

تأثير تمارين نفسية ووسائل مساعدة في خفض تشتت الانتباه واداء  
الضربة الأمامية والخلفية في لعبة التنس

وفاء حسن كاظم أ.د عبد الستار جبار الضمد

أ.د منتظر مجيد علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

يهدف البحث إلى التعرف على: التعرف على تأثير التمارين النفسية في خفض تشتت الانتباه لطالبات المرحلة الثالثة وتأثير خفض تشتت الانتباه واستخدام الوسائل المساعدة في تطوير (الضربة الارضية الامامية والخلفية). واستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، تمثلت عينة البحث بطالبات المرحلة الثالثة. اهم الاستنتاجات - للتمارين النفسية تأثيرا ايجابيا في تقليل تشتت الانتباه - كان استخدام الوسائل المساعدة تأثير ايجابي فعال في تطوير الضربة الارضية الامامية ب لعبة التنس للطالبات. - للدمج بين التمارين النفسية والوسائل المساعدة الدور الايجابي في تطوير مهارات الضربة الارضية الامامية بلعبة التنس لطالبات المرحلة الثالثة. - ان المنهاج الدراسي الذي طبق على المجموعة الضابطة تأثيره ايجابي في تطوير مهارة الضربة الارضية الخلفية بلعبة التنس. التوصيات - استخدام التمارين النفسية لما لها من اهمية في خفض تشتت الانتباه . - ضرورة تطوير مظاهر الانتباه بسبب اهميتها في تطوير المهارات الاساسية بلعبة التنس. - استخدام الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث لأهميتها في تطوير المهارات الاساسية بلعبة التنس.

**The effect of psychological exercises and means of helps reduce distraction and the performance of the front and back blows in the tennis**

**Supervised**

**Wafaa Hassan Kazam**

**Prof . Dr Abdul Sattar Jabbar Al- dammad**

**Prof. Dr Muntader Majeed Ali**

Researcher

The aim of this research is to identify: the effect of psychological exercises on reducing attention deficit according for third stage students . The effect of reducing distraction and the use of means in development(front and back ground impact) .the researchers used the experimental approach, the research sample was represented by third stage students . the most important conclusions- exercise has a positive effect in reducing distraction . the use of assistive devices has had an effective positive effect on the development of the tennis for female students . – the combination of psychological exercises and assistive devices plays a positive role in the development of the skills of the frontal impact tennis for third stage students .the curriculum which was applied to the control group has a positive effect on the development of the skill of the ground strike vinegar tennis ball. Recommendations – the use of psychological exercises

because of their importance in reducing distraction –the need to develop attention because of its importance in developing the basic skills of tennis – the use of the aids used in the research for their importance in developing the basic skills of tennis

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

لكون لعبة التنس من الالعاب الفردية التي تتميز بتنوع مهاراتها ودرجة الصعوبة في ادائها فلا بد ان لا يقتصر التعليم والتدريب على الجوانب البدنية والمهارية فقط، بل لابد من مراعاة الجوانب النفسية ومنها تطبيقات التمرينات النفسية التي تساهم في زيادة القدرة على اداء المهارات، تتطلب التمرينات النفسية في التنس الاهتمام بمحور اللعبة ذاتها ثم محور من يمارسها مع الاخذ بنظر الاعتبار الخصائص المميزة لها مقارنة بباقي الالعاب الأخرى، وترتبط الحالة النفسية مع درجة مظاهر الانتباه و منها تشتت الانتباه، حيث تعتبر متغير هام في تحديد مستوى أداء الرياضي أثناء التعليم و التطوير.

وتساعد الوسائل المساعدة في عملية التعليم والتدريب ومساعدة المتعلم على اتقان المهارات الاساسية في لعبة التنس، حيث تعد من الوسائل المعينة حيث تساهم في تعليم المبتدئين على المهارات الاساسية ، لانها تعطي الفرصة بشكل اكبر وتسهل عملية الاداء لما لها من قابلية على زيادة الثقة بالنفس. وتبرز أهمية البحث في المساهمة في ابراز دور خفض تشتت الانتباه من خلال التمرينات النفسية ، وازافة الوسائل المساعدة الى دروس تعليم وتطوير لعبة التنس للطلبات .

