

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث:

ان الكثير من الظواهر والسمات في علوم التربية البدنية لا يمكن دراستها وفحصها الا من خلال منهج البحث الذي يتلاءم مع طبيعة الاهداف التي تسعى الباحثة الى تحقيقها، لذلك هناك منهج مناسب لكل مشكلة بحثية، فالمنهج التجريبي " هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في الظاهرة"<sup>(١)</sup>، ولتحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة وقياس قبلي وبعدي .

#### ٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨) ، والبالغ عددهنّ (٤٠) طالبة متمثلة بالشعب (ح، ز) وتم اختيار (١٠) طالبات بشكل عشوائي للمجموعة التجريبية (ح) والضابطة (ز)، بعد ان قامت الباحثة بأجراء القرعة بينهما وبذلك تشكل العينة نسبة (٥٠%) من المجتمع حيث يتوجب على الباحثة اختيار عينة محددة من هذا المجتمع لدراسته واستخلاص النتائج منها، " فضلاً عن (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية تمثل عينة التجربة الاستطلاعية، كما ان الاهداف التي تضعها الباحثة لبحثها والاجراءات التي تستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي ستختارها"<sup>(٢)</sup> . لان العينة " هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل الذي تجري الباحثة مجمل ومحور عملها عليه"<sup>(٣)</sup> .

<sup>(١)</sup> محمد خليل عباس وأخرون: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط٢، دار المسيرة للنشر، عمان، ٢٠٠٩، ص٧٩.

<sup>(٢)</sup> عزت محمود محمد، خالد احمد الصرايرة: البحث العلمي وفنية لكتابة العلمية ، ط١، زمزم ناشرون وموزعون، عمان، ٢٠١١، ص٦٣.

<sup>(٣)</sup> وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط١، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩٣، ص١٨١.

## ٣-٣ التجانس والتكافؤ لعينة البحث:

بالرغم من ان الباحثة استخدمت التوزيع العشوائي للمجموعتين التجريبية والضابطة الذي يعد وسيلة من وسائل ضبط المتغيرات فضلا عن هن طالبات مرحلة دراسية واحدة وعمر متقارب ولكنها ارادت ضبط بعض المتغيرات التي لها تأثير في المتغيرات التابعة للبحث عن طريق التجانس والتكافؤ الاحصائي، ولذلك استخدمت الباحثة التكافؤ والتجانس الاحصائي في ضبط المتغيرات الآتية :

- العمر والطول والكتلة.

- مظاهر الانتباه.

- المهارات الاساسية بكرة التنس.

## جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمتغيرات العمر والطول والكتلة لعينة البحث (التجانس)

المتغيرات	الوحدة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدالة الاحصائية
العمر	السنة	٢٠،٩٩	١،٤١	٦،٧١	غير معنوي
الطول	سم	١٦٢،١٥	٤،٤٥	٢،٧٤	غير معنوي
الكتلة	كغم	٥٧،٩٢	٥،٦٧	٩،٧٨	غير معنوي

يتضح من خلال الجدول (١) ان معامل الاختلاف بلغ للعمر (٦،٧١) وللطول (٢،٧٤) وللكتلة (٩،٧٨)

وهي قيم غير معنوية اذ انها اقل من ٣٠% مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

## جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والضابطة في العمر والطول والكتلة ( التكافؤ).

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	٢٠،٨٧	١،٦٤	٢١،١١	١،١٨	٠،٣٥	٢،١٥	غير معنوي
الطول	١٦٢،٤٦	٤،٨٦	١٦١،٨٤	٤،٠٤	٠،٢٩		غير معنوي
الكتلة	٥٧،٦٨	٤،٩٣	٥٨،١٦	٦،٤١	٠،١٧		غير معنوي

يتضح من خلال الجدول (٢) ان قيمة (ت) المحتسبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في العمر بلغت (٠،٣٥) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة في الطول (٠،٢٩) وبلغت في الكتلة (٠،١٧) وهي قيم اقل من القيمة الجدولية والبالغة (٢،١٥) عند مستوى دلالة ٠،٠٥ مما يعني عدم وجود فروق معنوية بينهما مما يدل على التكافؤ في هذه المتغيرات بين المجموعة التجريبية والضابطة .

## جدول ( ٣ )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمظاهر الانتباه

لعينة البحث (التجانس)

مظاهر الانتباه	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة الاحصائية
تركيز الانتباه	٣٥،٠٢	٣،٧٧	١٠،٧٦	غير معنوي
شدة الانتباه	٢٩،٣٦	٢،٣٦	٨،٠٣	غير معنوي
تشنت الانتباه	٢٧،٢٣	٢،٤٤	٨،٩٦	غير معنوي

يتضح من خلال الجدول (٣) ان معامل الاختلاف بلغ لتركيز الانتباه (١٠،٧٦) ولشدة الانتباه (٨،٠٣) وتشنت الانتباه (٨،٩٦) وهي قيم غير معنوية اذ انها اقل من ٣٠% مما يدل على تجانس عينة البحث في مظاهر الانتباه .

## جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية

والضابطة لمظاهر الانتباه ( التكافؤ)

الدالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مظاهر الانتباه
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	٢،١٥	٠،١٤	٣،٨١	٣٤،٨٩	٣،٧٣	٣٥،١٥	تركيز الانتباه
غير معنوي		٠،٣٢	٣،٠١	٢٩،٥٨	٢،٦٧	٢٩،١٥	شدة الانتباه
غير معنوي		٠،٥١	٢،٠٢	٢٧،٥٣	٢،٨٦	٢٦،٩٣	تشنت الانتباه

يتضح من خلال الجدول (٤) ان قيمة (ت) المحتسبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في تركيز

الانتباه بلغت (٠،١٤) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة في شدة الانتباه (٠،٣٢) وبلغت في تشنت الانتباه

(٠،٥١) وهي قيم اقل من القيمة الجدولية والبالغة ( ٢،١٥ ) مما يعني عدم وجود فروق معنوية بينهما

عند مستوى دلالة ٠،٠٥ مما يدل على التكافؤ في هذه المظاهر بين المجموعة التجريبية والضابطة.

## جدول (٥)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للمهارات الاساسية بكرة التنس

لعينة البحث (التجانس)

المهارات الاساسية بالتنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	الدلالة الاحصائية
الارسال	١٠,٦١	٢,١٨	٢٠,٥٤	غير معنوي
الضربة الامامية	٦,١٧	١,٢	١٩,٤٤	غير معنوي
الضربة الخلفية	٤,٢٠	١,٢١	٢٨,٩٢	غير معنوي

يتضح من خلال الجدول (٥) ان معامل الاختلاف بلغ للأرسال ( ٢٠,٥٤ ) وللضربة الارضية

الامامية (١٩,٤٤) وللضربة الارضية الخلفية (٢٨,٩٢) وهي قيم غير معنوية اذ انها اقل من ٣٠%

مما يدل على تجانس عينة البحث في المهارات الاساسية بكرة التنس.

## جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية

والضابطة للمهارات الاساسية بكرة التنس لعينة البحث ( التكافؤ).

المهارات الاساسية بالتنس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الارسال	١٠،٦٤	٢،١٥	١٠،٥٩	٢،٢١	٠،٠٤	٢،١٥	غير معنوي
الضربة الامامية	٦،٢٢	١،١٦	٦،١٣	١،٢٤	٠،١٦		غير معنوي
الضربة الخلفية	٤،١٥	١،١٦	٤،٢٦	١،٢٧	٠،١٦		غير معنوي

يتضح من خلال الجدول (٦) ان قيمة (ت) المحتسبة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الارسال

بلغت (٠،٠٤) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة في الضربة الارضية الامامية (٠،١٦) وبلغت في الضربة

الارضية الخلفية (٠،١٦) وهي قيم اقل من القيمة الجدولية وبالغلة (٢،١٥) عند مستوى دلالة ٠،٠٥

مما يدل على التكافؤ في المهارات الاساسية بكرة التنس بين المجموعة التجريبية والضابطة .

### ٣-٤ ادوات البحث واجهزته:

يعتمد كل بحث على مجموعة من الادوات والوسائل لإتمام تجربته وهي " الوسائل التي تستطيع الباحثة من خلالها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة"<sup>(١)</sup> .

### ٣-٤-١ ادوات البحث:

- الاطلاع على المصادر العربية و الاجنبية .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اختبارات المهارات الاساسية بالتنس.
- استمارة استطلاع الخبراء حول التمارين النفسية التي تعمل على تطوير مظاهر الانتباه والمهارات الاساسية بالتنس.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول ترشيح مظاهر الانتباه .
- اطواق واقمعه.
- حائط التدريب و شبكة متنقلة.
- كرات ميني تنس(اللون البرتقالي + اللون الاخضر).
- مضارب ميني تنس(مضارب نسائية).
- اشربة لاصقة لتخطيط ملعب التنس .
- شريط قياس .

<sup>(١)</sup> وجيه محجوب: مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٣ ، ص١٧٩.

## ٣-٤-٢ أجهزة البحث:

- منظومة (فيينا النفسية) لقياس مظاهر الانتباه.
- جهاز قياس الكتلة ومسطرة لقياس الطول .
- كاميرا لتصوير الاختبار والتمرينات النفسية والوسائل المساعدة .

## ٣-٥ إجراءات البحث الميدانية:

قامت الباحثة بتوزيع استمارة استبيان للتعرف على مظاهر الانتباه الضرورية لطالبات المرحلة الثالثة في لعبة كرة التنس فقد احتوت الاستمارة على (٧) مظاهر للانتباه ملحق (١) وبعد الاطلاع على رأي الخبراء ملحق (٢) تم ترشيح ثلاثة مظاهر وهي (تركيز الانتباه، الحدة (شدة الانتباه)، تشتت الانتباه) و حصلت هذه المظاهر على النتائج الآتية:

