

قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بتركيز الانتباه والأداء المهاري

في كرة التنس

أ.م. د إيمان نجم الدين عباس

م. د علي قادر عثمان

م. م شيلان حسين

١-التعريف بالبحث

١- المقدمة وأهمية البحث:

إن الهدف من عملية التدريب هو وصول الحالة التدريبية للاعب إلى أعلى مستوى والتي تتطلب إعداداً متكاملًا لجميع النواحي (البدنية والمهارية والفكرية والنفسية). وإن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية حسب بل تحسين الصفات النفسية للمتدربين، وإن وسائل متعددة أخرى إلى جانب التمرينات البنائية تؤثر على حالة التدريب منها الوسائل النفسية والتي تستخدم للتأثير على رفع القدرة البدنية بتحرير القوى المحركة وتجريد احتياطي القوى عند الرياضي وإزالة التناقض والاختلافات بين حالتي التدريب ويشير محمد حسن علاوي ٢٠٠٧ "إن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون في مستوياتهم البدنية والخططية"^(١)، مما يؤكد أن هناك عاملاً هاماً يعد الفاصل بينهم كما يؤدي إلى الفوز وتحطيم الأرقام إلا وهو العامل النفسي"^(٢).

ويعتبر القلق المصاحب للمنافسة الرياضية من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها وكافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة الرياضية.

وحالة قلق المنافسة الرياضية تعتبر فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر ففي الوقت الذي يقل عند بعض اللاعبين أو لبعض الأنشطة نجد أنه يزيد عند بعض اللاعبين ولبعض الأنشطة الأخرى ولعل من الأنشطة التي يظهر فيها قلق المنافسة بشكل كبير هي أنشطة المنازلات الفردية (المصارعة، الجودو، التنس، التايكوندو ... الخ) كما لها من طبيعة خاصة في المنافسة حيث يتنافس لاعبان في مساحة محددة وعلى كل منهم يحاول الفوز على المنافس ويتحمل كل لاعب نتيجة المباراة بمفرده.

(١) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، جامعة الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٧، ص ١٧.

(٢) محمد حسن علاوي: التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ١٩٦٩، ص ٥٣.

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)	٨٩	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - ٢٠٠٩
--	----	---

ويشير محمد حسن علاوي (١٩٨٧) "إلى أن للقلق أعراض متعددة من أهمها عدم الارتياح وضعف القدرة على التركيز والشروع الذهني"^(١). هذا ويرى أسامة راتب (١٩٩٧) "إن القلق المعرفي يمثل الجانب العقلي للقلق، ويحدث نتيجة التوقع والتقييم الذاتي السلبي للفرد الرياضي لمستوى أدائه بحيث يظهر في ضعف مقدرته على التركيز والانتباه"^(٢). ويعد الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين بل هو الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى حيث تتضح أهميته في كافة الأنشطة الرياضية، ويحتاج كل منها مواقف إدراكية معينة تتطلب من اللاعب أن يكون على درجة عالية من الانتباه. وتركيز الانتباه من الوسائل المهمة التي تساهم في رفع قدرة اللاعبين على ملاحظة الأشياء بدقة عالية وجعل درجة التركيز حادة ودقيقة، فكرة التنس من الألعاب الفردية التي يحتاج فيها اللاعب إلى القدرة على التمييز والتحرك مع المفاجآت التي يحدثها الخصم. وبذلك يحتاج اللاعب إلى تركيز انتباهه ليس في وقت التدريب حسب ولكن في المنافسات لكي يتمكن من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف التي تحدث بالسرعة المطلوبة ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على قلق المنافسة وعلاقته بتركيز الانتباه مع أهم مهارات كرة التنس.

٢-١ مشكلة البحث:

يعتبر القلق التنافسي أحد مظاهر الانفعالات النفسية التي قد تحول دون حدوث استجابة عقلية وبدنية سريعة، وما قد يترتب على ذلك من إخلال في تآزر الحركة الإرادية، مما يؤثر بدرجة واضحة على مستوى أداء الفرد أثناء المباراة أو المنافسة الرياضية مهارياً وخططياً.

ومن المعروف أن ارتفاع درجة إتقان اللاعب للحركة لا تتوقف على الاستمرار في التدريب عليها وإنما من خلال إعطاء الأهمية الكافية لمظاهر الانتباه خلال الوحدة التدريبية، ولعل الاهتمام بالجانب النفسي للاعب لم يحظ بالعناية الكافية من قبل أغلب المدربين ولهذا وجد الباحث ضرورة القيام بهذه الدراسة وذلك للتحقق من مدى العلاقة التي تربط قلق المنافسة بكل من تركيز الانتباه والأداء المهاري، الأمر الذي قد يساهم في الارتقاء بمستوى لعبة كرة التنس.

٣-١ أهداف البحث:

١. التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه.
٢. التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والأداء المهاري في كرة التنس.
٣. التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة التنس.
٤. التعرف على الفروق بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية خلال الفترات الزمنية المختارة.

٤-١ مجالات البحث:

- ٤-١-١ المجال البشري:- لاعبي منتخب السلیمانية بكرة التنس.
- ٤-١-٢ المجال الزمني:- المدة من ٢٠٠٩/٣/١٥ ولغاية ٢٠٠٩/٣/١٨.
- ٤-١-٣ المجال المكاني:- ملعب كرة التنس كلية التربية الرياضية- جامعة السلیمانية.

(١) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، دار المعارف، ١٩٨٧، ص ٢٧٧.

(٢) أسامة كامل راتب: قلق المنافسة، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٧، ص ١١.

٢٠٠٩ - جامعة حلوان	٩٠	المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)
--------------------	----	--

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية:

١-٢-١ القلق:-

يعرف القلق بشعور يتميز بإحساس يتوقع الخطر ويؤدي إلى الشد الضغط النفسي، إضافة إلى إثارة الجيهاز العصبي السمبثاوي. قد يكون القلق قريب إلى الخوف في شدته وبذلك قد يقود إلى الانفعال الزائد، الأشجار، أو النقاش أو الانسحاب البدني. وقد يكون القلق مزمناً. أو عاماً أو عابداً. كما قد يعود إلى الخشية المتوقعة من حالة آتية غامضة أو مبهمة (١).

يشمل القلق على حالة أن التوتر وعدم الراحة، ولذا فإن الفرد يدفع إلى التخلص من هذا الوضع أما عن طريق تجنبه أو خفضه، وخلال مسيرة حياة الفرد يتعلم طريقه عدة لمجابهة المواقف المثيرة للقلق والمشاعر المصاحبة. بعض هذه الطريق تتعامل مع الموقف مباشرة وبعضها الآخر يتعامل مع الموقف بشكل غير مباشر للدفاع عن الكيان الذات (٢). تجربة انفعالية مؤلمة، تنتج بسبب التهيج الذي يحصل في الأعضاء الداخلية للجسم، وأن هذا التهيج ينتج عن المبهات الداخلية أو الخارجية والتي يسيطر عليها بواسطة الجهاز العصبي (٣).

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر عليها على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء فالاحتمال الأول هو إشارة إلى وجود خطر يهدد الشخص مما يثير فيه طاقة العمل للدفاع عن ذاته من أجل سلامتها والمحافظة عليها أو الارتقاء بها وهذا يعني أن للقلق قيمة إيجابية في الحفظ البقاء. إذ ينبه الشخص إلى المهمة الحقيقية الواجب إنجازها ومما يعد الفرد لمواجهة المواقف الطارئة. في حين أن الاحتمال الثاني عبارة عن اضطراب داخلي يعيق الفرد عن أداء المهمة بسبب ما يرافقه من مظاهر وأعراض فسيولوجية ونفسية مبالغ بها (٤).

وقد إشارة العديد من الباحثين إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها. كما قد يؤدي القلق - إذا زادت حدته- إلى ((فقد التوازن النفسي Homeostatis)) الآخر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة (٥).

١-٢-١-١ القلق الرياضي:

إن القلق الرياضي ينجم عن العلاقات بين اللاعبين وأقرانه وبين اللاعب والمدرّب وبين العوامل المحيطة بجو المنافسة كالجماهير والحكام وأدوات المباراة وأهمية المباراة وكذلك الخبرة التدريبية. كل هذا العوامل ربما قد يكون لها تأثيرها السلبي في أداء اللاعب بدلاً من أن يكون عاملاً من العوامل نجاح اللاعب بإضافة إلى العوامل المحيطة بحياة الرياضي.

