
10	بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة .				
11	اشعر بالتوتر في معدتي .				
12	اشعر بالاطمئنان .				
13	أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة .				
14	اشعر بالاسترخاء في جسمي .				
15	أثق في قدرتي على مواجهه التحدي في المباراة .				
16	أخشى ان يكون أدائي سيئا في المباراة .				
17	قلبي يدق بسرعة .				
18	عندي ثقة بانني سوف أجيد في المباراة .				
19	بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة .				
20	اشعر بتقلص (او مغص) في معدتي .				
21	اشعر براحة البال .				
22	فكري مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة .				
23	أحس بعرق في اليدين .				
24	اشعر بثقة لأنني هيات نفسي ذهنيا بانني سوف أجيد في المباراة .				
25	بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة .				
26	اشعر بأن جسمي مشدود .				
27	عندي ثقة بانني سأتغلب على ضغوط المباراة .				