## جدول (٧)

يبين النسب المئوية وقيمة مربع كاي لمظاهر الانتباه

ت	المظاهر	اتفاق الخبراء	النسبة المئوية	قيمة مربع كاي	الدالة الاحصائية
١	تركيز الانتباه	١٤	%٩٣،٣٣	١٠،٦٢٥	معنوي
٢	حدة الانتباه	١٤	%٩٣،٣٣	١٠،٦٢٥	معنوي
٣	توزيع الانتباه	١٠	%٦٦،٦٦	١،٦٢٥	غير معنوي
٤	تحويل الانتباه	١١	%٧٣،٣٣	٣،١٢٥	غير معنوي
٥	ثبات الانتباه	١١	%٧٣،٣٣	٣،١٢٥	غير معنوي
٦	تشتت الانتباه	١٤	%٩٣،٣٣	١٠،٦٢٥	معنوي
٧	حجم الانتباه	١٠	%٦٦،٦٦	١،٦٢٥	غير معنوي

وعلى ضوء نتائج الجدول (٧) يتبين ان مظاهر الانتباه (تركيز الانتباه، حدة الانتباه، تشتت الانتباه) حصلت جميعها على نسب مئوية (٩٣،٣٣%) وقيمة مربع كاي (١٠،٦٢٥) وهي قيم معنوية اذ انها اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٣،٨٦) عند مستوى دلالة ٠،٠٥ مما يعني انها مناسبة لهذه الدراسة ثم وزعت الباحثة استبياناً على الخبراء الذين يمتلكون شهادة قيادة منظومة فيينا النفسية ملحق (٣) للتأكد من هذه الاختبارات مناسبة لقياس مظاهر الانتباه وقد تمت الموافقة بصلاحية الاختبارات لقياس مظاهر الانتباه ونسبة ١٠٠% .

اما بالنسبة للمهارات الاساسية بكرة التنس فقد اعتمدت الباحثة على منهج المرحلة الثالثة طالبات ولهذا تمت دراسة المهارات وهي (الضربة الارضية الامامية والخلفية والارسال)، وقد قامت الباحثة بتوزيع استمارة استبيان لتحديد الاختبارات المناسبة ملحق (٤) وللخبراء ملحق (٥) وذلك للتعرف على انطباق الاختبارات لطالبات المرحلة الثالثة وكانت النتائج كما يتضح من خلال الجدول (٨) .

### جدول (٨)

يبين النسب المئوية وقيم مربع كاي لاختبارات المهارات الاساسية بكرة التنس

ت	المهارات	الاختبارات	اتفاق الخبراء	النسب المئوية	قيمة مربع كاي	الدلالة الاحصائية
١	الارسال	- الارسال لأربع مناطق	١٠	٦٦،٦٦%	١،٦٢٥	غير معنوي
		- اختبار هوايت	١١	٧٣،٣٣%	٣،١٢٥	غير معنوي
		- دقة الارسال	١٤	٩٣،٣٣%	١٠،٦٢٥	معنوي
٢	الضربة الارضية	- اختبار هوايت	١١	٧٣،٣٣%	٣،١٢٥	غير معنوي
		- عمق الضربة الامامية	١٤	٩٣،٣٣%	١٠،٦٢٥	معنوي

غير معنوي	١،٦٢٥	%٦٦،٦٦	١٠	- الضربة الارضية الامامية الطويلة	الامامية
غير معنوي	١،٦٢٥	%٦٦،٦٦	١٠	- اختبار هوايت	الضربة
معنوي	١٠،٦٢٥	%٩٣،٣٣	١٤	- عمق الضربة الخلفية	الارضية
غير معنوي	٣،١٢٥	%٧٣،٣٣	١١	- الضربة الارضية الخلفية الطويلة	الخلفية

يتبين من خلال الجدول (٨) ان الاختبارات التي ترشحت لقياس مهارة الارسال هو اختبار دقة

الارسال حيث حصل على نسبة %٩٣،٣٣ وقيمة مربع كاي(١٠،٦٢٥) كذلك اختبار عمق الضربة

الارضية الامامية وعمق الضربة الارضية الخلفية، حصلت على نفس قيمة مربع كاي والنسبة المئوية.

### ٣-٦ الاختبارات المستخدمة في البحث:

#### ٣-٦-١ اختبارات منظومة فيينا النفسية لقياس مظاهر الانتباه: (١)

#### خطوات العمل واجراءاته على منظومة اختبارات فيينا (VTS):

##### ١. إدخال بيانات المفحوص الكاملة مع تاريخ الحالة:

وذلك ضمن شاشة إدخال معدة لهذا الغرض، فضلاً عن إدخال البيانات الديمغرافية، وكل ما له صلة بالمفحوصين، ليتكوّن لدينا بنك للمعلومات متكامل يمكن الرجوع إليه عند الحاجة ، كذلك يمكن ضمن هذه الخطوة إدخال لغة المفحوص وهذه سمة كبيرة تحسب لمنظومة اختبارات فيينا كونها يمكن

(١) هدى جميل عبد الغني: منظومة اختبارات فيينا احدث تكنولوجيا الفحص والتقييم النفسي ، ط١، مطبعة غسان،

أن تستعمل في أي دولة في العالم بدون إضافة أي برنامج آخر، وذلك كونها تدعم أغلب اللغات الحية الرسمية المعروفة ومنها لغتنا العربية