(١) تيرس غوديشو أنويا، دليل الرياضي للإعداد النفسي، عمان، دار وائل / ٢٠٠١ (ص ٣٢).

(٢) عبد الرحمن عدس - محي الدين توق، مدخل علم النفس، عمان، دار الفكر / ٢٠٠٧ (ص ٤٤٨).

(٣) هول، كالفن. س، مبادئ علم النفس الفرويدي، ترجمة دحام الكيال، بغداد (ص ٧٠).

(٤) يوسف المقدادي - علي محمد العمارة، علم نفس الرياضي، عمان، مديرية مكتبة وطنية / ٢٠٠٣ (ص ٥٧).

(٥) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز كتاب للنشر / ٢٠٠٧ (ص ٣٧٩).

يقصد بـ "قلق المنافسة الرياضية sport competition anxiety" القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمافق المنافسات (المباريات) الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة طبقاً لمفهوم سيلبرجر- والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبر الفرد مهدداً له (١).

ويعرف قلق الحالة التنافسية بالميل إلى رؤية الظروف التنافسية بأنها محددة وأن الرياضي يستجيب إلى هذه الظروف بأحاسيس تدل على الشد والتخوف. ويجب أن تفهم مما ذكرته أنفاً وجود فرق بين قلق الحالة وقلق السمة في المنافسات الرياضية والنشاط البدني (٢).

هناك أسباب عدة قد تؤدي إلى حدوث القلق لدى اللاعب وظهوره وتؤثر في أدائه، وتؤدي إلى عدم الإنجاز الجيد فيما (مناخ السياسي للبلد، شعور بالطمأنينة، وضع الاقتصادي، العوامل الاجتماعي والمنهج التدريبي).

٢-١-١-٢ أنواع القلق:

١-٢-١-١-٢ القلق الهائم (الطليق):

هو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية. والشخص المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائماً النتائج السيئة (٣).

١-٢-١-٢-٢ قلق المخاوف المرضية phobia

وهي مخاوف تبدو غير معقولة ولا يستطيع المريض أن يفسرها ولا يستطيع التخلص منها. وتبدو هذه المخاوف في حالات معينة، فالمرء الذي يبدي أشد أنواع الفزع والهلع من جراء رؤية فارة أو قطة أو ضفدعة أهو مرء يعاني من هذه المخاوف فعلاً. وأن هذه النوع من القلق يتعلق عادةً بمخطر خارجي حقيقي (٤).

١-٢-١-٢-١ قلق الخلق:

يتميز بمضمونه هنا يكون مصدر الخطر احتمال غضب الأنا الأعلى، ويغلب فيه أن يأتي بنتيجة حكم الأنا الأعلى بارتكاب الشخص ذنباً ويحتمل فيه كذلك أن يكون نتيجة إحباط لأمر موجود بين مكونات الأنا الأعلى (٥).

١-٢-١-٢-٢ قلق المعرفي:

ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة لأداء اللاعب وهو الشعور بانفعالات غير سارة أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الأداء (٦).

(١) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز كتاب للنشر، ٢٠٠٧ (ص ٣٨١).

(٢) مصطفى عبد السلام الهيتي، دراسات عن قلق والأغراض النفسية شائعة، بغداد، مكتبة نضفة، ١٩٨٥ (ص ٧٢).

(٣) يوسف موسي مقدادي- علي محمد العمارة، علم نفس الرياضي، عمان، مديرية مكتبة وطنية، ٢٠٠٣ (ص ٦٠).

(٤) يوسف موسي مقدادي- علي محمد العمارة، نفس المصدر السابق، (ص ٦٥).

(٥) www. google. Com.

(٦) ألاء زهير مصطفى، سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارتي المناولة والتصويب كرة اليد، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية،

جامعة ديالى. ٢٠٠٤ (٢٨).

٢-١-١-٢ قلق الجسمي:

هو القلق المرتبط بالاستشارة الفسيولوجية للجسم الناتج عن التقييم السلبي لتغيرات البدنية الحاصلة للجسم من خلال جفاف الفم وسرعة النبض وعدم انتظامه وكثرة التعرف الذي يؤدي إلى التعب البدني^(١).

٢-١-١-٢ القلق كسمة وكحالة:

يعرف (تشارلز سيبيلجر spielberger (١٩٧٠)) ((سمة القلق)) بأنها: دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها في حجم الخطر الموضوعي^(٢).

٢-١-١-٢ مستويات القلق^(٣)

٢-١-١-٢ مستوى المنخفض للقلق:

وفي هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتاهية لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها. ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

٢-١-١-٢ المستوى المتوسط للقلق:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

٢-١-١-٢ المستوى العالي للقلق:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.

١-١-٤ مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية

١- الخوف من الفشل:

يعتبر الخوف من الفشل السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق. والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة. أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة.

٢- الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافسة أو المسابقة.

(١) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز كتاب للنشر، ٢٠٠٧ (ص ٣٨٤).

(٢) محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز كتاب للنشر، ٢٠٠٧ (ص ٣٨٣).

(٣) محمد حسن علاوي، المصدر السابق (ص ٣٨٣).

٢٠٠٩	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان	٩٣	المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)
------	--	----	--

٣- فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تتميز المناسبة أو السابقة التي يشترك فيها. وبان الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية.

٤- الأعراض الجسمية والفسولوجية:

تتميز المناسبة الرياضة بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك^(١).

١-٢-١-٥ أعراض القلق:^(٢)

١-٢-١-٥-١ الأعراض النفسية المصاحبة لاضطرابات القلق العام.

- توتر وشد عصبي زائدان ومزمن.

- عدم القدرة على الاسترخاء.

- اعتلال المزاج (عصبية).

١-٢-١-٥-٢ الأعراض الجسمية المصاحبة لحالة القلق العام.

- الإرهاق.

- الشد العصبي للعضلات.

- الصداع.

- أرق- مشاكل النوم.

١-٢-٢ مظاهر الانتباه في المجال الرياضي:

يري راديو نوف Radunof أن الانتباه في المجال الرياضي يتمثل في الحجم والتركيز والحدة والتحويل، وهي من المتطلبات الضرورية لأي نشاط رياضي تبعاً لدرجة متفاوتة وقياس هذه المظاهر لدى الرياضيين يمكن التعرف على التغيرات التي تطرأ عن النشاط النفسي للاعب وبالتالي يمكن أن تنمي خصائص معينة من الانتباه عن طريق التدريب الرياضي تبعاً لشدته وحجمه ونوع النشاط الرياضي. يمكن تقسيم مظاهر الانتباه إلى ما يأتي:

١- حدة الانتباه.

٢- حجم الانتباه.

٣- تركيز الانتباه.

٤- ثبات الانتباه.

٥- توزيع الانتباه.

٦- تحويل الانتباه.

٧- انتقاء الانتباه.

(١) يوسف الشيخ، التعليم الحركي (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٤م).

(٢) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة- المفاهيم والتطبيقات، ط٣، (القاهرة، ٢٠٠٠) ص ٣٦١.

٢-١-٢-٢ التركيز:

يعرف التركيز بأنه تجميع الأفكار وتثبيت الانتباه لتحقيق الهدف وهو ببساطة يعني النقطة التي يتم توجيه الانتباه

إليها:

٧- التركيز هو خطوة تالية للانتباه قد لا تنفصل عنها إذ أن الانتباه يعني اختيار الفرد لمتغير واحد وعزل المتغيرات الأخرى التي يتعرض لها في نفس الوقت يفسر مفهوم التركيز بشكل دقيق ويمكن أن تدمج هاتان العمليتان (الانتباه والتركيز) لينتج عنه مفهوم جديد يسمى تركيز الانتباه إذا يحوي شيء من خصائص الانتباه مدمجة مع خصائص ومواصفات التركيز.

