



تأثير استراتيجيات التوجيه الذهني في تحسين تركيز الانتباه أثناء اللعب في التنس

ايناس يحيى احمد عزت
جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
enas.yehia@uodivala.edu.iq

تاريخ الاستلام : 2025/11/30

تاريخ القبول: 2026/2/25

تاريخ النشر: 2026/4/1



Creative Commons Attribution 4.0 International Licens هذا العمل مرخص من قبل
ملخص البحث :

ان الدراسة الحالية تهدف الى معرفة تأثير استراتيجيات التوجيه الذهني في تحسين التركيز والانتباه لدى عينة البحث ، ولتحقيق هذا الهدف اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي , تمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة الدراسة الصباحية - جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهم (233) مقسمين على خمسة شعب ذكور وشعبة أناث ، وبالطريقة العشوائية تم اختيار شعبة (ب) ذكور وعددهم (٤٢) طالب، ومن ثم تقسيم الشعبة من خلال القرعة على مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (20) طالب, ثم قامت الباحثة بأعداد برنامج ذهني تعليمي نفسي يعتمد على التوجيه الذهني لتحسين الأداء الذهني وقامت الباحثة بأجراء اختبار (بوردين – انفيموف) ، وبعد الحصول على النتائج اعتمدت الباحثة البرنامج الاحصائي (SPSS)، إذ استنتجت الباحثة ان استراتيجيات التوجيه الذهني كان مؤثراً ايجابياً في تطوير تركيز الانتباه عند عينة البحث ، وتوصى الباحثة بتطبيق استراتيجيات التوجيه الذهني في برامج تعلم التنس.

الكلمات المفتاحية: التوجيه الذهني ، التركيز ، الانتباه.

The effect of mental guidance strategies on improving focus and attention during tennis play

Research Summary

The current study aims to determine the effect of mental guidance strategies on improving focus and attention among the research sample. To achieve this goal, the researcher adopted the experimental method. The research population consisted of third-year morning students at Diyala University/College of Physical Education and Sports Sciences for the academic year 2024-2025, totaling (233) students divided into five male sections and one female section. Section (B) for males, with a total of (42) students, was randomly selected. The section was then divided by lot into two groups: a control group and an experimental group, with each group consisting of (20) students. The researcher then prepared a mental educational psychological program based on mental guidance to improve mental performance. The researcher conducted the Borden-Enfimov test. After obtaining the results, the researcher used the statistical program (SPSS). The researcher concluded that the mental guidance strategy was positively effective in developing the focus and attention of the research sample. The researcher recommends applying mental guidance strategies in tennis learning programs

Keywords: Mental direction, focus, attention

1-التعريف بالبحث**1-1 المقدمة وأهمية البحث**

تتسم الألعاب الرياضية التنافسية بطبيعتها متعددة الأوجه، حيث يعتمد النجاح على مزيج متناعم من القدرات البدنية والمهارات الفنية والكفاءات الذهنية، وفي رياضات مثل التنس، التي تتطلب اتخاذ قرارات في أجزاء من الثانية وتركيزاً مستمراً، غالباً ما يكون الجانب العقلي هو العامل الحاسم الذي يميز بين الانتصار والهزيمة، ففي خضم مباراة سريعة الوتيرة، يصبح اللاعبون مطالبين ليس فقط بإظهار براعتهم الجسدية ولكن أيضاً بالحفاظ على حدة التركيز الذهني طوال مدة المباراة. القدرة على تتبع مسار الكرة بدقة، وتوقع تحركات المنافس، وتنفيذ الضربات المتقنة، والحفاظ على الوعي الاستراتيجي، كلها جوانب تعتمد بشكل كبير على القدرة على التركيز وتوجيه الانتباه بشكل فعال، يمكن أن يؤدي أي تشتيت للانتباه أو فقدان للتركيز إلى أخطاء مكلفة وضياح فرص محتملة.