## ٢. اختيار نوع الاختبار أو الفحص:

تحتوي منظومة VTS على مجموعة متكاملة من الاختبارات الحديثة والمعاصرة في مجال الفحص والتشخيص والتقييم النفسي وهي اختبارات مدعمة بالحاسوب وبذلك يتم اختيار نوع الفحص المطلوب من بين أكثر من ١٣٠ اختباراً عالمياً، فهناك اختبارات تشخيصية واختبارات خاصة بالضغوط وغيرها، وهي اختبارات مقننة تعمل على تقنية الوسائط المتعددة والمستندة على أحدث تكنولوجيا فضلاً عن نظريات القياس الحديثة. كما يتم تطبيق هذه الاختبارات والفحوص وجهاً لوجه أمام شاشة الحاسوب والخروج بنتائج وطباعة تقارير نفسية تخصصية حرفية ولمحة شخصية (بروفيل) Profile عن كل مفحوص، كما يمكن تخزين كم هائل من البيانات لكل مفحوص على حده أو مقارنة نتائج مفحوص واحد بين تطبيق وآخر أو مقارنة نتائج عدد من المفحوصين مع آخرين .

## ٣. تطبيق الاختبار:

بعد الانتهاء من إدخال بيانات المفحوص والانتهاء من عملية انتقاء الاختبار المراد تطبيقه، تتم المباشرة بتطبيق الاختبار (الفحص المطلوب) وجهاً لوجه أمام شاشة الحاسوب مباشرة ( تم استخدام حاسوب مكتبي ). وينقسم تطبيق الاختبار بحد ذاته إلى ثلاثة مراحل؛ مرحلة ابتدائية ومرحلة تجريبية (تدريبية) ومرحلة الاختبار. ويقوم المفحوص في المرحلة التجريبية بحل بعض الأمثلة التجريبية. ويتعرف نظام VTS على حالات عدم فهم الأسئلة ويستجيب لذلك بعرضه المرحلة الابتدائية مجدداً أو بطلبه مراجعة المشرف على الاختبار. ويعالج المفحوص في مرحلة الاختبار مواضيع الاختبار المنفردة بدون أي تأثير من المشرف على الاختبار، ويتوافر بذلك قدر كبير من الموضوعية.

#### ٤. تقييم الاختبار:

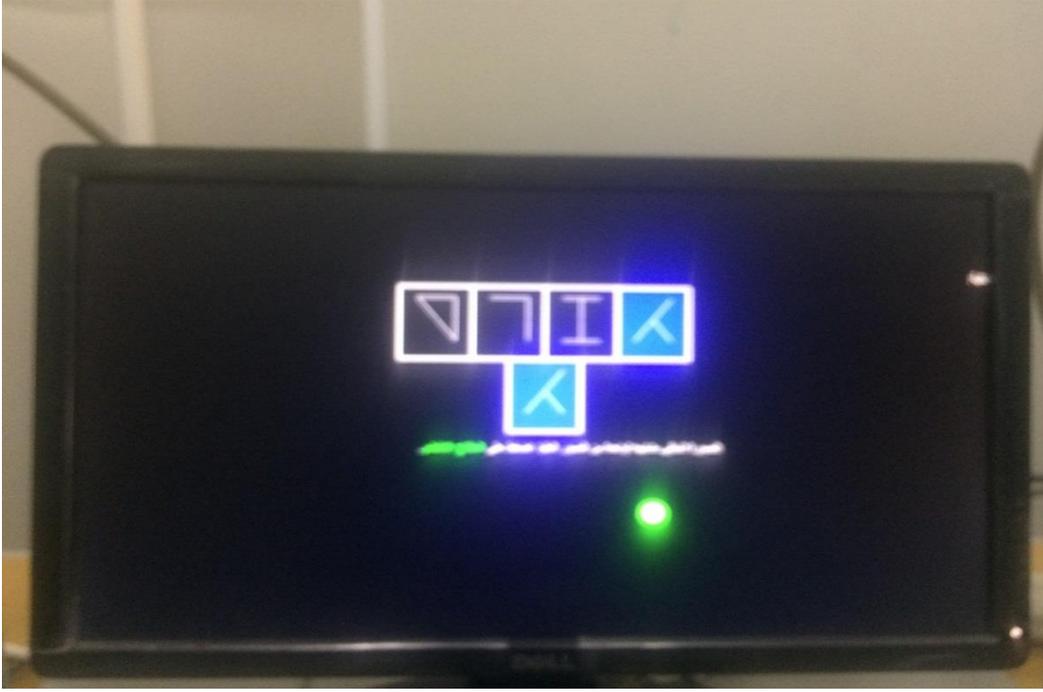
بعد أن يكمل المفحوص إجابته عن الاختبار، تقوم منظومة VTS بتقييم الاختبار تلقائياً. ولدى الفاحص إمكانية أن يشاهد النتائج على شاشة الحاسوب أو أن يقوم بطباعتها مباشرة على أي طابعة متوافرة، وتعرض نتائج الاختبار بصورة موحدة على هيئة جداول ومقاطع، مع الأخذ بنظر الحسبان عوامل العمر والجنس والتحصيل العلمي وعوامل أخرى. كما يمكن الحصول على بيانات النتائج على شكل نسب مئوية وقيم قياسية، وقيم تائية  $T$ -Scores (الدرجة التائية المعيارية) و/أو قيم  $Z$  (الدرجة الزائنية).