فبالوقت الذي كان الانتباه عاماً فإن التركيز هو الحالة الخاصة بل يمثل جوهر الانتباه- فمثلاً أن لاعب المباراة التنس يقوم بالانتباه إلى اللاعب المنافس أي أنه ينتبه بشكل عام للهدف ويحدث مفاجئة يحول هذا الانتباه العام على الهدف إلى نقطة معينة أخرى. وإذا تحول الانتباه إلى هذه النقطة فهو التركيز بعينه، والتركيز دوماص تراه كبيراً في المجال الرياضي حيث أنه يساعد على رد فعل جيد وسريع وكذلك استجابة حركية دقيقة كما أن التركيز والانتباه كمصطلحين منفصلين ذو أهمية كبيرة في بعض الفعاليات الرياضية فهناك بعض الفعاليات التي تتطلب مطاولة في تركيز الانتباه مثل الملاكمة، والتي تتطلب من الملائكم أن يركز انتباهه على حركات خصمة لمدة طويلة لأن أي إغفال في ذلك سيؤدي إلى الهزيمة، وهكذا في معظم الفعاليات الرياضية، وكذلك في ألعاب أخرى مثل كرة القدم والسلة، والسباحة إلا أن أهمية التركيز تبدو أكثر أهمية في الألعاب التي تتطلب الدقة في الإصابة لتحقيق الهدف، والذي تبرز التنس كواحدة من بين الفعاليات التي تعتمد الدقة في الأداء أساساً للتفوق والنجاح^(١).

٢-٢-٣ مهارات لعبة التنس . (Basic Skills in Tennis)

١- الضربة الأرضية الأمامية.

٢- الضربة الأرضية الخلفية.

٣- ضربة الإرسال.

٤- الضربة الطائرة الأمامية.

٥- الضربة الطائرة الخلفية.

(١) أسامة كامل راتب، نفس المصدر السابق ص ٣٠٠.

٢٠٠٩	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان	٩٥	المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)
------	--	----	--

٦-الكبس من فوق الرأس.

٧-الضربة نصف الطائرة.

٨-الكرات الساقطة.

٩-الكرات العالية.

المهارات المستخدمة في البحث

١ - الضربة الأرضية الأمامية (Ground Forehand Stroke).

"تعتبر الضربات الامامية من الضربات المألوفة وأكثرها انتشاراً في لعبة التنس، كما أنها تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى. ولذلك يجب على اللاعب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى.

"وتعد الضربة الأرضية من أهم الضربات وأكثرها استعمالاً في عالم التنس بالنسبة إلى اللاعبين المبتدئين والمتقدمين وتتميز بسهولة تعلمها وأدائها بصورة جيدة، وتعد من أهم الضربات الهجومية التي تقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط وهي أسهل.

طريقة للإرجاع فيما إذا جاءت الكرة أمام اللاعب إلى جهة اليمين في حالة أن يكون اللاعب ماسكاً المضرب باليد اليمني^(١).

ويقصد بالضربة الأمامية "ضرب الكرة وهي أمام اللاعب أو من جهة الذراع الذي يلعب فيها فإذا كان يلعب باليد اليمني فإنه يضرب الكرة من جهة اليمين وإذا كان يلعب بيده اليسري فإنه يضرب الكرة من جهة اليسار وكلتا الحالتين يطلق عليها الضربة الأمامية".

٢ - الضربة الأرضية الخلفية (Strokes Backhand Ground).

"تعد الضربات الخلفية من الضربات الهامة في لعبة التنس، ولصعوبة أدائها يجب على اللاعب بذل جهد كبير في إتقانها حتى لا تعطي للمنافس فرصة لاستغلال ضعفه فيها".

"ويقصد بالضربة الخلفية، ضرب الكرة من الجهة المعاكسة ليد اللاعب التي تحمل المضرب وسميت كذلك لأنه تلعب بوجه المضرب الخلفي، حيث أن الضربة الأمامية تضرب بوجه المضرب من جهة اليسار والضربة الخلفية تضرب

(١) عبد الستار الصراف. ألعاب المضرب، مطبعة التعليم العالي، بغداد: ١٩٨٧، ص ٦٠.

بوجه المضرب من جهة اليمين، كما وتعد الضربة الخلفية من الضربات كثيرة الاستعمال في هذه اللعبة وأهميتها لا تقل عن الضربة الأمامية لأن ضرب الكرة في أثناء المباراة يكون دائماً أما من أمام اللاعب أو يمينه وأما من يسار اللاعب" (١).

٣- ضربة الإرسال (Service).

تعد ضربة الإرسال من المهارات الأساسية في لعبة التنس والتي تتطلب الانتباه المستمر والدراسة الكافية لاستيعابها بالطريقة الصحيحة وتعد من الضربات المهمة جداً بعد الهجوم المباشر كسباً للكرة (٢).

إن الإرسال "من الضربات الصعبة لكونه يحتاج إلى سيطرة وإتقان كي يتمكن المرسل من تنفيذه إذ بعد نجاح الضربة يمكن تسجيل النقطة" (٣).

إن "أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز في المباراة بأقل ما يمكن من الجهد البدني، هذا بالإضافة إلى تأثير ذلك على معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة لذا يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها على مستوى عال من الثبات في الأداء" (٤).

٥- الضربات الطائرة (Volly).

"تعد الضربات الطائرة عن سائر الضربات الأخرى في أن عملية ضرب الكرة تتم قبل ملامستها للأرض أما بالضربة الأمامية أو بالضربة الخلفية. وهي تعتبر من الضربات الهامة التي تساعد على كسب المباراة. وكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة.

عند لعبها كلما كانت اللعبة أكثر خطورة على المنافس في رد الكرة. ويجب أن يقرر اللاعب بسرعة لعب الكرة بالضربة الطائرة بدون أي تردد. واللاعب الجيد هو الذي يستطيع أن يخلق فرصاً عديدة يستغلها في عمل الضربات الطائرة" (٥).

٦- الضربة الساحقة "الكبس"

"تعد الضربة الساحقة من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس وتستعمل في حالة الكرات العالية الآتية من المنافس، وهي شبيهة بضرب الإرسال من حيث طريقة أدائها، ولكنها تختلف عنها في سهولة تنفيذها حيث أن اللاعب

(١) على سلوم جواد مصدر سبق ذكره، ص ٨٥.

(٢) سامي الحجية، سامي عبد القادر. الأسس الحديثة في التنس، بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٩٠، ص ٩٩.

(٣) طارق حمودي أمين. ألعاب الكرة والمضرب، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ٣٢.

(٤) إحسان قدوري أمين تجاري. أثر استخدام ثلاثة برنامج تعليمية في اكتساب فن الأداء ودقة الإنجاز لبعض المهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي،

رسالة ماجستير، ٢٠٠٤، ص ٣٢.

يستطيع لعبها من أي مكان في الملعب كما يستطيع توجيهها إلى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس. وتتركز صعوبة الضربة الساحقة في أن اللاعب يؤدي هذه الضربة أثناء الحركة وعادة من الركض السريع لملاقاة الكرة وليس من الثبات فقط كما هي في الإرسال. وعليه يجب على اللاعب تقدير المكان الصحيح لملاقاة الكرة بمجرد ملاحظة خط سيرها أثناء لعبها من المنافس. وتؤدي الضربة الساحقة أما بطريقة الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية كما في الضربات الأخرى، وهناك أنواع مختلفة في الضربة الساحقة (المستقيمة، والدوران الواطي، والدوران العالي) ^(١).

٢-٢ الدراسات المشابهة:

دراسة (قلق التنافس وأثره في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم) ^(٢).

الباحث/ ثالان قادر رسول.

المشرف/ يوسف حمدة صالح مصطفى

مشكلة البحث

إن اللاعبين معرضون إلى ردود فعل عنيفة وانفعالات نفسية شديدة أثناء المباريات إلا أن بعض المدربين ولاسيما في مجتمعنا لا يولون الجانب النفسي الاهتمام اللازم القيام بإجراءات من شأنها السيطرة على التأثيرات السلبية للقلق النفسي مما يتطلب توجيههم ليصبح قوة دافعة لتحقيق إنجازاتهم.

هدف البحث إلى التعرف على:

- ١- أثر مستويات القلق التنافسي في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم أثناء اللعب في ملعب الفريق.
- ٢- أثر مستويات القلق التنافسي في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم أثناء اللعب في ملعب المنافس.

أما مجالات البحث:

- ١- المجال البشري:- لاعبو أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في بطولة الدوري العراقي للموسم الرياضي

١٩٩٨ - ١٩٩٩

- ٢- المجال المكاني:- الملاعب والمناسات الرياضية التي أقيمت فيها مباريات الدوري وهي ملاعب أندية.

