

دراسة تركيز الانتباه و علاقته بدقة الإرسال بكرة التنس

بحث مسحي على طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية

هه قال خورشيد رفيق

الباب الاول : التعريف بالبحث

ان المستويات الرياضية التي بلغت ذروتها في الوقت الحاضر هي ليست نتيجة الاستفادة من علوم مختلفة (كعلم البايوميكانيك وعلم التشريح والطب الرياضى وعلم النفس الرياضى . . الخ) ، وانما هي نتيجة التدريب البدني والمهاري وعوامل اخرى مثل التخطيط الجيد ومراعاة العوامل الاجتماعية والنفسية و غيرها من العوامل التي تؤثر في تحقيق الانجازات والوصول إلى المستويات العليا بالاضافة إلى اهتمام الخبراء والمختصين ووضع البرامج التدريبية الجيدة و المناسبة لذلك بما ينسجم مع تطور المهارات الحركية الاساسية و القابليات البدنية .

وبما ان لعبة التنس واحدة من الألعاب التي حققت حضورا متميزا و خصوصا في السنوات الأخيرة وفي جميع بلدان العالم حيث حققت الانتشار الواسع وبدا كثير من الشباب والشابات يميلون الى ممارسة هذه اللعبة لما فيها من مميزات خاصة في تطوير اللياقة البدنية والكسب المادي فضلا عن المتعة التي تتميز بها ، مما زاد اهتمام الباحثين بها ومن المهارات التي يهتم الباحثون و المدربون دائما بتطويرها هي مهارة الإرسال لأنها المهارة التي ((لا يمكن تسجيل النقاط الا بعد هذه الضربة و لصاحب الإرسال الأولوية في تسجيل النقاط حيث يكون المستلم في مركز دفاع ضد المرسل))(10:31) و تعد مهارة هجومية اساسية و طريقة لابتداء اللعب. و ترتبط مهارة الإرسال بشكل كبير بالعمليات العقلية و التي لها العلاقة بالأداء الحركي ومن بين هذه العمليات مظاهر الانتباه و على الخصوص و فيما يتعلق بهذه اللعبة مظهر تركيز الانتباه.

وتكمن أهمية الدراسة الحالية في دراسة تركيز الانتباه وعلاقته بمهارة الإرسال في كرة التنس لما لهذا المظهر من دور فعال في تطوير الاداء و عملية التعلم من خلال تحقيق سرعة و دقة التعلم و بما يتناسب مع الزمن المحدد للمنهاج الدراسي.

1-2 مشكلة البحث :

ان مما لاشك فيه ان الجوانب النفسية لها دور فعال في تحقيق النجاح و الحصول على افضل مستوى في الاداء و في جميع الفعاليات الرياضية و خاصة في في لعبة كرة التنس لما تحتاج اليه هـذـه اللعبة من سرعة في الاداء و دقة في تصويب الكرة و خاصة في مهارة الارسال " اذ تعد من المهارات الصعبة و التي تحتاج إلى مهارة عالية و سيطرة كبيرة " (10:68) .

وتعد مظاهر الانتباه احد هذه النواحي النفسية والتي تؤثر بشكل فعال في سرعة التعلم والتي " يساعدنا في معرفة الاشياء و سرعة فهمها و إستنتاجها " (16:2) وكذلك " تعد من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالاداء الحركي الذي له دور فاعل في التهيؤ و الاستعداد قبل و أثناء الأداء الحركي و خاصة في الحركات التي يتحدد مستوى الانجاز فيها و يعتمد على وضع الرياضي في هذه الفترة الوجيزة التي يكون لها دور مهم في عملية الحصول على الهدف المطلوب " (14:121) .

ونظرا لخبرة الباحث الميدانية و تدريسه المادة لاربع سنوات لاحظ إن عملية تعلم الطلبة لمهارة الارسال ضعيفة قياساً بالمهارات الاخرى ،لذا إرتأى الباحث القيام بهذه الدراسة لمعرفة مدى تأثير تركيز الانتباه على مستوى اداء مهارة الارسال بكرة التنس .

1-3 أهداف البحث :

1. التعرف على تركيز الانتباه و مهارة الارسال.

2. التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه و مهارة الارسال.

1-4 مجالات البحث:

- المجال البشري : (24) طالباً من طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية / جامعة

السليمانية.

- المجال الزمني : من الفترة 2/10 و لغاية 2/17 .