#### ٥. عرض نتائج الاختبار أو طباعتها:

تعرض نتائج الاختبارات بصورة واضحة على شاشة الحاسوب، ويمكن طباعتها حالاً بعد الانتهاء من جلسة الاختبار ملحق (٦).

#### ٣-٦-١-١ اختبار تركيز الانتباه: Cog Cognitron

يقيس الاختبار تركيز الانتباه على وفق نموذج راش الذي يعتمد على استهلاك الطاقة وإداء المهمة وجودة أداء المهمة، ويتم تقييم تركيز الانتباه عن طريق المقارنة بين الأشكال المتطابقة حيث تظهر خمسة اشكال داخل مربعات بيضاء في شاشة سوداء اربعة اشكال في الاعلى وشكل واحد في الاسفل في حالة تطابق الشكل في الاسفل مع احد الاشكال في الاعلى يضغط المفحوص على الزر الاخضر وفي حالة عدم التطابق لا يضغط، زمن الاختبار (٢٠) دقيقة لكل مفحوص.

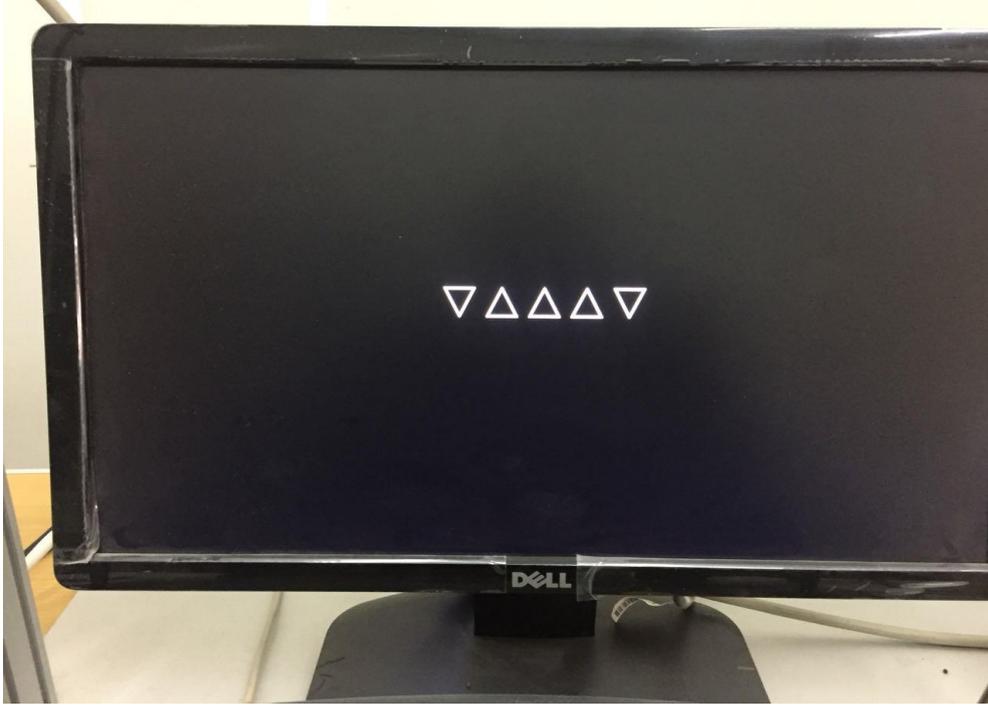


شكل (٢)

يوضح اختبار تركيز الانتباه

### ٢-١-٦-٣ اختبار شدة الانتباه: Davf Sustained Attention

تعتمد فكرة الاختبار على تعرض المفحوص الى اكبر شدة ممكنة في اختبار المثيرات المطلوبة ، حيث تظهر خمسة مثلثات باللون الابيض تتحرك للأعلى والاسفل في شاشة سوداء، هذه المثلثات في صف واحد بعضها يتجه برأس المثلث للأعلى وبعضها للأسفل، يطلب من المفحوص الضغط على الزر الاخضر في حالة ظهور مثلثين فقط تتجه برأسها للأسفل، زمن الاختبار (٣٠) دقيقة .



شكل (٣)

يوضح اختبار شدة الانتباه

### ٣-١-٦-٣ اختبار تشتت الانتباه: Vigil Vigluce

يعتمد الاختبار على مهمات الرصد عن طريق مراقبة محفز منخفض عن طريق اختبار طويل يتطلب يقظة مستمرة، تظهر اشارات بشكل غير منتظم ولا تجذب الانتباه تلقائياً، تقدم محفزات لذلك من الضروري ان تكون الكثافة منخفضة نسبياً للمحفز واحداث حرجة تحدث بتكرار نسبي، تكرار ظهور النقطة البيضاء في حالة عبورها دائرة واحدة لا تستثير المفحوص ولكن في حالة عبورها دائرتين المفروض يضغط المفحوص على الزر الاخضر، تكرار هذه الحالة يؤدي الى خفض مستوى التنشيط والزيادة المرافقة في اختفاء الاستجابة، وطبقاً لنظرية التنشيط العصبي يؤدي الى تحفيز مستنار بشكل كافٍ 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 (٣٢) دائرة على شكل دائري، زمن الاختبار (٢٥)