(١) طارق حمودي أمين. ألعاب الكرة والمضرب، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص ٣٢.

(٢) الآن قادر رسول: (قلق التنافس وأثره في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم)، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة صلاح الدين - أربيل.

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)	٩٨	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - ٢٠٠٩
--	----	---

٣- المجال الزمني: - من ١١-٢-١٩٩٩ لغاية ١٣-٥-١٩٩٩.

فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المستمر ملائمة مع طبيعة مشكلة البحث وقد اختار عينة.

تمثل مجتمع الأصل وهم من لاعبي أندية الدرجة الأولى المشاركين في بطولة الدوري العراقي لكرة القدم للموسم الرياضي ١٩٩٨-١٩٩٩ والبالغ عددها ١٦ فريقاً وبعده (٧٨) لاعباً.

ومن ثم تم تطبيق الاختبار (قلق المنافسة) وكذلك بعض المهارات الأساسية لكرة القدم المختارة من قبل الخبراء المختصين ومن ثم معالجتها إحصائياً وقد تم الحصول على الاستنتاجات التالية:

١- وجود فروق معنوية في محاولات النجاح والفشل على أساس مستوى قلق المنافسة في ملعب الفريق وفي المناولة الأرضية لصالح ذوي القلق الواطئ.

٢- لم تتدل نتائج اللعب على تأثير ذوي القلق العالي والواطئ بالبيئة التي يتنافسون فيها (ملعب الفريق أو ملعب المنافس).

دراسة (علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب من القفز بكرة السلة)^(١).

مستخلص البحث:

يعد العامل النفسي من أحد العوامل المهمة للفوز وتحقيق الإنجازات الرياضية وعليه قام علماء النفس.

الرياضي بدراسة الموضوعات والمشكلات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي وإجراء الكثير من التجارب.

والبحوث للكشف عن حلول لتلك المشاكل يرتبط الانتباه بكرة السلة بجميع المهارات الأساسية ومنها مهارة.

التصويب من القفز كونها أحد المهارات الهجومية الأساسية والتي يعتمد نجاحها على عدة عوامل أهمها فن.

القفز كونها أحد المهارات الهجومية الأساسية والتي يعتمد نجاحها على عدة عوامل أهمها فن الأداء وحالة.

التهيؤ الذي يسبق الأداء والذي يعبأ فيها الطالبة قواها النفسية والبدنية لإطلاقها ببيئة نشاط واحد وفي هذه المرحلة من

التهيؤ يتم تركيز انتباه الطالبة على ما ستأديه من تصويب الكرة من القفز نحو السلة ضمن الفترة، عليه قام الباحث

بإجراء هذه الدراسة من اجل معرفة أسباب القصور في عملية التهيؤ والتركيز خلال أداء

(١) د. انتصار عويد: دراسات وبحوث التربية الرياضية، مجلة نصف سنوية محكمة تصدرها عمادة كلية التربية الرياضية ... العدد ١٧ ... لسنة ٢٠٠٥.

التصويب من القفز، أجريه البحث على عينة فوامها (١٦) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة اختصاص سلة بكلية التربية الرياضية للبنات لعام (٢٠٠٢ - ٢٠٠٣) وتم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة والتي حققت ما يهدف إليه البحث حيث استنتج وجود علاقة ارتباط معنوية بين زمن تركيز الانتباه ودقة التصويب من القفز لذا يوصي الباحث بضرورة التأكد من خصائص الانتباه لدي الطالبة ليتم توجيه كل طالبة بصورة فردية. كذلك أوصي بضرورة التأكيد على عملية تركيز الانتباه في العملية التدريسية والتدريبية ولتقوية الطالبات على الأداء في حدود الزمن الأمثل.

٣-إجراءات البحث الميداني

١-٣ منهج البحث

استخدم الباحثين المنهج الوصفي كونه أنسب الطرق وأيسرها للوصول إلى هدف البحث.

٢-٣ مجتمع وعينة البحث:

اخترت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (٢٠) لاعب من لاعبي كرة التنس بمحافظة السلبيمانية وتمثل ١٠٠% من مجتمع البحث وقد تم تجانس وتكافؤ العينة في المتغيرات البحث.

٣-٣ الأدوات والوسائل المساعدة:

١- الأدوات:

- ساحة تنس.

- كرات تنس عدد (٥٠).

- مضارب تنس عدد (٢٢).

- شريط قياس.

- حبل.

- طباشير ملون.

٢- الوسائل المساعدة:

- المصادر العربية والأجنبية.

- استمارة التسجيل.

- التجربة الاستطلاعية.

- المقابلات الشخصية.

- فريق العمل المساعد.

٣-٣-١ الاختبارات النفسية:

٣-٣-١-١ قائمة حالة قلق المنافسة

وتتضمن القائمة ٢٧ عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قبل المنافسة الرياضية بمدة معينة يحددها الباحث (قبل المباراة بأسبوع أو بعدة أيام أو عدة ساعات مثلاً) على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبداً تقريباً، أحياناً، غالباً، دائماً تقريباً). وتشتمل القائمة على ٩ عبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة كل على حدة.

المعاملات العلمية: بلغ معامل الثبات ما بين ٠.٧٩ - ٠.٨٣ لبعد القلق المعرفي، وما بين ٠.٨٢ - ٠.٨٣ لبعد القلق البدني وما بين ٠.٨٧ - ٠.٩٠، لبعد الثقة بالنفس. وتم إيجاد الصدق عند طريق الصدق التلازمي لإبعاد القائمة (مع مقياس روتر لوجه التحكم).

التصحيح:

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي ١ - ٤ - ٧ - ١٠ - ١٣ - ١٦ - ١٩ - ٢٢ - ٢٥.

أرقام عبارات القلق البدني هي ٢ - ٥ - ٨ - ١١ - ١٤ - ١٧ - ٢٠ - ٢٣ - ٢٦.

أرقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي ٣ - ٦ - ٩ - ١٢ - ١٥ - ١٨ - ٢١ - ٢٤ - ٢٧.

وجميع العبارات القائمة هي اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم ١٥ في بعد القلق البدني.

أبداً تقريباً = درجة واحدة أحياناً = درجتان غالباً = ٣ درجات دائماً

تقريباً = ٤ درجات ويتم جمع درجات كل بعد على حده.

وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (٢٦) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد.

٣-١-٢ اختبار (بردون- انفيمون) لتركيز الانتباه

استخدام الباحث اختبار (بردون- انفيمون) المعدل من قبل عبد الجواد طه عام ١٩٧١. ويعد هذا الاختبار أحد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم القياس خمس من مظهر الانتباه وهي (حدة والثبات والتركيز والتوزيع والتحويل والحجم)^(١).

طريقة تطبيق المقياس والاختبار للمختبرين

- ١- يسجل المختبر المعلومات (الاسم- العمر- مظهر الاختبار- الوقت- مركز اللعب- الملاحظات).
- ٢- يؤدي الاختبار في داخل الساحة كرة السلة دائرة المركزية.
- ٣- يوضح أمام المختبر فايل وقلماً رصاص جاهزين (واحد احتياط) ونموذج من اختبار التصحيح.
- ٤- زمن الاختبار من (دقيقة إلى دقيقتين) حسب نوع مظاهر الانتباه.
- ٥- جهاز مترونوم- فلاشر يستخدم الاختبار التركيز وهو الجهاز المعد لهذا الغرض، وأن يقوم بإعطاء (٦٠) دقة صوت في دقيقة، وكل (٥) ثواني يعطي ضوء المصباح فيقوم الباحثين بتشغيله في أثناء الاختبار بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي.
- ٦- يقوم المختبر بشطب الرقم الذي على يمينه، أمام الرقم الذي على يساره أو في الوسط فيهمل، لأنه يعد خطأ، على سبيل المثال لغرض التوضيح الرقم المطلوب شطبه هو (٤٧) فيكون الرقم على اليمين (٣٩٤٧) صحيح فيشطب، أما الرقم (٩٣٤٧٦) فيهمل في الوسط والرقم (٤٧٣٩) على يسار اللاعب يهمل أيضاً.
- ٧- عند سماع كلمة (استعد) باللغتين الكردية والعربية يمكس المختبر (اللاعب) بيده قلم الرصاص ويبيده الأخرى نموذج، مع بداية كلمة (ابدأ) يقلب الصفحة ويبدأ بشطب الأرقام.
- ٨- ينتهي الاختبار عند سماع كلمة (قف) فيضع المختبر (اللاعب) علامة قوسية أو علامة راسية عند آخر رقم شطبة أو وصول إليه.
- ٩- عندما يعلن الباحثين كلمة (أبدأ) يقوم في اللحظة نفسها بتشغيل ساعة التوقيت.