- المجال المكاني : ملعب التنس بكلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية.

- الباب الثاني:الدراسات النظرية

1-2 الانتباه :

((بعد الانتباه الشكل الظاهر للشعور الإنساني وتعبيراً عن استمرار تمييز الإنسان مع البيئة فالانتباه

ياخذ أهمية مركزية لأي شعور و نشاط إنساني هادف و ليس طريق مكسر للنشاط الإنساني

المختلف)).(14:120).

وهناك تعاريف كثيرة للانتباه ((فهو عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري بشيء معين على نحو واضح))(97:12) ويعرفه فاخر عاقل ((بانه العملية النفسية التي تقوم باختبار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المتغيرات)) (121:14) .

((ويعرف الانتباه أحياناً بأنه تركيز الذهن تركيزاً شعورياً على شيء موضوعي أو فكرة تتصل بشيء موضوعي أو التركيز على فكرة مجددة)) (97:12) ومن حيث معناه العام ((هو حالة تركيز العقل حول موضوع معين وهو بهذه المعنى العام عملية وظيفية فهو عبارة عن نزوع لأشباع الشعور بأكثر مدى ممكن من معرفة الموضوع الخارجي، أو تطبيق الطاقة العقلية الكامنة على الموضوع الخارجي))(532:1) .

2-2 أنواع الانتباه :

يقسم الانتباه من ناحية مثيراته اقساماً ثلاثة (179:2):

1- الانتباه القسري : فيه يتجه الانتباه الى المثير رغم ارادة الفرد كالانتباه الى طلقة مسدس أو ضوء خاطف .

2- الانتباه التلقائي : هو انتباه الفرد الى شيء يهتم به ويميل اليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهد.

3- الانتباه الارادي : هو الانتباه الذي يقتضي من المتنبه بذل جهد قد يكون كبيراً كانتباهه الى محاضرة او

الى حديث جاف او ممل .

كما يقسم الانتباه الى:

1. انتباه مباشر

2. انتباه مستخلص أو مكتسب

ويقسّم ايضاً الى:

1. الانتباه الارادي.

2. والانتباه اللا ارادي.

والمباشر او اللا ارادي يقسم الى :

1. انتباه قسري أو اضطراري.

. انتباه تلقائي .

ويقسم الانتباه الارادي الى :

1. انتباه ضمني او مستتر.

2. انتباه ظاهر او بارز.

و يقسم الانتباه حسب طبيعة الموضوع و يقسم الى(24:5):

1. الانتباه الخارجي: و يعني الانتباه الى المواضيع و المؤثرات الخارجية.

2. الانتباه الداخلي : و يعني الانتباه و تركيز الذهن الى الاحاسيس الداخلية و حول الشعور و التفكير.

و من حيث السعة يقسم الى:

1. الانتباه الضيق : و يعني السيطرة على المشتقات الخارجية او على التاملات الذاتية.
2. الانتباه الواسع : ويقصد به ادراك الاشياء التي من حولك بصورة شاملة او التفكير الذهني الواسع.
(من هنا يتبين ان الانتباه تواجهنا في كل لحظة من لحظات حياتنا الواعية منبهات حسية جمة،
واننا نبلو في كل لحظة ادراكات حسية و افكاراً بصوراً و انفعالات من ضروب كثيرة، لكن القليل من هذه
فقط يكون في بؤرة الشعور فمثلاً الطالب يوجه انتباهه ساعة المحاضر الى مفردات المحاضرة
و لكن لا يكون مدركاً لكثير من الحقائق الا على نحو مبهم و غامض كانتباهه الى الشارع او برودة
القاعة بدلاً من تركيزه على المحاضرة)) (7:163)
3-2 ظاهر الانتباه :

يتميز الانتباه في المجال الرياضي بالمظاهر الآتية:

1-3-2 حدة الانتباه :

((تلقت ظاهرة حدة الانتباه دوراً هاماً في النشاط الرياضي و خاصة في مرحلة تعلم المهارات
الحركية المركبة، اذ تؤدي ظاهرة حدة الانتباه هنا الى الادراك و الفهم الواضح و الدقيق لاجراء المهارات
الحركية)) (15:12).

و تعرف بأنها ((اكثر طاقة معينة يمكن فقدها اثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي
تحدث بدقة و وضوح و سرعة)) (5:27).