دقيقة



شكل (٤)

يوضح اختبار تشتت الانتباه

٢-٦-٣ اختبارات المهارات الاساسية بكرة التنس:

١-٢-٦-٣ اختبار تقييم الارسال: (١)

الاجراءات:

١- على اللاعب ان يضرب (١٢) ارسالا ثلاثة ارسالات الى المنطقة الواسعة في صندوق الارسال

الاول وثلاثة ارسالات الى منطقة الوسط للأرسال الاول ايضا وثلاثة ارسالات الى منطقة الوسط

للأرسال الثاني وثلاثة ارسالات الى المنطقة الواسعة للأرسال الثاني.

(١) ظافر هاشم الكاطمي، مازن هادي الطائي: التنس الاعداد الفني والاداء الخططي (تعليم- تطوير- تدريب- قواعد) ، ط١، در الضياء للطباعة، النجف، ٢٠١٤، ص١٦١-١٦٤.

٢- يكون احتساب النقاط على ضوء سقوط الكرة الأول و الارتداد الثاني .

٣- اذا سقطت الكرة في اي مكان ضمن منطقة الارسال الصحيحة لا يعطى للاعب محاولة ثانية

للأرسال لان الارسال الاول صحيح . واذا لمست الكرة الشبكة (net) فيعاد الارسال

#### احتساب دقة الارسال:

١- نقطتان عندما تسقط الكرة في منطقة الارسال الصحيحة ( منطقة الوسط ) .

٢- (٤) نقاط عندما تسقط الكرة في المنطقة التي يهدف اليها الارسال الاول ( في المنطقة الواسعة

الجانبية لمنطقة الارسال) .

#### احتساب نقاط قوة الضربة:

١- نقطة واحدة في الارتداد الثاني بعد منطقة الارسال خلف خط القاعدة و قبل منطقة القوة الثانية .

٢- تضاعف النقاط في الارتداد الثاني للكرة خلف خط القاعدة ولكنها تسقط في منطقة القوة الثانية .

٣- يعطى اللاعب ( صفراً ) عندما تسقط الكرة خارج منطقة الارسال الصحيحة .

٤- الثبات : يمنح اللاعب نقطة اضافية على كل ارسال صحيح ( الاول او الثاني ) .

٥- جمع النقاط .

#### ٣-٦-٢-٢ اختبار عمق الضربات الامامية والخلفية:

في بداية الاختبار يجب التأكد من ان جميع المشتركين في الاختبار قد اكملوا الاحماء و جاهزون

لأجراء الاختبار.

## هدف الاختبار:

- ١- ان تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في عمق الضربات وقوتها .
- ٢- اللاعب يحصل على ضعف النقاط اذا كان الارتداد الثاني للكرة خلف خط قياس القوة وكما مؤشر في الرسم .
- ٣- يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس .
- ٤- اللاعب يضرب (١٠) كرات متناوبة احداها امامية والاخرى خلفية ، وهكذا لحين تكلمة (١٠) كرات.
- ٥- تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الاول لعمق الضربة والارتداد الثاني لقوة الضربة .
- ٦- على اللاعب المساعد ان يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الارسال و خط القاعدة، ويحق للاعب المساعد او اللاعب الضارب ان يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة

## احتساب نقاط دقة عمق الضربات:

- ١- نقطة واحدة في اي منطقة من منطقة الارسال .
- ٢- نقطتان في المقطع الثاني بعد منطقة الارسال .
- ٣- ثلاث نقاط في المقطع الثالث بعد منطقة الارسال .
- ٤- اربع نقاط في المقطع الرابع بعد منطقة الارسال .

### احتساب نقاط قوة الضربة:

- ١- نقطة واحدة عند سقوط الكرة في ملعب التنس الفردي الارتداد الثاني خلف خط القاعدة (بين خط القاعدة وخط القوة ) ، فمثلا سقطت الكرة في (٤) والارتداد الثاني (١) = (٥) نقاط .
- ٢- تضاعف النقاط عند سقوط الكرة في الارتداد الثاني في منطقة القوة الثانية . فمثلا سقطت الكرة في (٤) ولكنها ارتدت في منطقة القوة البعيدة عندها يضاعف عدد النقاط لتصبح (٨) .
- ٣- يعطى اللاعب (صفرًا) عندما تسقط الكرة في الارتداد الاول خارج ملعب التنس الفردي .
- ٤- الثبات في الضربات : يمنح اللاعب نقطة واحدة اضافية لكل ضربة صحيحة وبدون خطأ .

### ٧-٣ التمرينات النفسية:

قامت الباحثة بتجهيز (١٠) وحدات للتمرينات النفسية بواقع (٧) وحدات عملية و (٣) وحدات نظرية لتدريب مظاهر الانتباه (تركيز الانتباه، شدة الانتباه، تشتت الانتباه) وقد قامت بعرض التمرينات النفسية ملحق(٧) على الخبراء ملحق(٨) وعلى ضوء آرائهم تم تعديل بعض التمرينات ، وبلغ زمن الوحدة الواحدة(٢٠) دقيقة وبواقع

(١٠) اسابيع يتم تطبيقها على المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة ظلّت على البرنامج الاعتيادي .