(١) خاطر، أحمد محمد والبيك، علي فهمي: القياس في مجال الرياضي، ص ٤٩٢، دار المعارف، ١٩٧٨.

٢٠٠٩	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان	١٠٢	المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)
------	--	-----	--

١٠- وتبدأ بالأسطر الواحد تلو الآخر من اليسار إلى اليمين.

اختبار مظهر تركيز الانتباه

التعليمات:

- ١- يكرر نفسه التتبع في قياس حدة الانتباه، ولكن بوجود جهاز (مترونوم- فلاشر) الذي يعطي (٦٠) دقة صوت في الدقيقة مع ومضة الصوت كل (٥) ثوان، أي (١٢) ومضة مصباح في الدقيقة.
- ٢- الرقم المختار لهذا الاختبار (٩٦) مع مفتاحه.
- ٣- زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط.

طريقة التصحيح واحتساب النتائج

- ١- المعادلة نفسها التي استخدمت في حدة الانتباه تستخدم في التركيز.
 - ٢- صافي الإنتاجية في حدة الانتباه يرمز لها بـ (U1) أي بدون مثير.
 - ٣- أما صافي الإنتاجية في التركيز أي (حدة الانتباه مع المثير الصوتي والضوئي) يرمز لها بـ (U2).
 - ٤- تركيز الانتباه يستخرج في النتيجة النهائية.
- تركيز الانتباه = $U2 - U1$.
- أي الاختبار بدون مثير - الاختبار مع المثير = تركيز الانتباه.
- ويكون زمن الاختبارين (دقيقتين).

ملاحظة:

كلما انخفضت القيمة المستخدمة دل هذا على ارتفاع عند اللاعب ^(١) أي كلما كانت القيمة النهائية لتركيز صغيرة كان التركيز عالياً والعكس صحيح أي كلما اقترب (U1) من (U2) كان التركيز أفضل.

٤-٣ الاختبارات المهارية الأساسية بكرة التنس

قام الباحث بأخذ آراء الخبراء (*) والمختصين (***) في مجال التربية الرياضية لتحديد أهم المهارات الأساسية التي لها علاقة ببعض مظاهر الانتباه بكرة التنس. وقد اتفق الآراء على الاختبارات التي تطرق اليها الباحث ضمن مجال بحثهم.

١- الضربة الأرضية الأمامية والخلفية.

٢- الضربة الطائرة الأمامية والخلفية.

٣- ضربة الإرسال.

٤- الضربة الساحقة (الكبس).

١- اختبار عمق الضربات الأرضية الأمامية والخلفية (Ground Stroke Depth) (١).

هدف الاختبار: تقييم الضربات الأرضية الأمامية والخلفية.

الإجراءات:

- ١- في بداية الاختبار يجب التأكد من أن جميع المشتركين في الاختبار قد أكملوا الأحماء وجاهزين لإجراء الاختبار.
- ٢- إن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في السيطرة، عمق الضربات الأمامية والخلفية.
- ٣- يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.
- ٤- اللاعب يضرب (١٠) كرات متناوبة، أحدها ضربة أمامية والأخرى خلفية، وهذا لحين تكتملة ال (١٠) كرات.
- ٥- تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة لعمق الضربة.
- ٦- على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الشكل (١). ويجوز للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة ويقوم بإعادتها.

(*) الخبراء: ١- د. إيمان حسين: اختبارات، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

٢- د. نزار الطالب: علم النفس، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

(**) المختصين: ١- د. ظافر هاشم إسماعيل: تعلم/تنس، كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد.

(١) د. محمد حسن: طرق تدريس/تنس، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

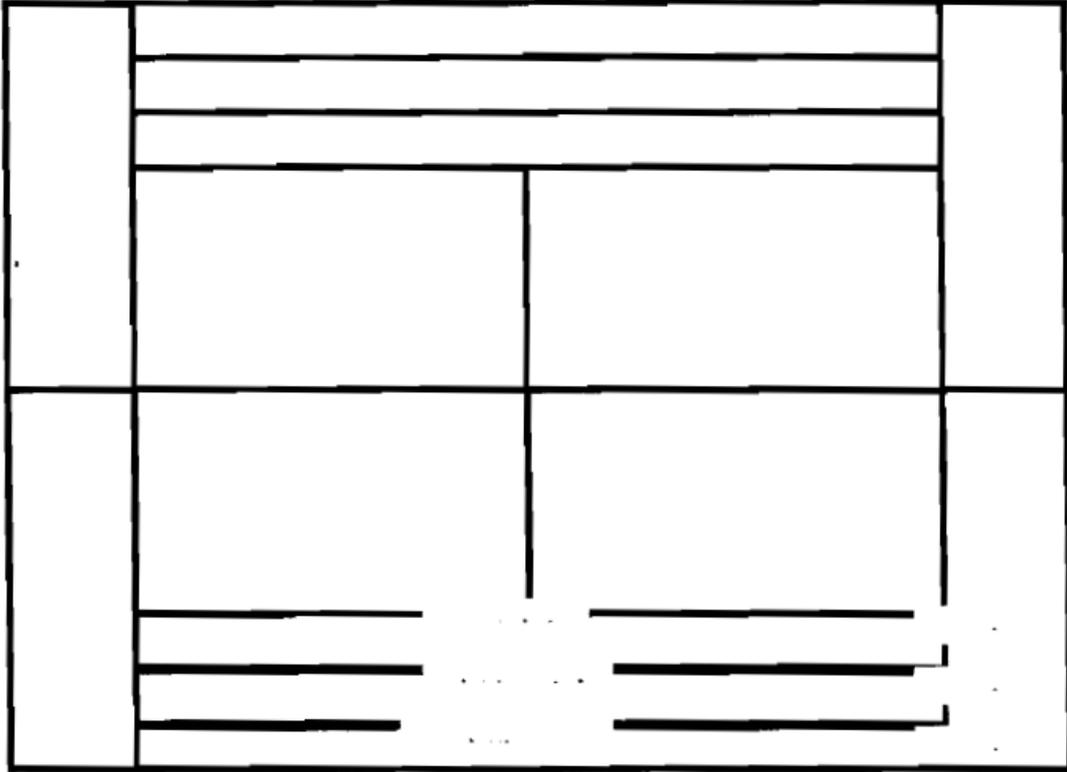
٢- علي. وليد وعبد الله: تركيز الانتباه قبيل إجراء الإرسال لأول بكرة التنس، جامعة كلية التربية الرياضية (رسالة ماجستير منير منشورة)، ١٩٩١، ص

٢٠٠٩ - جامعة حلوان	١٠٤	المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)
--------------------	-----	--

احتساب نقاط دقة عمق الضربات:

- ١- نقطة واحدة في أي المنطقة من مناطق الإرسال.
- ٢- نقطتان في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.
- ٣- ثلاث نقاط في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.
- ٤- أربع نقاط في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال.

اللاعب P



شكل (١)

(رسم توضيحي لاختبار قياس عمق الضربات الأرضية الأمامية والخلفية)

٢- اختبار عمق الضربات الطائرة (Volly stroke depth test) ^(١).

هدف الاختبار/ تقييم الضربات الطائرة الأمامية والخلفية.

^(١) الاتحاد الدولي للتنس (٢٠٠٤)، ترجمة: ظافر هاشم إسماعيل/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، ٢٠٠٥، ص ٨-١٢.