2-3-2 تركيز الانتباه :

يعرف تركيز الانتباه بانه ((العمليات او النشاط النفسي الموجه نحو الشيء او نشاط
واحد فقط)) (15:13)، ((وتعد هذه الصفة من اهم مظاهر الانتباه و تلعب دوراً هاماً في الوصول الى
المستويات العليا لما لها من تاثير على دقة و وضوح و اتقان النواحي الفنية لاجزاء المهارة الحركية و من
المعروف ان درجة الاتقان للمهارات الحركية لا ترتبط بمؤهلات التدريب بل ترتبط ايضاً بقدرة الفرد على
تركيز الانتباه و القدرة على الاسهام الواعي في التحكم في مهارته الحركية)) (5:27). و يعد التركيز من
مظاهر الانتباه المهمة في لعبة التنس و خاصة عند اداء الارسال و الضربة الساحقة.

3-3-2 توزيع الانتباه :

(تعرف ظاهرة توزيع الانتباه بانها العمليات النشاط النفسي الموجه أي (الانتباه) نحو عدة اشياء او
انشطة في وقت واحد)) (9:368) و يعرفها محمد حيدر بانه ((عملية توزيع النشاط النفسي، (الانتباه) نحو عدة
مجالات او حالات في وقت واحد دون التركيز على شيء دون الاخر او (الميكانيكية) النفسية، أي الانتباه
الموجه نحو عناصر او حالات تحدث في وقت واحد)) (15:27)

4-3-2 تحويل الانتباه :

عرف بأنه ((القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط معين الى نشاط اخر و بالحدة نفسها، وتختلف القدرة على تحويل الانتباه من فرد الى اخر وفق الخصائص و المميزات الفردية للفرد. فهناك من يستطيع بسهولة و يسر ان يندمج في نشاط جديد او يتحول من مزاوله نشاط معين الى مزاوله نشاط اخر يختلف عنه تماماً بينما قد يصعب على افراد اخرين ان يحولوا انتباههم بهذه السرعة و السهولة كما يتطلب منهم فترة زمنية اطول مع فقدان بعض من طاقتهم العصبية، وان تحويل الانتباه مرتبط بمرونة العمليات العصبية، والرياضيون الذين يزاولون الوانا مختلفة من النشاط الرياضي يتمتعون بامكانيات مختلفة لمظاهر الانتباه التي منها سرعة التحويل)) (32:6).

2-3-5 ثبات الانتباه :

تعد هذه الظاهرة ((بانها القدرة على الاحتفاظ بالانتباه الحاد و لاطول فترة ممكنة)) (29:5)، و يعرفها محمد حيدر سليمان بانه ((قابلية الجهاز العصبي على المطاولة في الاحتفاظ باقصى قدرة من الانتباه الحاد لاطول فترة ممكنة)) (18:15).
((ان ثبات الانتباه يلعب دوراً هاماً في الانشطة الرياضية عامة و الانشطة التي يتطلب من اللاعب الاحتفاظ بالانتباه لفترة طويلة)) (32:6).

2-4 الارسال:

((تعتبر ضربة الارسال مهمة جداً في لعبة كرة التنس و هي من اصعب الضربات لانها تحتاج الى سيطرة كبيرة و لايمكن تسجيل النقاط بعد هذه الضربة و لصاحب الارسال الأولوية في تسجيل النقاط حيث يكون المستلم في مركز دفاع ضد المرسل (68:11) و هي ((واحدة من المهارات الاساسية في لعبة كرة التنس و التي تتطلب الانتباه المستمر و الدراسة الكافية لاستيعابها بطريقة صحيحة. و يعد الارسال من الضربات المهمة جداً حيث يعد الهجوم المباشر كسباً للكرة)) (99:8) و يجب ((أن يكون الارسال قوياً و سريعاً خاصة في المحاولة الاولى في لارسال الكرة)) (31:10). حيث ((يعتبر الارسال مفتاح اللعب الهجومي و القوة الضاربة في اللعب الحديث للتنس و اللاعب الذي يمتلك ارسالاً يتميز بالقوة و الدقة تكون فرصة كبيرة في كسب المباراة لذلك يمكن اعتبار مهارة الارسال واحدة من اهم المهارات التي يجب ان يتميز بها لاعب التنس الجيد اذا لم تكن من اهمها جميعاً. وينطبق ذلك على كافة اللاعبين بمختلف مستوياتهم و خاصة المتقدمين و المحترفين)) (57:17).
((و لقد اصبح الارسال السلاح الهجومي الرئيسي في ملاعب التنس وهو يتطلب توحيداً متقناً لحركتي قذف الكرة عالياً باليد اليسرى وتهيئة المضرب للعب في اليد اليمنى ولتمكين الكرة من بلوغ ذروة حركتها في المكان الصحيح يحتاج اللاعب الى ساعات كثيرة من التمرين)) (71:11).