#### 1-2 مشكلة البحث :

يهتم المدربون والمربون بالواجبات البدنية والمهارية عند اعداد وتعليم الطالبات ويكون التركيز على الجانب النفسي بشكل اقل خصوصاً تشتت الانتباه على الرغم من أهميته في أداء المهارات الأساسية في هذه اللعبة وتجدر الاشارة الى الوقت المخصص للتنس ساعتين اسبوعيا يعد قليلا ولا يسمح بتعلم الطالبات بشكل افضل، لهذا لابد من البحث عن الوسائل التي تساعد في عملية التعلم ، لهذا عمل الباحثون على استخدام التمرينات النفسية و الوسائل المساعدة لأنها تعمل على اختصار الوقت ، من هنا شعر الباحثون بأهمية دراسة هذا الموضوع وجعله مشكلة لبحثهم للوصول إلى النتائج التي من خلالها سنتبين أهمية تدريب طالبات التنس على خفض تشتت الانتباه واستخدام الوسائل المساعدة في المحاضرات العملية والاستفادة منها في تطوير المهارات الاساسية بالتنس.

#### 1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على :

1- تأثير التمرينات النفسية في خفضتشتت الانتباه لطالبات المرحلة الثالثة .

2- تأثير خفض تشتت الانتباه واستخدام الوسائل المساعدة في تطوير (الضربة الارضية الامامية والخلفية) في لعبة التنس لطالبات المرحلة الثالثة.

3- التعرف على الفروق في تشتت الانتباه والضربة الامامية والخلفية في لعبة التنس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

#### 1-4 فروض البحث:

1- وجود فروق دالة إحصائية في خفض تشتت الانتباه بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

2- وجود فروق دالة إحصائية في تطوير الضربة الامامية والخلفية في لعبة التنس للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

3- وجود فروق دالة إحصائية في خفض تشتت الانتباه والضربة الامامية والخلفية في لعبة التنس بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

#### 1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة البصرة للعام الدراسي 2017-2018

1-5-2 المجال الزمني : من 2017/9/18 الى 2018/5/8

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب ومختبر علم النفس الرياضي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة.

#### 1-6 مصطلحات البحث :

تمارين نفسية: هي مجموعة تمارين غرضها خفض تشتت الانتباه لدى الطالبات لخدمة المهارات الاساسية بلعبة التنس (تعريف اجرائي) .

الوسائل المساعدة: هي عبارة عن مجموعة ادوات تستخدم في التعليم لمساعدة الطالبات في تعلم وتطوير المهارات الاساسية في لعبة التنس ( تعريف اجرائي).

2- الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة وبقياس قبلي وبعدي.

3-2 مجتمع وعينة البحث : يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي ( 2017-2018 ) ، والبالغ عددهم ( 40 ) طالبة متمثلة بالشعب (ح،

ز) وتم اختيار (10) طالبات بشكل عشوائي للمجموعة التجريبية شعبة(ح) والضابطة شعبة(ز)، بعد ان قامت

الباحثة بأجراء القرعة بينهما وبذلك تشكل العينة نسبة ( 50%) من المجتمع حيث يتوجب على الباحثة اختيار عينة محددة من هذا المجتمع لدراسته واستخلاص النتائج منها، استخدم الباحثون التكافؤ والتجانس الاحصائي في ضبط المتغيرات .

### جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمتغيرات البحث (التجانس)

| المتغيرات     | الوحدة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الاختلاف | الدلالة الاحصائية |
|---------------|--------|---------------|-------------------|----------------|-------------------|
| العمر         | السنة  | 20,99         | 1,41              | 6,71           | غير معنوي         |
| الطول         | سم     | 162,15        | 4,45              | 2,74           | غير معنوي         |
| الكتلة        | كغم    | 57,92         | 5,67              | 9,78           | غير معنوي         |
| الامامية      | درجة   | 6,17          | 1,2               | 19,44          | غير معنوي         |
| الخلفية       | درجة   | 4,20          | 1,21              | 28,92          | غير معنوي         |
| تشنت الانتباه | درجة   | 27,23         | 2,44              | 8,96           | غير معنوي         |

يتضح من خلال الجدول (1) ان جميع قيم معامل الاختلاف اقل من 30% مما يدل على تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات.