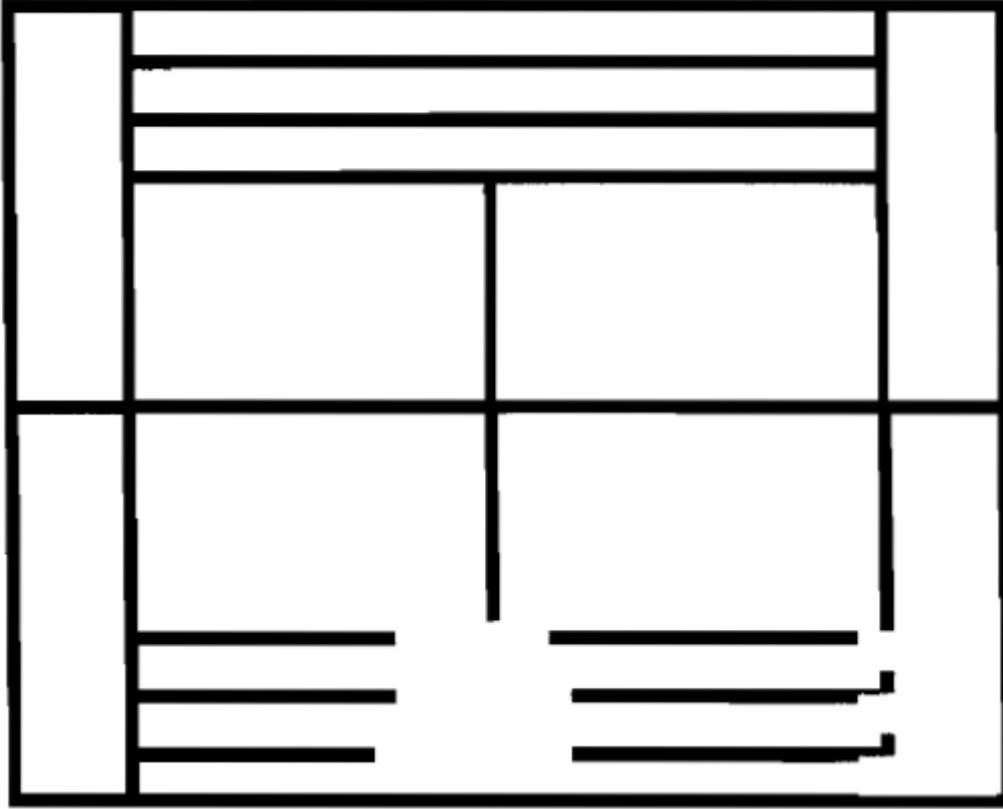
المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة- العدد (٥٧)	١٠٥	كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان- ٢٠٠٩
---	-----	---

- ١- يجب التأكد في بداية الاختبار إن المشتركين قد أكملوا الأسماء وجاهزين للاختبار.
- ٢- على اللاعب ضرب (٨) كرات طائرة من كلا الجهتين. واحدة طائرة الأمامية والأخرى طائرة الخلفية وهكذا حين تكملة (٨) كرات.
- ٣- تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة لعميق الضربة الطائرة.
- ٤- على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة إلى اللاعب الضارب بين ارتفاع منطقة الورك والكتف. ويحق للاعب المساعد واللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تقع خارج المنطقة الصحيحة ويقوم بإعادتها.

احتساب نقاط تقييم عمق الضربات الطائرة:

- ١- نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في أي مكان في منطقة الإرسال. كما موضح في الشكل (٢).
- ٢- نقطتان عندما تسقط الكرة في المقطع الأول بعد خط الإرسال.
- ٣- ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثاني بعد خط الإرسال.
- ٤- أربعة نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثالث بعد خط الإرسال.

اللاعب P



شكل (٢)

(رسم توضيحي لاختبار قياس عمق الضربات الطائرة الأمامية والخلفية)

١- اختبار تقييم الإرسال (Serve assessment test)^(١)

هدف الاختبار / تقييم ضربة الإرسال.

الإجراءات:

- ١- يجب التأكد في بداية الاختبار إن المشتركين قد أكملوا الأحماء وجاهزين للاختبار.
- ٢- على اللاعب أن يضرب (١٢) إرسالاً، ثلاث إرسالات إلى المنطقة الواسعة في صندوق الإرسال الأول وثلاث إرسالات إلى منطقة الوسط للإرسال الأول أيضاً وثلاث إرسالات إلى منطقة الوسط للإرسال الثاني وثلاث إرسالات إلى المنطقة الواسعة للإرسال الثاني.
- ٣- يكون احتساب النقاط على ضوء مكان سقوط الكرة.

(١) الاتحاد الدولي للتنس (٢٠٠٤)، ترجمة: ظافر هاشم إسماعيل/ كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، ٢٠٠٥، ص ٨-١٢.

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة- العدد (٥٧)	١٠٧	كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان- ٢٠٠٩
---	-----	---

- ٤- إذا سقطت الكرة في أي مكان ضمن منطقة الإرسال الصحيحة لا يعطي للاعب محاولة ثانية للإرسال لأن الإرسال الأول صحيح. وإذا لمست الكرة الشبكة (Let) فيعاد الإرسال.

احتساب دقة الإرسال:

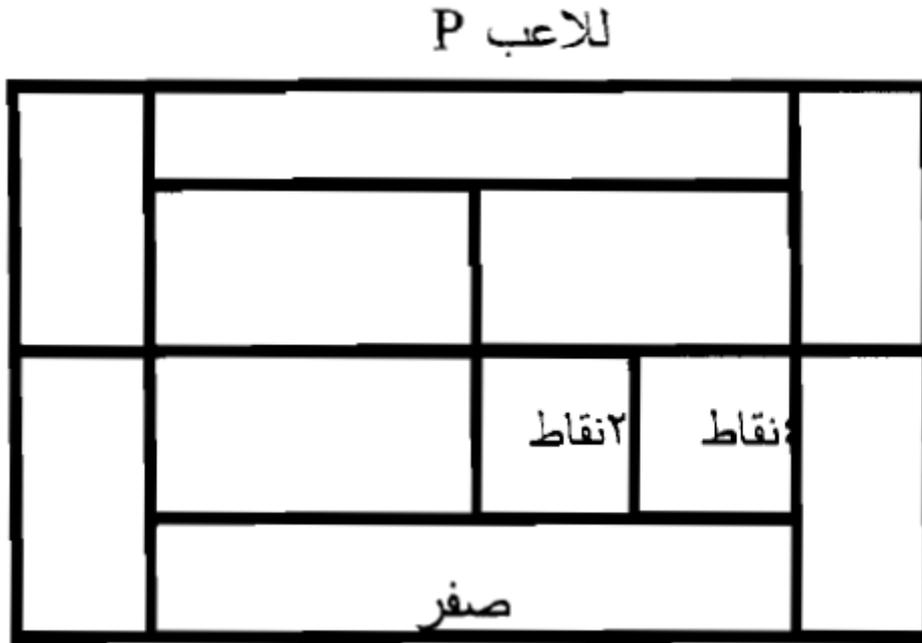
الإرسال الأول:

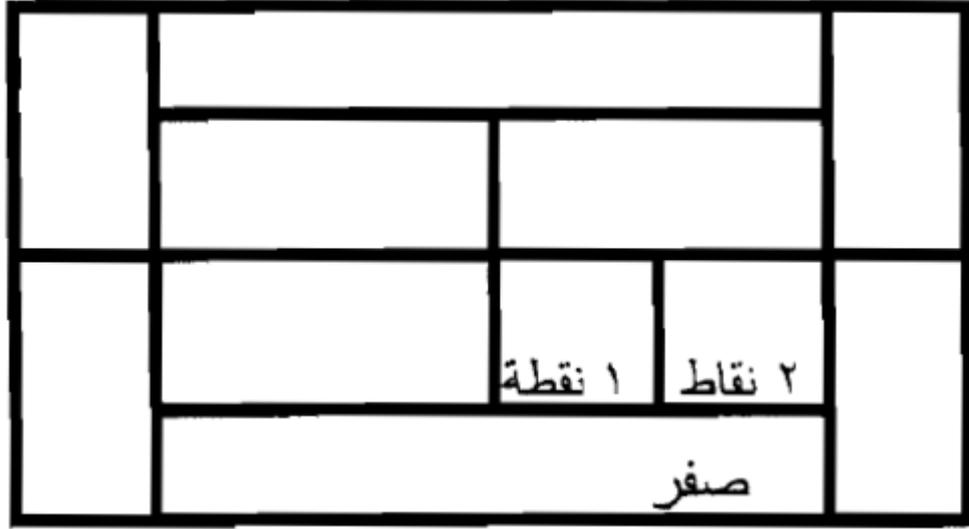
- ١- نقطتان عندما تسقط الكرة في منطقة الإرسال الصحيح (منطقة الوسط). كما موضح في الشكل (٣).
- ٢- أربع نقاط عندما تسقط الكرة في المنطقة الإرسال الصحيحة (المنطقة الواسعة الجانبية لمنطقة الإرسال).