2-5 انواع الارسال :

من الافضل للاعب امتلاك انواع مختلفة من الارسال و ذلك كي يستطيع من تغيرها و بذلك يؤثر على توقعات اللاعب الخصم و يضعف من قدرته على ارجاع كرة الارسال و بذلك يجب على اللاعب ((امتلاك القدرة على اداء النواحي الفنية الاساسية التي تتكون منها مهارة الارسال كالمرجعة الخلفية و قذف الكرة للاعلى و المرجعة الامامية)) (17:64) . ويتم ذلك عن طريق التدريب المستمر لكي يستطيع من تأدية جميع انواع الارسال التالي(10:38):

1. الارسال المستقيم: يرسل بصورة سريعة و مستقيمة حيث يلتقي وجه المضرب بالكرة و هي بحالة انقاص (نهاية ميتة) و تكون الضربة بشكل كبسة سريعة و مركزه الى نهاية منطقة الارسال.
2. الارسال الدائري الواطئ: و هي ان تضرب الكرة في الجهة اليمنى من مركز الكرة الميتة و هذه تكون برمي الكرة قليلاً الى الجهة اليمنى من اللاعب و لو فرضنا ان الكرة بشكل ساعة فيجب ان تضرب الكرة الى الرقم الثالث و بهذه الضربة نحصل على ارسال منخفض عن الشبكة و عندما تسقط الكرة في منطقة الارسال تتجه الى الجهة اليمنى من اللاعب.

. الارسال الدائري العالى: و يكون هذا الارسال مشابه تماماً للارسال الدائري الواطئ من

حيث الوقوف

و المسكة و رمي الكرة عدا انه تحتاج بهذا الارسال ان تكون الكرة قريبة من اللاعب (على راس اللاعب تقريباً) و لو فرضنا ان الكرة بشكل ساعة فيجب ان تضرب الكرة في الرقم العاشر او الحادي عشر و بهذه الضربة نحصل على ارسال عالي عن الشبكة و عندما تسقط الكرة في منطقة الارسال تتجه الى الجهة اليسرى من اللاعب مما يضطر اللاعب المستقيم الى الاتجاه لخارج منطقة اللعب الفردي أي ان الكرة تتجه الى الممر المحصور بين اللعب الفردي و اللعب الزوجي.

الباب الثالث: اجراءات البحث

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي ملائمة لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على 24 طالباً من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية من أصل 41 طالب و شكلت عينة البحث نسبة مئوية مقداره 58,5% من المجتمع الاصلي للبحث و تم استبعاد ثلاثة طلاب للتجربة الاستطلاعية و طالب واحد من التجربة لانه انتقل من جامعة صلاح الدين و قد درس هذه المادة هناك. و هم يمثلون طلبة المرحلة (الذكور) حيث كان معدل اعمارهم (6,21) و معدل اطوالهم (1,76) سم .

- التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 8 / 2 / 2001 على عينة من (3) طلاب و على ملعب كلية التربية الرياضية وهم من مجتمع البحث حيث تم اختيارهم عشوائياً و الغرض من التجربة هو:

. التأكد من صلاحية الاختبار.

. معرفة مدى سلامة و كفاءة الاجهزة و الادوات المستخدمة.

3-4 ادوات البحث:

استخدم الباحث اكثر من وسيلة يمكن ان تساعده للوصول الى الحقائق وقد حددت

هذه الوسائل كالآتي:

1. المصادر و المراجع العربية.
2. 27 مضرب تنس، 30 كرة تنس .
3. ملعب عدد 1 مع ملحقاته.
4. اصباغ ، طباشير.
5. استمارات لتسجيل الدرجات التقيسية للاختبارات (لقياس التركيز)(5:55-56).
6. ساعة توقيت.
7. جهاز (مترونوم- فلاشر).
8. جبل 15 م.