في السنوات الأخيرة اكتسبت استراتيجيات التوجيه الذهني، أو ما يُعرف باليقظة الذهنية، اعترافاً متزايداً في مجال التعلم الحركي لقدرتها على تعزيز مجموعة متنوعة من الوظائف المعرفية، بما في ذلك التركيز والانتباه. تنبثق جذور اليقظة الذهنية من ممارسات التأمل القديمة، وقد تم تكييفها لتناسب التطبيقات العلمانية، بما في ذلك تحسين الأداء الرياضي.

إذ يُعد التركيز والانتباه من الجوانب الحيوية في الأداء الرياضي، وخاصة في الألعاب التي تتطلب دقة عالية وسرعة استجابة مثل رياضة التنس. ومع التطور الحديث لمفاهيم التعلم الحركي، لم تعد الجوانب البدنية والتقنية كافية لضمان التفوق، بل أصبح الإعداد النفسي عاملاً حاسماً في تحقيق الأداء الأمثل. ومن بين أدوات الإعداد النفسي الحديثة تبرز استراتيجيات التوجيه الذهني، وهي تقنيات تهدف إلى ضبط الانتباه، وزيادة الوعي اللحظي، وتعزيز التحكم الذاتي، مما يُمكن اللاعب من الحفاظ على تركيزه في المواقف التنافسية المختلفة، لذلك فإن دراسة أثر هذه الاستراتيجيات على لاعبي التنس تُعد من المواضيع المهمة التي قد تساهم في تطوير التركيز والانتباه أثناء اللعب في التنس.

1-2 مشكلة البحث:

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في مجال التدريس للعبة التنس ومتابعتها للعديد من البطولات ان كثيراً من اللاعبين يواجهون خاصة في المراحل التنافسية، صعوبة في الحفاظ على التركيز والانتباه طوال فترة اللعب، مما يؤدي إلى تراجع الأداء الفني والتكتيكي. ويعاني العديد من لاعبي التنس من تشتت الانتباه أثناء المباريات، مما يؤثر على دقة الضربات واتخاذ القرار، ورغم أن استراتيجيات التعلم الحركي والفني متطورة، إلا أن الضعف في الجوانب الذهنية ما زال يشكل عائقاً. لذا تنبع مشكلة البحث من السؤال التالي:

هل تسهم استراتيجيات التوجيه الذهني في تحسين التركيز والانتباه أثناء اللعب لدى لاعبي التنس؟

1-3 هدف البحث

1. اعداد برنامج ذهني تعليمي نفسي يعتمد على التوجيه الذهني لتحسين الأداء الذهني لدى عينة البحث .
2. التعرف على تأثير استراتيجيات التوجيه الذهني في تحسين التركيز والانتباه لدى عينة البحث .

4-1 فرض البحث

1. يسهم برنامج التوجيه الذهني في تحسين الأداء الذهني (التركيز والانتباه) لدى عينة البحث.
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تركيز الانتباه بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية**1-2 منهج البحث**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة الدراسة الصباحية - جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2024-2025 والبالغ عددهم (233) مقسمين على خمسة شعب ذكور وشعبة أناث ، وبالطريقة العشوائية تم اختيار شعبة (ب) ذكور وعددهم (٤٢) طالب، ومن ثم تقسيم الشعبة من خلال القرعة على مجموعتين ضابطة وتجريبية حيث بلغ عدد كل مجموعة الى (20) طالب، ولأجل التعرف على تجانس العينة ستقوم الباحثة باستخراج معامل الاختلاف النسبي للعينة المختارة (قيد البحث) لتكون التجربة الرئيسة بشكل عالٍ من الدقة ، إذ قامت الباحثة باستخراج معامل الاختلاف النسبي لكل من الطول والوزن العمر بعد ايجاد الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري لكل واحد وحسب جدول (1).