وكانت الية التطبيق للمجموعة التجريبية تتم في الجزء الرئيس من المحاضرة بواقع اسبوعين عملية واسبوع نظري ويزمن(٢٠) دقيقة في الجزء التطبيقي بعدما يقوم المدرس بشرح المهارة المطلوبة في الجزء التعليمي .

ومن خلال ذلك راعت الباحثة بعض الاسس اهمها:

- ١- ان تعمل التمرينات النفسية على تطوير مظاهر الانتباه وخدمة المهارات الاساسية بالتنس .
- ٢- ان تتناسب التمرينات النفسية مع مستوى طالبات المرحلة الثالثة .
- ٣- العمل على اثاره المرح والتشويق للطالبات.
- ٤- تطبيق التمرينات بالتدرج من البسيط الى المركب و من السهل الى الصعب .
- ٥- ان تعمل التمرينات على اثاره روح البهجة والسعادة.

و قد اعتمدت الباحثة في الوحدات العملية لتطوير مظاهر الانتباه على التضييق والتركيز وتوفير بعض المثيرات للتشتت حتى تضمن تعرض الطالبة لعدة متغيرات عند اداء المهارات الاساسية كذلك استخدمت طريقة الدمج بين تطوير مظاهر الانتباه من خلال تطوير المهارات الاساسية وهي الارسال والضربة الارضية الامامية والخلفية، اما الوحدات النظرية لتطوير مظاهر الانتباه فقد ركزت الباحثة على استخدام بعض الالعاب والادوات الغرض منها المساهمة في تطوير المظاهر المطلوبة .

### ٣-٨ الوسائل المساعدة:

قامت الباحثة بتطبيق (١٠) وحدات باستخدام الوسائل المساعدة وذلك ضمن الوحدات العملية لتدريب مظاهر الانتباه وكذلك بعد اداء الوحدات النظرية وبزمن (٤٠) دقيقة .

قامت الباحثة بالاعتماد على بعض الوسائل المساعدة وهي:

١- الكرات الميني تنس (اللون البرتقالي + اللون الاخضر): هي وسيلة جيدة للطالبات لمواصلة

تقدمهن بكرة التنس ، تكون هذه الكرات اسفنجية مرنة اكثر من الكرة الاصلية ويكون ارتدادها اقل وهذا

يساعد الطالبة على اتقان ضرب الكرة والسيطرة التامة وتستخدم الطالبة الكرة ذات اللون الاخضر اولاً

وبعدها الكرة ذات اللون البرتقالي بعد عملية التطور المهاري للطالبة.

٢- المضارب الميني تنس (مضارب نسائية) : وهي مضارب صغيرة الحجم اخف من المضارب الاصلية اذ تستطيع الطالبة مسك المضرب بصورة صحيحة والسيطرة عليه وتصبح لديها انسيابية بالحركة، تقوم الطالبة بأداء المهارات (الارسال والضربة الارضية الامامية والخلفية) مع الكرة ميني تنس لتطويرها وزيادة التركيز لديها

٣- حائط التدريب: استخدمت الباحثة الواح خاصة عملتها كحائط تدريب حيث لا تتوفر في الملعب حائط التدريب و يعتبر وسيلة جيدة لتنمية وتحسين مستوى الضربات في اللعب، وهي اداة تستخدم في التعلم او التدريب على الضربات وهي (الارسال والضربة الارضية الامامية والخلفية) ، وهو عامل مساعد في التمرين على تقوية الضربات بدلا من الزميل والتعود على الاحساس بالمكان المناسب لملاقاة الكرة عند ضربها، عملت الباحثة الواحاً خاصة من الخشب ارتفاعها (٢،٤٠) م وعرضها(١،٢٠) م باستخدام (٤) الواح وبذلك يكون عرضها(٤،٨٠) م ، تم ربطها على سياج ملعب التنس لتقويتها و قامت الباحثة بإعطاء تمارين خاصة وقامت الطالبات بالوقوف على مسافة مناسبة قريبة على الحائط ومن ثم التدرج بالمسافة بتأديتها المهارات على حائط التدريب من اجل تطوير المهارات في كرة التنس مع رسم خط وهمي يمثل ارتفاع الشبكة.

٤- الشبكة المتحركة: هي عبارة عن شبكة متحركة بواسطة عجلات مصممة بشكل منتظم تستخدم هذه الوسيلة في تمارين مشابهة للعب بتوجيه الكرة الى الشبكة لزيادة تركيز الطالبات في اداء المهارة واستخدمتها الباحثة من اجل خلق مساحات مناسبة لأداء الضربة الامامية والخلفية والعمل على تطويرها والاستمرارية بالضرب.

٥- الأقماع: ادوات مصنوعة من البلاستيك وتكون بأشكال واللوان مختلفة تستخدمها الطالبة في التدريب بتمارين مختلفة من اجل تطوير المهارات الاساسية، وضعت الباحثة هذه الاقماع في الملعب

تقوم الطالبة بالركض حول الاقماح ومناولة الكرة للطالبة وضربها ضربة امامية ومرة اخرى ضربة خلفية بالكرة لتطوير المهارات ومظاهر الانتباه لدى الطالبات .