3-4 وسائل جمع البيانات :

- استخدم الباحث اختبار (بوردين- انميمون) العدل من قبل عبد الجواد طه عام 1971 المستخدم من قبل أميرة حنا و بعد هذا الاختبار احد الاختبارات الخاصة بالرياضيين و المستخدم لقياس خمس من مظاهر الانتباه و هي ((الحدة و التركيز و التوزيع و التمويل و الثبات)) (5:54).

- كما استخدم الباحث اختبار (هوايت) لقياس دقة انجاز الارسال (13:23) .

3-5 المعالجة الاحصائية:

- . المتوسط الحسابي.
- . الانحراف المعياري.
- . الارتباط البسيط (يرسون).

الباب الرابع: عرض النتائج ومناقشته

جدول رقم (1) يوضح الأوساط الحسابية و الانحراف المعياري لتركيز الانتباه و مهارة الارسال لعينة البحث.

المتغيرات	س -	+ ع
الارسال	27.42	8.06
تركيز الانتباه	13.78	3.44

من خلال الجدول رقم (1) يتضح لنا بان الوسط الحسابي لتركيز الانتباه كان (13,775) و بانحراف معياري مقداره (3,44) في حين كان الوسط الحسابي لدقة الارسال هو (27,416) و بانحراف معياري مقداره (8,06).

جدول رقم (2) يوضح مجموع القيم و مربعاتها وقيمة (ر) المحتسبة و الجدولية لمتغيرات البحث لعينة البحث .

المتغيرات	مجموع القيم	مجموع مربعات القيم	مجموع س ص	قيمة (ر)		الدلالة
				بدلالة 0,01	محتسبة	
التركيز (س)	658	195	915,	جدولية	0,2	غير معنوي
				7	38	
الارسال (ص)	33,0	482	9231	96	6	
				7,	7,02	

فيما يتضح لنا من الجدول رقم (2) بان مجموع قيم تركيز الانتباه بلغ (658) و مجموع مربعات تركيز الانتباه هو (19538) و حاصل ضرب القيم لتركيز الانتباه و دقة مهارة الارسال بلغت (915,7) و كانت قيمة (ر) المحتسبة (0,26) و بما ان هذه القيمة اصغر من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0,496) بدلالة (0,01) مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه و دقة الارسال لافراد عينة البحث. و يعزو الباحث سبب ذلك لقلة الوحدات التعليمية المعطاة للطلبة اذ لا يتجاوز عددها عن (4 ساعات) في الاسبوع و لمدة سنة دراسية واحدة اضافة الى اشتراك التنس مع كرة المنضدة و كرة الريشة الطائرة مما يقلل ايضاً ساعات الممارسة ، اضافة إلى عدم وجود ملاعب كثيرة حيث لا تتوفر لكل طالب الفرصة الكافية للممارسة و لا يوفر للمدرس الفرصة في ان يطور الصفات البدنية المطلوبة في أداء المهارة مثل المرونة والقوة العضلية وهذه الصفات بدورها تؤثر في أداء المهارة . و بما ان مظاهر الانتباه من المظاهر السايكولوجية التي تسهم في الارتقاء بالمستوى الرياضي اتضح للباحث بان مستوى دقة

الارسال و من خلال الوسط الحسابي لافراد عينة البحث كان بمستوى رديء حسب مؤشر دقة الارسال المستخدم من قبل الباحث ((فالمجال الرياضي مجال خصب و للوصول الى المستويات الرياضية يرتبط الى حد كبير بالنمو و ارتقاء تلك المظاهر حيث ان الرياضيين يتميزون بخصائص من الانتباه تنمو بالتدريب و يرتبط بشدته و حجمه و درجته و نوعه و ايضاً بطبيعة النشاط الرياضي)) (47:3). وهذا ما اشار اليه احمد شمسي (1994) الى ((ان الانتباه بانه عملية مركزة لخصر المعلومات على الاهداف و المؤثرات الخارجية للبيئة المحيطة و تكون مرتبطة بمدة تاثير الفرد باساليه و افكاره و احاسيسه)) (515:18).

(أي أن الاداء الاقصى لا يتحقق دون الوصول الى ادنى درجة من تركيز الانتباه اذ انه يعني تنسيق و تجميع المصادر المتاحة بهدف توجيهها مباشرة تجاه مصدر الاداء الدقيق الخاص (الضيق - الخارجي) اثناء مرحلة ضرب الكرة، عليه يجب ان يراعى تدريب الطلاب على التركيز لفترات تتناسب مع الفترات التي تستغرقها المسابقة التي يشارك فيها) (109:19) (372:4).