### جدول (2)

يبين قيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (التكافؤ).

| المتغيرات       | المجموعة التجريبية |                   | المجموعة الضابطة |                   | قيمة ت المحسوبة | قيمة ت الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
|                 | الوسط الحسابي      | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي    | الانحراف المعياري |                 |                 |                   |
| العمر           | 20,87              | 1,64              | 21,11            | 1,18              | 0,35            | 2,15            | غير معنوي         |
| الطول           | 162,46             | 4,86              | 161,84           | 4,04              | 0,29            |                 | غير معنوي         |
| الكتلة          | 57,68              | 4,93              | 58,16            | 6,41              | 0,17            |                 | غير معنوي         |
| الضربة الامامية | 6,22               | 1,16              | 6,13             | 1,24              | 0,16            |                 | غير معنوي         |
| الضربة الخلفية  | 4,15               | 1,16              | 4,26             | 1,27              | 0,16            |                 | غير معنوي         |
| تشنت الانتباه   | 26,93              | 2,86              | 27,53            | 2,02              | 0,51            |                 | غير معنوي         |

يتضح من خلال الجدول (2) ان جميع قيم (ت) المحسوبة بين المجموعة التجريبية والضابطة اقل من القيمة الجدولية والبالغة (2,15) تحت مستوى دلالة 0,05 مما يعني عدم وجود فروق معنوية بينهما مما يدل على التكافؤ في هذه المتغيرات بين المجموعة التجريبية والضابطة .

### 3- الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- اختبار عمق الضربات الامامية والخلفية (1: 161-164).

### 2- اختبار تشتت الانتباه: Vigil Vigluce

يعتمد الاختبار على مهمات الرصد عن طريق مراقبة محفز منخفض عن طريق اختبار طويل يتطلبية مستمرة، تظهر اشارات بشكل غير منتظم ولا تجذب الانتباه تلقائيا، تقدم محفزات لذلك من الضروري ان تكون الكثافة منخفضة نسبيا للمحفز واحداث حرجة تحدث بتكرار نسبي، تكرر ظهور النقطة البيضاء في حالة عبورها دائرة واحدة لا تستثير المفحوص ولكن في حالة عبورها دائرتين المفروض يضغط المفحوص على الزر الاخضر، تكرر هذه الحالة يؤدي الى خفض مستوى التنشيط والزيادة المرافقة في اختفاء الاستجابة وطبقا لنظرية التنشيط العصبي يؤدي الى تحفيز مستثار بشكل كافي بالصعود لنظام التنشيط الشبكي ستساعد قشرة الدماغ ان تستسلم دفعة للاستيقاظ اللازمة لدعم النشاط، وهذا يؤدي الى الارهاق الذهني مما يؤدي الى الانخفاض في كفاءة الاداء هذه الحالة تؤدي الى تشتت الانتباه، يتكون الاختبار من ( 32 ) دائرة على شكل دائري، زمن الاختبار (25) دقيقة

### 3-7 التمرينات النفسية:

قام الباحثون بتجهيز ( 10 ) وحدات للتمرينات النفسية بواقع ( 7 ) وحدات عملية و ( 3 ) وحدات نظرية للتدريب على خفض تشتت الانتباه وقد قام الباحثون بعرض التمرينات النفسية ملحق ( 7 ) على الخبراء ملحق (8) وعلى ضوء آرائهم تم تعديل بعض التمرينات ، وبلغ زمن الوحدة الواحدة ( 20 ) دقيقة وبواقع ( 10 ) اسابيع يتم تطبيقها على المجموعة التجريبية اما المجموعة الضابطة ضلت على المنهاج الدراسي وكانت الية التطبيق للمجموعة التجريبية تتم في الجزء الرئيسي من المحاضرة بواقع اسبوعين عملي واسبوع نظري ويزمن (20) دقيقة، و قد اعتمد الباحثون في الوحدات العملية لخفض تشتت الانتباه على توفير بعض المثيرات خلال المحاضرة مثل حركة الطالبات حول الساحة أو استخدام المضرب و الكرة حول الساحة أو وقوف الطالبات و اجراء تمرينات لغرض تشتيت انتباههن وغيرها من الاساليب حتى تضمن تعرض الطالبة لعدة متغيرات عند اداء المهارات الاساسية كذلك استخدمت طريقة الدمج بين خفض تشتت الانتباه من خلال تطوير المهارات الاساسية وهي الضربة الارضية الاماميةوالخلفية، اما الوحدات النظرية لتطوير خفض تشتيت الانتباه فقد تمالتركيز على استخدام بعض الالعاب والادوات الغرض منها المساهمة في خفض تشتت الانتباه.