جدول (1) يبين مواصفات العينة والمعالم الاحصائية لها وقيم تجانس العينة

ت	المتغيرات	س	ع	قيمة معامل الاختلاف النسبي
1	الكتلة /كغم	60.96	1.87	2.56
2	الطول الكلي للجسم/سم	169.86	3.99	3.08
3	العمر/السنة	21.8	1.71	2.94

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات (الانترنت) .
- الملاحظة والتجريب .
- استمارة (بوردن انفيموف) لقياس تركيز الانتباه 0 .
- ملعب تنس قانوني .
- (10) مضارب تنس .
- (30) كرة تنس.
- جهاز كهربائي مشنت للانتباه .

4-2 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية بمساعدة الفريق المساعد على (2) من لاعبين وذلك لمعرفة :

1. التغلب على جميع الصعوبات التي قد تواجهها الباحثة عند إجراء البحث .
2. معرفة حجم وإمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاءة والعدد المناسب .
3. التأكد من الوقت اللازم لتطبيق التجربة الرئيسية .
4. معرفة ملائمة الاختبارات وطريق تسلسل اداء الاختبارات .
5. معرفة العواقب التي قد تظهر والعمل على ايجاد الحلول المناسبة لها.

5-2 الاختبارات المستخدمة**5-1-2 اختبار تركيز الانتباه :- (احمد خاطر، 1987، ص524)**

اسم الاختبار : اختبار (بوردن – انغيموف) لقياس تركيز الانتباه .

مكونات المقياس : أن المقياس الموضح في (الملحق 1) عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات مجموع أرقامها (40) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً وقد وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية لتفادي احتمالات الحفظ 0

طريقة تطبيق المقياس : يتم شرح الاختبار للطلبة عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي :

أنظر ورقة المقياس التي بين يديك حيث لاحظت الأرقام والتراكيب الموجودة بالصور بشكل جيد أن تبحث عن الأرقام المطلوبة منك شطبها من خلال التعامل مع خط مائل عليها بالقلم الرصاص ، وعلى الطالب أن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار .

(دقيقة واحدة) فقط بحيث يقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار الى اليمين.

يبدأ الاختبار بكلمة (أستعد) وانت تسمعها يقوم (الطالب) بوضع ورقة الاختبار أمامه بصورة أكبر تعطى كلمة (بدء) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وينتهي وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة) وتعطي كلمة (قف) ثم يقوم الطالب بتطبيق خط تحت آخر اتصال مجموعة لها

ويؤدي الطالب هذا الاختبار المزدوج الأول منها يكون في مكان هادي ، أما في الثاني فيؤدي وجود مثير ومثير صوتي مقنن ، إيمان في الوقت الذي يعطيه كلمة جهاز (بدء) يقوم الباحثة بسمح كهربائي مشتت للانتباه فيه مصباح يعطي ومضة المصباح كل (5) ثواني علماً أن الجهاز موضوع على منضدة بحيث يكون في مجال القراءة الطالب ومسافة (1 م) من مكان العمل وكذلك يوجد في الجهاز مشت صوتي يعطي (60) دقة في الدقيقة للعب 0

طريقة تطبيق المقياس واحتساب النتائج :

من أجل التوصل إلى درجة تركيز الانتباه قامت الباحثة بالإجراءات الآتية :

- 1- استخراج الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم رؤيتها) من البداية وحتى كلمة قف ويرمز لها بالرمز (ع) 0

2- استخراج عدد الأرقام (97) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ط) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار 0

3- العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام المشطوبة بالأخطأ) ويرمز لها بالرمز (خ) 0

4- معدل صحة العمل بالمعادلة ويرمز لها بالرمز (ق) حيث :

$$ق = \frac{ط - خ \times 100}{ط}$$

بعدها يتم استخراج مدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية :

$$ها = 1 ق \times ع$$

بعد احتساب المدة بالاختبارين نحصل على :

1- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتت (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها 1) 0

2- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز (ها 2) 0

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

$$(ت = ها 2 - ها 1)$$

وكما كانت نتيجة منخفضة دلت على ارتفاع تركيز عند الطالب

2-6 إجراءات البحث الميدانية

2-6-1 الاختبار القبلي

بعد تهيئة مستلزمات الاختبار وادواته قامت الباحثة بأجراء الاختبار القبلي الخاص بتركيز الانتباه بتاريخ (2024/11/14) في وحدة الحاسبة وبعد تهيئة مستلزمات الاختبار وشرح الاختبار بصورة تفصيلية ثم تطبيقه على الطلاب الذين اجري عليهم الاختبار أول مرة بدون مشتت واخرى بوجود جهاز تشتيت الانتباه ثم سجلت النتائج حسب شروط الاختبار ومواصفاته.

2-6-2 برنامج التوجيه الذهني

قامت الباحثة من خلال اطلاعها على بعض المصادر والدراسات السابقة تحديد أهداف البرنامج وهي :

1. تنمية مهارات التركيز أثناء الأداء الفني والتكتيكي.

2. زيادة الانتباه اللحظي وتقليل التشتت الذهني خلال المحاضرات .

3. تعزيز القدرة على التحكم في الذات والانفعالات تحت الضغط.

4. تحسين الوعي الذهني بالمواقف المختلفة داخل المحاضرة .

وان مدة البرنامج (6 أسابيع) ، وعدد الجلسات 3 جلسات أسبوعياً، مدة الجلسة: 30-45 دقيقة، وتضمنت استراتيجيات البرنامج التوجيه الذهني ملحق رقم (1) :

1. **التصور الذهني:** تعلم الطلاب على تخيل الأداء المثالي لحركات معينة (مثل الإرسال – الضربات الخلفية) بوضوح ذهني.

2. الحديث الذاتي الإيجابي : تعليم الطلاب استخدام عبارات تحفيزية أو تعليمية داخل الملعب (مثل: ابقَ هادئاً، ركز على الكرة).
3. اليقظة الذهنية : تمارين تساعد الطالب على التركيز على اللحظة الحالية وتقبل مشاعره دون حكم أو تشتت.
4. الانتباه الانتقائي : تمارين تهدف للتمييز بين المعلومات المهمة وغير المهمة داخل الملعب، وتعزيز الاستجابة للمثيرات المهمة فقط.
5. الضبط الذاتي : تعلم الطلاب على مراقبة أنفسهم وضبط انفعالاتهم وسلوكياتهم في مواقف التوتر أو الخطأ.

2-6-3 الاختبار البعدي

تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2025/1/16 لمعرفة قياس مدى التحسن والتطور الحاصل في درجة تركيز الانتباه .

2-7 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة نظام (SPSS) للمعلومات الإحصائية.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 عرض نتائج ومناقشة اختبار تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة.

جدول (1) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي

لتركيز الانتباه والمجموعة الضابطة.

نسبة التطور	الفرق بين الاوساط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		تركيز الانتباه
		ع +	س -	ع +	س -	
7.25%	8.0200	6.575	118.625	6.567	110.605	

جدول (2) بين فرق الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للاختبار تركيز الانتباه للمجموعة الضابطة

دلالة الفروق	قيمة (t)		ع ف	ف -	المتغيرات
	الجدولية*	المحتسبة			
غير معنوي	0.602	0.483	3.8498	8.0200	تركيز الانتباه

حيث قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (19) من الجداول (1) و (2) تبين النتائج الى ان الفرق غير معنوي لهذه المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه. ولما كانت قيمة (T) المحتسبة اصغر من قيمتها الجدولية فهذا يدل على عشوائية الفروقات .