ولكون طريقة التدريب و نوعيته لها تأثير في ظهور تحسن في تركيز الانتباه إذ إن التدريب المنظم و المخطط يتيح لبعض العمليات العقلية (كالانتباه، الإدراك، التركيز) إن تتغير و تتحسن نتيجة للشكل و طبيعة التدريبات المعطاة ، إذ إن من الواجب أثناء التدريس إعطاء جرع كبيرة مل الوحدات التدريسية لغرض الاهتمام بالفروق الفردية و بشكل متقن للحصول على النتائج المرجوة من عملية التدريب و التركيز و الاهتمام بتنمية القدرات العقلية العليا كالانتباه بمظاهره المختلفة.

الباب الخامس : الاستنتاجات و التوصيات

1-5 الاستنتاجات :

- هنالك ضعف في مستوى دقة الارسال لعينة البحث.
- لاحظ الباحث إن عدد الطلبة الكبير يؤثر بشكل سلبي على تعلم و إتقان للمهارات المطلوبة من قبل الطلبة.
- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة مهارة الارسال و تركيز الانتباه لافراد عينة البحث.

2-5 التوصيات :

- تدريس مادة التنس الأرضي خلال سنة دراسية كاملة بدلاً من دمجها مع لعبة كرة المنضدة و الريشة.
- تقليل عدد الطلبة في الصف الدراسي الواحد مع الأجهزة و الأدوات الموجودة.
- زيادة عدد الملاعب الخاصة بالعبة.
- توفير استخدام الأدوات و المستلزمات الضرورية لتطوير اللعبة.
- إقامة بطولات خاصة بهذه اللعبة داخل الجامعة.

المصادر

- . احمد زكي صالح : علم النفس التربوي، ط 7 ، مكتبة النهضة المغربية 1961.
- . احمد عزت راجح : اصول علم النفس، الكتب المصري الحديث. مطبعة اشيلية.
- . احمد محمد الحسيني شعبان: مقارنة لمظاهر الانتباه لدى سباحي المسافات ولاعبي الغوص ، مجلة العلوم و الفنون الرياضية، المجلد السادس ، العدد الاول ، يناير 1994،
- . أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة – المفاهيم – التطبيقات، دار الفكر العربي ، ط 3، القاهرة ، 2000
- . أمير عحنا مرقس: بعض مظاهر الانتباه و علاقتها دقة التصويب بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد 1994.
- . خالد عبدالمجيد عبدالجميد: تركيز الانتباه قبل اداء الارسال بالكرة الطائرة: رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل 1989.
- . ركس نايت، ماركرت نايت، تعريب عبد علي الجسماني: المدخل الى علم النفس الحديث، منشورات آفاق عربية ، مكتبة الفكر العربي ، ط 3 ، مطبعة الخلود ، بغداد، 1984.
- . سامي كاظم الحجية، سامي عبدالقادر: الاسس الحديثة في التنس، مطابع التعليم العالي ، بغداد 1990،
- . سعد جلال، محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي الرياضي ، ط 4، دار المعارف، القاهرة 1975.
- . عبد الستار حسن الصراف: الغاب المضرب ، مطبعة الارشاد ، 1977.
- . عبد الستار حسن الصراف: الغاب المضرب، مطابع التعليم العالي ، المكتبة الوطنية ، بغداد ، 1988.
- . عبد علي الجسماني: علم النفس و تطبيقاته التربوية و الاجتماعية ، مطبعة الخلود، 1984.
- . عمر محمد عبدالرزاق : تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية 1999.
- . قاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي ، مبادئه و تطبيقه في مجال التدريب، بغداد، 1990 .
- . محمد حيدر سليمان : دراسة بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي الالعاب الفردية و الجماعية : رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة موصل. 1995.
- . محمد لطفي محمد : خصائص الانتباه لدى لاعبي السلة و علاقتها بمستوى اللاعب و مركزه، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان ، مصر، 1975.
- . هلال عبدالرزاق و اخرون : الاعداد الفني و الخططي في التنس، دار الكتب ، جامعة الموصل ، 1991.