### 3-8 الوسائل المساعدة:

قام الباحثون بتطبيق ( 10 ) وحدات باستخدام الوسائل المساعدة وذلك ضمن الوحدات العملية لتدريب خفض تشتت الانتباه وكذلك بعد اداء الوحدات النظرية ويزمن (40) دقيقة ، تم اعتماد ما يلي :

1- الكرات الميني تنس (اللون البرتقالي+ اللون الاخضر).

2- المضارب الميني تنس (مضارب نسائية)

3- حائط التدريب: استخدمت الباحثة الواح خاصة عملتها كحائط تدريب حيث لا تتوفر في الملعب حائط التدريب ارتفاعها (2,40) م وعرضها (1,20) م باستخدام (4) الواح وبذلك يكون عرض (4,80) م ، تم ربطها على سياج ملعب التنس لتقويتها.

4- الشبكة المتحركة.

5- الأقماع.

6- الطوق.

3-9-2 التجربة الاستطلاعية : قام الباحثون باجراء تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 17 /10 /2017 على عينة من (5) طالبات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اي من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لتطبيق اختبار تشتت الانتباه على اختبارات منظومة ، ومن اغراضالتجربة التعرف على كيفية اجراء اختبار تشتت الانتباه و تفرغ النتائج في منظومة فيينا النفسية ، توضيح التعليمات الخاصة بمنظومة(فيينا النفسية) .

3-10 التجربة الرئيسية :

3-10-1 القياسات القبليّة : تم اجراءالقياس القبلي لتشتت الانتباه والضربة الارضية الامامية والخلفية يوم الاحد الموافق 22 /10 /2017

3-10-2 تطبيق التمرينات النفسية والوسائل المساعدة: قام الباحثون بتطبيق التمرينات والوسائل من 29/10 /2017 ولغاية 31 /12 /2017.

3-10-3 القياسات البعدية : اجرى الباحثون القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة للمهارات الاساسية بكرة التنس في يوم الاحد الموافق 7/1/2018 صباحا في ملعب التنس و تشتت الانتباه في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 8,9/1/2018 صباحا في مختبر علم النفس .

3-11 الوسائل الاحصائية: (2: 62)

- الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الاختلاف. - مربع كاي.

- اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة وغير المرتبطة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل النتائج:

## جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية لتشتت الانتباه و الضربة الامامية و الخلفية بين القياس القبلي والبعدى

| المتغيرات       | قبلي          |                   | بعدي          |                   | قيمة ت المحسوبة | قيمة ت الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
|                 | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |                 |                 |                   |
| تشتت الانتباه   | 26,93         | 2,86              | 32,81         | 3,17              | 4,11            | 2.11            | معنوي             |
| الضربة الامامية | 6,22          | 1,16              | 11,67         | 2,12              | 9,73            |                 | معنوي             |
| الضربة الخلفية  | 4,15          | 1,16              | 6,87          | 1,98              | 4,74            |                 | معنوي             |

يتضح من خلال الجدول ( 3 ) أن قيمة (ت) في تشتت الانتباه بلغت 4.11 و الضربة الامامية ( 9.73 ) و الضربة الخلفية (4.74) و هي قيم معنوية حيث انها أكبر من القيمة الجدولية و البالغة (2.11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يعني وجود فروق معنوية و لصالح القياس البعدي .

## جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة الضابطة لتشتت الانتباه والضربة الامامية والخلفية بين القياس القبلي والبعدى.

| المتغيرات       | قبلي          |                   | بعدي          |                   | قيمة ت المحسوبة | قيمة ت الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|---------------|-------------------|---------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
|                 | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |                 |                 |                   |
| تشتت الانتباه   | 27,53         | 2,02              | 28,02         | 2,16              | 0,50            | 2.11            | غير معنوي         |
| الضربة الامامية | 6,13          | 1,24              | 9,01          | 2,11              | 5,01            |                 | معنوي             |
| الضربة الخلفية  | 4,26          | 1,27              | 8,87          | 2,16              | 8,28            |                 | معنوي             |

يتضح من خلال الجدول ( 4 ) أن قيمة (ت) في تشتت الانتباه بلغت ( 0.50 ) وهي قيمة غير معنوية لانها أصغر من القيمة الجدولية ، والضربة الامامية ( 5.01 ) والضربة الخلفية ( 8.28 ) وهي قيم معنوية حيث انها أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (2.11) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يعني وجود فروق معنوية و لصالح القياس البعدي .

## جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية والضابطة لتشتت الانتباه والضربة الامامية والخلفية بين القياس البعدي

| المتغيرات       | المجموعة التجريبية |                   | المجموعة الضابطة |                   | قيمة ت المحسوبة | قيمة ت الجدولية | الدلالة الاحصائية |
|-----------------|--------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
|                 | الوسط الحسابي      | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي    | الانحراف المعياري |                 |                 |                   |
| تشتت الانتباه   | 32,81              | 3,17              | 28,02            | 2,16              | 5,32            | 2.15            | معنوي             |
| الضربة الامامية | 11,67              | 2,12              | 9,01             | 2,11              | 3,8             |                 | معنوي             |
| الضربة الخلفية  | 6,87               | 1,98              | 8,87             | 2,16              | 4,43            |                 | معنوي             |

يتضح من خلال الجدول (5) ان قيمة (ت) المحسوبة لاختبار تشتت الانتباه بلغت (5,32) وهي قيمة معنوية تحت مستوى دلالة 0,05 وبذلك تكون هناك فروق معنوية بين القياس البعدي في المجموعة التجريبية والضابطة في تشتت الانتباه ولصالح المجموعة التجريبية ، و الضربة الامامية ( 3.8) لصالح المجموعة التجريبية ، و الضربة الخلفية (4.43) و هي قيم معنوية حيث انها أكبر من القيمة الجدولية و البالغة (2.15) تحت مستوى دلالة (0.05) لصالح المجموعة الضابطة.

## 4-2 مناقشة النتائج:

## 4-2-1 مناقشة نتائج تشتت الانتباه:

نلاحظ من خلال الجدول (3) ان هناك تطور ملحوظ لخفض تشتت الانتباه لدى طالبات المجموعة التجريبية كذلك هناك فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في القياس البعدي كما اتضح من خلال جدول (5) مما يدل ان تشتت الانتباه لدى طالبات المرحلة الثالثة في المجموعة التجريبية اللاتي طبقن برنامج التمرينات النفسية قد تطور لديهن درجة خفض تشتت الانتباه بدلالة احصائية، مقارنة بالطالبات اللاتي لم يطبقن برنامج التمرينات النفسية في المجموعة الضابطة طبقا للقيم المحسوبة لاختبار (ت) ويعزو الباحثين ان السبب في ذلك يرجع الى وضع التمرينات بشكل يتناسب مع الحاجة لخفض تشتت الانتباه والمهارات الاساسية بالتنس والمرحلة العمرية واعتمد في بناء استراتيجيتها على اسس علمية تضمن الانشطة والمنافسات، عمل الباحثون على اخضاع الطالبة لعدة مثيرات للانتباه تساهم في تشتت انتباهها لتطويرها مثل انتشار الطالبات حول الملعب او ركض الطالبات حوله او وقوف طالبات خارج الملعب يؤدّن تمرينات بكرة التنس وغيرها من الاساليب وملاحظة تأثيرها على اداء الضربة الامامية و الخلفية بالتنس في كل الظروف المتوقعة عند الاداء المهاري كذلك تطوير قدرتها على عزل جميع المثيرات غير المهمة والتركيز على المثيرات المهمة ولعدة مرات.

"لان العامل النفسي من العوامل المهمة لتحقيق الاداء الجيد والموضوعات النفسية المهمة هي العمليات العقلية ومنها الانتباه ولها علاقة كبيرة بالأداء الحركي ، فالانتباه هو احد القواعد الاساسية التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا، فعند غياب عامل الانتباه لا يتمكن الرياضي من التعلم او التذكر او التفكير بأي شيء ولكي يحصل الرياضي على شيء يتعلمه يجب عليه ان ينتبه له اولاً ثم يدركه فنستطيع القول ان الانتباه يساعد في معرفة الاشياء وسرعة فهمها او استنتاجها(3: 67).