مناقشة النتائج

لقد دلت نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على تحسن في تركيز الانتباه وهذا ما اشارت اليه نتائج نسبة التطور . ان تركيز الانتباه لا يمكن الا ان يكون ضمن العملية التعليمية للمهارات وذلك لان الرياضي يقوم بعمليات عقلية قبل تنفيذ المهارة . ومن هذه العمليات العقلية هي عملية تركيز الانتباه ولكن عند استخدام هذا التحسن من الناحية الاحصائية فان نتائج اختبار (t) دلت على عشوائية الفروق وهذا يعني ان الفرق لم يصل الى حد اعتماده احصائياً . ان المنهج التعليمي المتبع

في الكلية يركز على الاداء المهاري حصراً دون ان تخضع المجموعة الضابطة لأي تدريبات ذهنية للتعرف على جوانب اداء الحركة التي تتكون منها المهارة الحركية ليأخذ المتعلم صورة واضحة عن الاداء . لذلك فأنا نجد عشوائية الفروق الناتجة من عدم حصول تحسن وتطور في اختبار تركيز الانتباه لهذه المجموعة.

2-4 عرض نتائج اختبار تركيز الانتباه للمجموعة التجريبية ومناقشتها .

جدول (3) يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	القبلي		البعدي		الفرق بين الاوساط	نسبة التطور
	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺		
تركيز الانتباه	120.50	6.137	196.53	22.516	76.037	38.55%

جدول (4) يبين فرق الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لتركيز الانتباه للمجموعة التجريبية.

الاختبارات	ف ⁻	ع ⁺ ف	قيمة (t)		دلالة الفروق
			المحتسبة	الجدولية*	
تركيز الانتباه	76.037	11.637	6.534	0.602	معنوي

ان قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (19). من الجدولين (3) و (4) يتبين من النتائج وجود فرقاً معنوياً لهذه المجموعة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لتركيز الانتباه . ولما كانت قيمة (t) المحتسبة اكبر من قيمتها الجدولية فهذا يدل على معنوية الفروقات.

مناقشة النتائج

تشير هذه النتيجة الى ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي وترى الباحثة ان هذا يوضح تأثير استراتيجيات برنامج التوجيه الذهني المستخدمة ، اذ ان استخدام الاستراتيجيات في مجال التركيز على تقديم هذه المجموعة فرصة جيدة للمساهمة في الافكار مما زاد التركيز عليهم وذلك بعزل العوامل المشتته للانتباه ومحاولة التركيز على التواصل مع الآخرين التي تلعب دوراً حاسماً في استراتيجيات التركيز فقط وهذا ما تكاملته معنوية الفروق لهذه المجموعة .

3-4 عرض نتائج ومناقشة الاختبار البعدي لتركيز الانتباه و للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) لنتائج اختبار البعدي لتركيز الانتباه

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t)		دلالة الفروق
	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	المحتسبة	الجدولية	
تركيز الانتباه	118.625	6.575	196.537	22.5167	6.643	0.444	معنوي

حيث ان قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (38) من الجدول رقم (5) تظهر النتائج وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه وباستخراج قيمة (t) المحتسبة ظهرت انها اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة وهذا يدل على وجود فرقاً معنوياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

من خلال النتائج تبين هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في اختبار تركيز الانتباه وتعزو الباحثة سبب ذلك الى برنامج التوجيه الذهني يُعد من أبرز الاستراتيجيات المستخدمة في التعلم والتدريب الرياضي، ويشمل استخدام الصور الذهنية والتخيل العقلي والتحدث الذاتي الإيجابي والتحكم بالتركيز، ويهدف إلى تعزيز الأداء الرياضي من خلال تدريب العقل على التصرف الأمثل في مواقف اللعب. (39Vealey, R. S. 2007,p))

وان تمرينات التركيز والانتباه التي كانت من ضمن استراتيجيات التوجيه الذهني كان لها دوراً كبيراً في التحسن الحاصل لعينة البحث لان تركيز الانتباه من المهارات المهمة في رياضة التنس، لما تتطلبه من سرعة استجابة، وانتباه حسي بصري عالٍ، وتجاهل المشتتات. ضعف الانتباه قد يؤدي إلى زيادة الأخطاء، خاصة في الاستجابات السريعة مثل استقبال الإرسال أو الضربات المفاجئة. (120Abernethy, B. 2001,p).