. وجيه احد شمدي: دراسة بعض الخصائص النفسية لدى لاعبي المستوى العالي لرياضة الكراتية و علاقتها بنتائج المباريات ، مجلة العلوم و الفنون الرياضية، المجلد السادس ، العدد الثالث ، مصر ، سبتمبر، 1994 .

19. Wilson V- Kerr. g: attentional style and basketball shooting perceptual lanel mator skills, 73- part 1, 109

ملخص البحث

العنوان (دراسة تركيز الانتباه و علاقته بدقة الارسال بكرة التنس)

يهدف البحث الى :

- . التعرف على تركيز الانتباه و مستوى مهارة الارسال.
- . التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه و مستوى مهارة الارسال.
- تكونت العينة من (24) طالباً من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية/ جامعة السليمانية و ذلك للفترة 2001/2/10 و لغاية 2001/2/17 و استخدم الباحث اختبار (بوردين- انفيموف) لقياس تركيز الانتباه و اختبار (هوايت) لقياس دقة الارسال و توصل الباحث الى الاستنتاجات والتوصيات التالية:
- الاستنتاجات :

- . هنالك ضعف في مستوى دقة الارسال لعينة البحث.
- . لاحظ الباحث إن عدد الطلبة تؤثر بشكل سلبي على تعلم وإتقان للمهارات المطلوبة من قبل الطلبة.
- . عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة مهارة الارسال و تركيز الانتباه لافراد عينة البحث.

التوصيات:

- . تدريس مادة التنس الأرضي خلال سنة دراسية كاملة بدلاً من دمجها مع لعبة كرة المنضدة و الريشة.
- . تقليل عدد الطلبة في الصف الدراسي الواحد مع الأجهزة و الأدوات الموجودة.
- . زيادة عدد الملاعب الخاصة بالعبة.
- . توفير و استخدام الأدوات و المستلزمات الضرورية لتطوير اللعبة.
- . إقامة بطولات خاصة بهذه اللعبة داخل الجامعة.

کورتهی توژیینهوه که

لیکۆلینهوه له بارهی پهیوهندی سهرنج و ووریایی ووردی لیدانی - ارسال - له تینسی سهرزهی دا
نامانجی توژیینهوه که:

ناساندنی (سهرنج و ووریایی) و ناستی لیزانی ناردنی تۆپ.
ناساندنی پهیوهندی نیوان (سهرنج و ووریایی) و ناستی ناردنی تۆپ.
نهم (عینه) پیکهاتوو له (24) خویندکار له خویندکارانی قوناغی دووهمی کۆلیژی پهروهدهی
وهزشی زانکۆی سلیمانی له ماوهی 2001/2/10 - 2001/2/17 لیکۆلهروهوه که تاقی کردنهوهی
(بوردن-انفیموف)ی به کارهیناوه بۆ پیوانه (سهرنج و ووریایی) و ، تاقی کردنهوهی (هوایت)ی بۆ
پیوانه کردنی ووردی له ناردنی تۆپدا به کارهیناوه، لیکۆلهروهوه که گهیشته چهند نهنجام و نامۆژگاری یهک:
نهنجامه کان:

لاوازی ههیه له ناستی لیدانی ناردنی تۆپدا له (عینه)ی لیکۆلینهوه که دا.
لیکۆلهروهوه تیبینی نهوهی کرد که ژمارهی خویندکاران کارتیکردنیکی سهلبی ههیه
له سهر فیروون و تهواو شاره زابوونی توانا داواکراوه کان.
نهبونی پهیوهندی یهکی مهعنهوی له نیوان وودی له ناردنی تۆپدا و سهرنج ووریایی لای
خویندکارانی (عینه)ی لیکۆلینهوه که.
نامۆژگاری یهکان...

خویندنی بابهتی تینسی سهرزهی بۆ ماوهی سالیکی خویندنی تهواوهتی له جیاتی
نهوهی له گهڵ تۆپی سهرمیرو ریشه دا بخوینری.
که مکردنهوهی ژمارهی خویندکاران له پۆلیکدا له گهڵ به کارهینانی نامیرو که رهسهی
پیویست.

زیاد کردنی ژمارهی یاریگی نهم یاری یه.
زیاد کردنی نهو نامیرو که له پوله پیویستانهی که به کاردین بۆ پیشخستنی نهم یاری یه.
کردنهوهی پالوانیتی تایهت بۆ نهم یاری یه له ناو زانکۆدا.