#### 4-2-2 مناقشة نتائج المهارات الاساسية بالتنس :

يتبين من خلال الجدول (4) و(5) ان هناك فروق دالة في الضربة الامامية والخلفية بالتنس بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية وهناك فروق بين الضابطة والتجريبية ولصالح التجريبية في الضربة الارضية الامامية والفروق لصالح المجموعة الضابطة في الضربة الارضية الخلفية ، ويعزو الباحثون ذلك الى استخدام تمارينات تشتت الانتباه واستخدام الوسائل المساعدة ، الذي يعد من اهم العمليات النفسية التي تسهم في فهم وادراك وتعليم واداء المهارات الاساسية حيث ان الطالبة لا تستطيع ان تؤدي المهارات بصورة جيدة الا من خلال خفض التشتت لان الطالبة سوف تحصل على اداء وانجاز مهاري جيد. وتجدر الاشارة ان الربط بين التمارينات النفسية لخفض تشتت الانتباه واستخدام الوسائل المساعدة ساهم في التطوير لان استخدام الاطواق والاقماع فضلا عن استخدام الكرات الملونة الخضراء المرنة التي تساهم في سيطرة الطالبة على ادائها ومن ثم استخدام الكرات ذات اللون البرتقالي التي تعد اقل مرونة من الخضراء، كذلك استخدام المضارب الصغيرة المناسبة ليد الطالبة حيث ان المضرب الصغير يمكن من توفير مسكة مناسبة للطالبة مما يعطي ثقة بالنفس للطالبة يساهم في اداء المهارات الاساسية بشكل مناسب، اما الفروق في الضربة الارضية الخلفية فقد كانت لصالح المجموعة الضابطة يعزو الباحثون ذلك الى ان هذه المهارة تحتاج الى وقت اطول وتكرارات اكبر. حيث يذكر(نزار الطالب وكامل لويس، 2000) "ان انجازات الرياضيين وسلوكهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية، كما ان الانجازات الرياضية للرياضي لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع والرغبات والقناعات والادراك الذي يسبقه الانتباه والتفكير والاستعداد النفسي والخوف والقلق...الخ فهذا يجعل الرياضي فخورا وسعيدا عندما تنتهي جهوده بالنجاح" (4: 210)

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 5-1 الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثون تم استنتاج ما يأتي:

- 1- للتمرينات النفسية تأثيرا ايجابيا في تقليل تشتت الانتباه لدى طالبات المرحلة الثالثة .
- 2- كان استخدام الوسائل المساعدة(حائط التدريب، الطوق، الاقماع، الشبكة المتحركة، كرات ميني تنس، مضارب ميني تنس) تأثير ايجابي فعال في تطوير الضربة الارضية الامامية بلعبة التنس للطالبات.

3- للدمج بين التمرينات النفسية والوسائل المساعدة الدور الايجابي في تطوير مهارات الضربة الارضية الامامية بكرة التنس لطالبات المرحلة الثالثة.

4- ان المنهاج الدراسي الذي طبق على المجموعة الضابطة تأثيره ايجابي في تطوير مهارة الضربة الارضية الخلفية بلعبة التنس.

#### 5-2 التوصيات:

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

- 1- استخدام التمرينات النفسية لما لها من اهمية في خفض تشتت الانتباه .
- 2- ضرورة تطوير مظاهر الانتباه بسبب اهميتها في تطوير المهارات الاساسية بلعبة التنس.
- 3- استخدام الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث لأهميتها في تطوير المهارات الاساسية بلعبة التنس.
- 4- يفضل الدمج بين التمرينات النفسية والوسائل المساعدة لما لها اهمية في تطوير المهارات الاساسية بلعبة التنس.
- 5- القيام بأجراء الدراسات والبحوث العلمية بما يتعلق بمظاهر الانتباه الاخرى والاهتمام بالجانب النفسي في بقية الالعاب الرياضية.

#### المصادر:

- 1-ظافر هاشم الكاظمي، مازن هادي الطائي: التنس الاعداد الفني والاداء الخططي(تعليم- تطوير- تدريب- قواعد)، ط1، دار الضياء للطباعة، النجف، 2014.
- 2-عبد الستار جبار الضمد: البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي ، ط1، دار الشموع، ليبيا، 2002.
- 3-محمد لطفي محمد: خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ، رسالة ماجستير، جامعة حلوان، 1975.
- 4-نزار الطالب، كامل لويس : علم النفس الرياضي، ط2، مكتبة التربية الرياضية، بغداد، 2000.