وان التركيز أثناء اللعب يختلف عن التركيز في المواقف التدريبية الثابتة، لأنه يتطلب استجابة لمثيرات متغيرة باستمرار، مما يجعل من المهم دراسة فاعلية التوجيه الذهني في بيئة أداء حقيقية أو محاكاة للعب. (86Moran, A. ,2016.p).

وان اداء المهارات الاساسية التي اعطت معلومات وتكرارات ذهنية كافية لضمان تحسن صورة الاداء المهاري . اذ ان التدريب على تركيز الانتباه المصاحب للتعلم المهاري المخصص للمجموعة التجريبية ساعد المتعلمين في الوصول الى حالة الترابط. وقد بات واضحاً تأثير هذا النوع من التمرينات على الاداء المهاري من جهة وعلى القدرة الذهنية من جهة اخرى وهذا ما اكدته معنوية النتائج (127Abernethy, B. 2001,p).

4- الاستنتاجات والتوصيات**1-4 الاستنتاجات**

1. ان استراتيجيات التوجيه الذهني كان مؤثراً ايجابياً في تطوير تركيز الانتباه عند عينة البحث .
2. تحسن ملحوظ في تركيز الطلبة الذين طبقوا استراتيجيات التوجيه الذهني.
3. تقليل معدلات الشرود الذهني وزيادة استجابة الطلاب للمواقف المتغيرة في اللعب.

2-4 التوصيات

1. تطبيق استراتيجيات التوجيه الذهني في برامج تعلم كرة التنس.
2. إجراء دراسات مستقبلية لقياس تأثير هذه الاستراتيجيات على جوانب أخرى كالثقة بالنفس والتحمل النفسي.
3. التأكيد على تدريس الطلاب في ظروف تشبه ظروف المنافسة ، وذلك من خلال مواقف مشابهة للمباريات اثناء الوحدات التعليمية.

المصادر

- احمد خاطر فهمي البيك . القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978 ، ص524.
- Abernethy, B. (2001). Attention. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), Handbook of Sport Psychology (2nd ed.). Wiley.
- Moran, A. (2016). The Psychology of Concentration in Sport Performers: A Cognitive Analysis. Psychology Press.
- Vealey, R. S. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology (3rd ed.). Wiley.

ملحق رقم (1) نموذج جلسة تطبيقية من البرنامج

الجلسة رقم (4): استراتيجية الحديث الذاتي

المدة: 45 دقيقة

الهدف: تعليم الطالب على استخدام الحديث الذاتي الإيجابي للتركيز والانتباه أثناء التمارين والمباريات.
مكونات الجلسة:

1. التهيئة الذهنية (5 دقائق):

تمارين تنفس عميق (3-2-5)

إغلاق العينين وتوجيه الانتباه نحو الحاضر.

2. مقدمة قصيرة (5 دقائق):

مناقشة مفهوم الحديث الذاتي الإيجابي.

أمثلة على الحديث الذاتي السلبي وتأثيره على الأداء.

3. التطبيق الأساسي (20 دقيقة):

تمرين عملي: يختار كل طالب 3 جمل إيجابية تناسبه مثل:

أنا مستعد، أتحكم في المباراة أركز على الكرة فقط تطبيق الجمل أثناء تمرين تبادل ضربات مع زميل (كل طالب يردد الجمل

في نفسه بصوت منخفض أو داخلياً عند كل إرسال أو استقبال).

4. موقف تطبيقي (10 دقائق): محاكاة لعبة قصيرة، يُطلب من الطالب استخدام الحديث الذاتي بعد كل نقطة سواء فاز أو خسر.

5. التقويم الذاتي (5 دقائق): يملأ كل طالب ورقة سريعة:

كيف شعرت وأنت تستخدم الحديث الذاتي؟

هل ساعدك على التركيز؟

هل تغير سلوكك أو استجابتك؟