٦- الطوق: هو طوق دائري عريض يستخدم في مجالات عديدة في التنس قامت الباحثة بربط الطوق بخيط وربطه بعمود وعمل الطوق كحلقة لكي تقوم الطالبات بتأدية المهارات من خلال عبور الكرة داخل الطوق وهي واقفة على مسافة مناسبة وملئمة للطالبة ومرة اخرى تقف الطالبة تحت الطوق ومحاولة تأدية ضربة الارسال للأعلى فوق رأس الطالبة فقط لتعليمها كيفية رمي الكرة للأعلى عند اداء الارسال لان اغلب الطالبات ترمي الكرة خلفها او أمامها بعيداً عنها .

### ٣- ٩ التجارب الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية بداية لأجراء تجربة البحث الرئيسة لذا يتوجب على الباحثة الاخذ بنظر الاعتبار جميع العوامل والمتغيرات التي لها دور في بحثها.

### ٣-٩-١ التجربة الاستطلاعية الاولى:

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية الاولى في ملعب التنس يوم (الاثنين) الموافق ١٦ / ١٠ / ٢٠١٧ على عينة من (٥) طالبات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث ومن أغراض التجربة :

- التعرف على الصعوبات التي قد تتعرض اليها الباحثة في تطبيق التمرينات النفسية او استخدام الوسائل المساعدة .

- التعرف على الزمن اللازم لأجراء الاختبارات المهارية واتضح انها تحتاج (١٥) دقيقة لكل طالبة .

- التعرف على مدى مناسبة وضع التمرينات والوسائل المساعدة في القسم الرئيس للوحدة .

- تهيئة الكادر المساعد .ملحق(٩)

### ٣-٩-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية الثانية يوم الثلاثاء الموافق ١٧ / ١٠ / ٢٠١٧ على عينة من (٥) طالبات من المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اي من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية لتطبيق اختبارات مظاهر الانتباه على اختبارات منظومة (فيينا النفسية) ، ومن اغراض التجربة :

- التعرف على كيفية اجراء قياس مظاهر الانتباه في منظومة فيينا النفسية.

- التعرف على كيفية تفرغ النتائج لمظاهر الانتباه .

- التعرف على الزمن الذي يستغرقه كل اختبار وقد تبين ان كل الاختبارات يحتاج (١٥،١) ساعة

لاختبار مظاهر الانتباه لكل طالبة لذلك ستعمل الباحثة على تطبيق اختبار تركيز الانتباه ثم شدة الانتباه وبعدها تشتت الانتباه .

- توضيح التعليمات الخاصة بمنظومة(فيينا النفسية) .

### ٣-١٠ التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من اعداد التمرينات النفسية والوسائل المساعدة والتي تتضمن مجموعة من التمرينات

لتطبيقها على عينة البحث ويكون تطبيقها في الجزء الرئيس، قامت الباحثة باعتماد القياسات القبلية والبعديّة اللازمة .

### ٣-١٠-١ القياسات القبليّة :

تم إجراء القياس القبلي للمهارات الأساسية بالتنس (الارسال والضربة الأرضية الامامية والخلفية)

يوم الأحد الموافق ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٧ و ذلك من خلال :- اختبارات الضربة الأرضية الامامية والخلفية والارسال في ملعب التنس للمجموعة التجريبية والضابطة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة.

وكذلك تم إجراء القياسات القبليّة لمظاهر الانتباه يوم الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٣، ٢٤ / ١٠ / ٢٠١٧ وذلك من خلال :- اختبارات (منظومة فيينا) في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة للمجموعة التجريبية والضابطة.

### ٣-١٠-٢ تطبيق التمرينات النفسية والوسائل المساعدة:

قامت الباحثة بتطبيق التمرينات والوسائل من ٢٩ / ١٠ / ٢٠١٧ ولغاية ٣١ / ١٢ / ٢٠١٧ حيث استغرق (١٠) اسابيع بزمان قدره (٦٠) دقيقة من الجزء الرئيس للمحاضرة .

### ٣-١٠-٣ القياسات البعديّة :

أجرت الباحثة القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة للمهارات الأساسية بكرة التنس في

يوم الأحد الموافق ٧ / ١ / ٢٠١٨ صباحاً في ملعب التنس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وباستخدام نفس الأدوات التي استخدمت بالقياسات القبليّة ، وتم إجراء القياسات البعديّة لمظاهر

الانتباه في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق ٨، ٩ / ١ / ٢٠١٨ صباحاً في مختبر علم النفس في كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة .

## ٣-١١ الوسائل الاحصائية: (١)

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- مربع كاي.
- اختبار (ت) للمجموعات المرتبطة وغير المرتبطة.

---

(١) عبد الستار جبار الضمد: البحث العلمي وتطبيقات الاحصاء الرياضي ، ط١، دار الشموع، ليبيا، ٢٠٠٢، ص٦٢، ٧٣، ٧٦، ١٢٠.