الإرسال الثاني:

- ١- نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في منطقة الإرسال الصحيحة (المنطقة الوسط).
- ٢- نقطتان عندما تسقط الكرة في منطقة الإرسال الصحيحة (منطقة الواسعة الجانبية لمنطقة الإرسال).

رسم الإرسال الأول:





شكل (٣)

(رسم توضيح لاختبار قياس دقة ضربة الإرسال)

٤- اختبار دقة الضربة (الساحقة) الكيس (Smash stroke) ^(١).

الهدف من الاختبار/ قياس القدرة المهارية في الكيس.

الإجراءات:

يخطط ملعب التنس كما مبين في الشكل.

١. الأرقام (٦، ١، ٢، ٣، ٤، ٥) هي قيم تشير إلى مناطق أبعادها.

منطقة (١) مستطيل أبعاده ٣.٧٠×٢.٧٠ م.

منطقة (٢) مستطيل أبعاده ٣.٧٠×٢.٧٠ م.

منطقة (٣) مستطيل أبعاده ٣.٧٠×٢.٧٠ م.

منطقة (٤، ٥، ٦) مستطيل أبعاده (٣.٧٠×٢.٧٠) م.

(١) قاسم لزام صبر، أثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطوير مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/

جامعة بغداد، ١٩٧٧، ص ٦٢ - ٦١.

٢. تدل الأرقام نفسها على تقييم الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة.

١- يتم شرح الاختبار إلى الطلاب.

٢- يعطي إجماء (١٠) دقائق قبل الاختبار.

٥- يقف اللاعب الذي يراد اختباره في منتصف الملعب المقابل كما في الشكل (٤) ويعطي (٤) محاولات تجريبية، ترمي الكرة إلى المختبر بواسطة المساعد في الجهة الثانية على شرط أن يجتاز الحبل الذي فوق الشبكة بحيث تكون على ارتفاع (٢.٥٠ m) بشكل يسمح للمختبر بتأدية عملية الكبس.

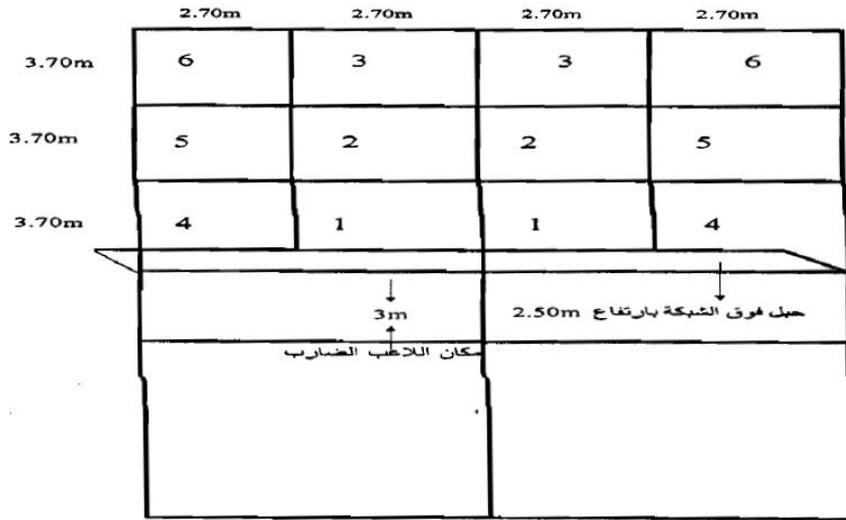
٦- تعطي لكل مختبر (١٠) محاولات، وتحتسب المحاولة الناجحة عندما تمر الكرة بين الحبل والشبكة على المناطق الستة.

حساب الدرجات:

أ- الكرات التي تمر أعلى الحبل أثناء الكبس تعتبر فاشلة وإن سقطت في الساحة المقابلة.

ب- كل محاولة صحيحة تحتسب لها قيمة درجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة.

ت- درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشرة.



شكل (٤)

(رسم توضيحي لاختبار قياس دقة الضربة الساحقة "الكبس")

١- إحماء كاف.

٢- في كل اختبار يمنح اللاعب (٤) محاولات في ذلك الاختبار كتمرين له.

٣- يسمح للاعب برفض وعدم ضرب الكرة غير الملائمة له والتي ضربها المساعد.

٤- إذا سقطت الكرة على الخط بين منطقتين فتسجل النتيجة الأعلى.

٥- إعلان النتيجة مباشرة بعد كل ضربة.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠٩/٣/١٠ قبل التجربة الرئيسية على خمسة لاعبين يمثلون منتخب السلیمانیة بكرة التنس وكان الهدف من التجربة:

١- التعرف على مدى استيعاب اللاعبين لمفردات الاختبارات النفسية والمهارية.

٢- التعرف على مدى صلاحية الأدوات المستخدمة للاختبارات النفسية والمهارية.

٣- التعرف على الوقت المستغرق في نفس الاختبارات النفسية والمهريّة.

٤- معرفة الكوادر المساعدة التي يحتاجها الباحث^(٦) لإجراء الاختبارات النفسية والمهارية^(١).

٣-٦ التجربة الرئيسية

قد تم إجراء قياسات الدراسة ابتداء من يوم ٢٠٠٩/٣/١٥ حتى ٢٠٠٩/٣/١٨ وفقاً للتدريب الآتي:

١- قياس تركيز الانتباه. ٢- قياس حالة قلق المنافسة الرياضي. ٣- قياس الاختبارات المهارية.

(٦) فريق العمل: ١- محمد جلال بكالوريوس كلية التربية الرياضية- جامعة السلیمانیة.

٢- رهيل أبو بكر بكالوريوس كلية التربية الرياضية- جامعة السلیمانیة.

٧-٣ المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثون برنامج Imenitab للمعالجة الإحصائية:

١- المتوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- معامل الارتباط.

٤- تحليل التباين.

٥- حساب قيمة أقل فرق معنوي L. S. D.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج قلق المنافسة وعلاقتها بتركيز الانتباه والأداء المهاري

جدول (١) معامل الارتباط للأبعاد الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية

خلال فترات الزمنية المقترحة وتركيز الانتباه

منتصف المنافسة			قبل المنافسة			عدم المنافسة			المتغيرات
حالة قلق نفسي	حالة قلق جسدي	حالة قلق معرفي	حالة قلق نفسي	حالة قلق جسدي	حالة قلق معرفي	حالة قلق نفسي	حالة قلق جسدي	حالة قلق معرفي	
* ٠.٣١٩	٠.٠٢٧	* ٠.٥٣٠	* ٠.٤٣٧	٠.١٧٠	* ٠.٤٩٩	* ٠.٣٨٨	* ٠.٢٧٢	* ٠.٥٤٩	تركيز الانتباه

من الجدول (١) يتضح أن به عدد (٩) معاملات ارتباط للمقياس الفرعية لحالة القلق المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه منهم عدد (٢) معاملات ارتباط غير معنوية كانت بين حالة القلق الجسدي في الفترات الزمنية المقترحة قبل المنافسة أو منتصف المسافة وتركيز الانتباه بينما كان (٧) معامل الارتباط معنوي بين حالة القلق المعرفي والنفسية الفترات الزمنية المقترحة وحالة قلق الجسدي (في فترة عدم المنافسة) وتركيز الانتباه. مما سبق يتضح أن حالة قلق المنافسة لدي الفريق كان إيجابياً وحالة قلق المنافسة الرياضية تعتبر فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر

٢٠٠٩ - جامعة حلوان	١١٢	المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)
--------------------	-----	--

ففي الوقت الذي يقل عند بعض اللاعبين أو لبعض الأنشطة نجد أنه يزيد عند بعض اللاعبين ولبعض الأنشطة الأخرى ولعل من الأنشطة الأخرى ولعل من الأنشطة التي يظهر فيها قلق المنافسة بشكل كبير هي النشطة الفردية.

أما بالنسبة لاتجاه القلق فإن هذا القلق يعتبر مساعداً جداً حيث أشار محمد حسن علاوي عن فانك Vanek إلى أن لاعبي المستويات الرياضية العالية تتأهم درجات معينة من القلق في غضون المراحل التي تسبق اشتراكهم العقلي في المنافسات ولكل لاعب درجة معينة من حالة القلق تعتبر مناسبة لكي يظهر أحسن ما عنده من أداء ولكي يحقق أقصى ما يستطيع من مستوى وأطلق على هذه الدرجة من القلق مصطلح حالة القلق الأفضل^(١).

والنشاط الرياضي من الأنشطة البشرية التي تمثل فيها الانفعالات دوراً هاماً وخاصة في المنافسات الرياضية وقد أوضح محمد حسن علاوي أن "النشاط الرياضي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإنفعالات المتعددة، كما تتميز بقوة جاذبيته الانفعالية كما يشكل الأساس للتأثير الهام الإيجابي على شخصية الفرد"^(٢).

لما لها من طبيعة خاصة من المنافسة حيث يتنافس لاعبان في مساحة محددة كل منهم يحاول الفوز على منافسهم ويتحمل كل لاعب نتيجة المباراة بمفرده.

جدول (٣)

يبين معامل الارتباط للأبعاد الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية

ومتغيرات الأداء المهاري في التنس

الاختبارات	مهاتري الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية	مهاتري الضربتين الطائرتين الأمامية والخلفية	مهارة الإرسال	مهارة الكبس
عدم النافسة حالة قلق معرفي	٠.٠٦٤	* ٠.٤٦٤	٠.١٩١	٠.٠٨٣
حالة قلق جسيمي	٠.١٩٣	* ٠.٥٥١	٠.٠٥٢	٠.٠١٦
حالة قلق نفسي	٠.٠٦٦	* ٠.٣١٥	٠.١٤٨	٠.٠٥٩

(١) محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط٢، ١٩٩٨، ص ٣٩٥ - ٣٩٦.

(٢) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط١١، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧، ص ٢٥٤.

٠.٠٠٤	٠.١٥٣	* ٠.٤٤٤	٠.١٢٩	قبل المنافسة حالة قلق معرفي
٠.١٦٤	٠.٠١٢	* ٠.٤٩٢	* ٠.٢٨٨	حالة قلق جسيمي
٠.٠١٠	٠.٠٨٣	* ٠.٣٤٥	٠.٠٠٢	حالة قلق نفسي
٠.٠٠٤	٠.١٧٦	٠.٢٦١	٠.٠٥٣	منتصف المنافسة حالة قلق معرفي
٠.١٠٨	٠.٠٥٥	* ٠.٥٣٩	* ٠.٤٠٤	حالة قلق جسيمي
٠.١٢٩	٠.٢٠١	٠.١١٠	٠.١٠٨	حالة قلق نفسي

ومن الجدول (٢) يتضح أن به عدد (٣٦) معامل ارتباط منهم عدد (٩) معامل ارتباط معنوي وعدد (٢٧) معامل ارتباط غير معنوي.

- في فترة عدم المنافسة اتضح عدد وجود ارتباط معنوي في جمع الأبعاد الثلاثة كحالة القلق ومتغيرات الأداء المهاري ما عدا في مهارتي الضربتين الطائرتين الأمامية والخلفية في جميع حالات القلق (حالة قلق معرفي، حالة قلق الجسيمي، حالة قلق نفسي). وبلغت (٠.٤٦٤، ٠.٥٥، ٠.٣١٥) على التوالي.

- بينما في فترة قبل المنافسة اتضح عدم وجود ارتباط معنوي في جميع المقاييس الفرعية لحالة القلق ومتغيرات الأداء المهاري ما عدا حالة مهارتي الضربتين الطائرتين الأمامية والخلفية في جميع حالات القلق (حالة القلق معرفي، حالة القلق الجسيمي، حالة القلق النفسي) وقد بلغ (٠.٤٤٤، ٠.٤٩٢، ٠.٣٤٥) على التوالي. وفي مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في حالة القلق الجسيمي وبلغت (٠.٢٨٨).

أما في فترة منتصف المنافسة اتضح عدم وجود ارتباط معنوي في جميع المقاييس الفرعية لحالة القلق ومتغيرات الأداء المهاري ما عدا في مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية في حالة قلق الجسيمي وقد بلغت (٠.٤٠٤) ومهارتي الضربتين الطائرتين الأمامية والخلفية في حالة قلق الجسيمي وقد بلغت (٠.٥٣٩).

وفي ضوء ما سبق يتضح أن اللاعب كان يقوم بدوره ويحقق هدفه في المنافسة الرياضية يحتاج إلى مستوى قلق منخفض أو متوسط بينما المستوى العالي من القلق يؤثر عليه تأثير سلبي ويجعله غير قادر على الاشتراك في المنافسة الرياضية.

ويتأثر أداء اللاعب الرياضي بمستوى القلق الذي يتميز به حيث يشير محمد حسن علاوي (١٩٩٨) بأن هناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق هي المستوى المنخفض والمستوى المتوسط والمستوى العالي ويتميز بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة الاستشارة^(١).

كما يشير أسامة راتب (١٩٩٥) بأن مدة وشدة أعراض القلق تتباين فقد تظهر تدريجياً لمدة دقائق أو ساعات وقد تحدث فجأة دون إنذار وقد ينتهي خلال دقائق أو ساعات أو تستمر لعدة أيام^(٢).

حيث ينتج القلق المعرفي مما يشعر به الرياضي من إدراك وتخوف لمطالب موقف المنافسة، وهذا الإحساس يتميز بفقدان الثقة وعدم القدرة على التركيز، ومن المؤلف أن يشعر الرياضي بارتفاع مستوى القلق المعرفي قبل بدء المنافسة، وفي حالات كثيرة قبلها بعدة أيام، ومن ناحية أخرى ينشأ القلق البدني نتيجة للطريق التي يفسرها الرياضي ردود الأفعال الفسيولوجية في جسمه ومن مظاهر هذا النوع من القلق عرق البدني، وزيادة ضربات القلب، وسرعة التنفس وهذه المستويات تزداد كلما اقتربنا من بدء المنافسة وتختفي بعد بدء اللعب مباشرة^(٣).

يتفق ذلك مع دراسة وين Wine (١٩٨٠) نقلاً عن أسامة راتب حيث أظهرت نتائج أن القلق المعرفي يؤدي إلى تشتت الانتباه عن الواجبات المطلوب إنجازها ومن المتوقع أن زيادته تؤدي إلى ضعف مستوى الأداء^(٤).

والعلاقة بين القلق المعرفي والقلق البدني والنفسي هي علاقة معقدة وهذا التعقيد يأتي عن عدم وجود مستوى قلق مطلق يكون هو المثالي أو الأفضل بالنسبة لأداء الرياضي. بل تتطلب كلاً من الرياضيات الفردية والجماعية مستوى قلق يختلف اختلافاً واضحاً في نوعه من أصل أن يتحقق هذا الأداء. الأمثل أو الأفضل^(٥).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة تيري وآخرون Tewyet (١٩٩٦) حيث أكدت ارتفاع شدة القلق المعرفي وشدة القلق البدني للاعب التنس، وانخفاض الثقة بأنفس خاصة في اللعب الفردي للعب الزوجي^(٦).

(١) محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره، ط١، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨، ص ٣٨٣.

(٢) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين وأولياء الأمور، ط١، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص ١٨١.

(٣) مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد: سيكولوجية التفوق الرياضي - تنمية المهارة العضلية، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٩، ص ٨٥-٨٦.

(٤) أسامة محمد إبراهيم، أبو طبل: المطرقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩.

(٥) مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر: المصدر السابق، ص ٩٥-٩٦.

(٦) مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر: المصدر السابق، ص ٩٥-٩٦.

4- Tewy, P., Cox, J., Jan, A., and Karageorghis, C., measures of "Anxiety among tennis players in singles and double matches" perceptual motor skills, oct., vol., 83, Ag. 2, 1996. P. 119.

جدول (٣)

يبين معامل الارتباط بين تركيز الانتباه ومتغيرات الأداء المهاري في التنس

المتغيرات	مهارتي الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية	مهارتي الضربتين الطائرتين الأمامية والخلفية	مهارة الإرسال	مهارة الكبس
تركيز الانتباه	٠.٠١٤	٠.٢٠٤	٠.١٩٩	٠.٢٣١

ومن الجدول (٣) يتضح أن به عدد (٤) ارتباط غير معنوي وبذلك تكون نتائج الدراسة قد أوضحت عدم وجود علاقة معنوية بين مقياس تركيز الانتباه وبين مستوى الأداء المهاري للاعب كرة التنس قيد الدراسة، حيث يعزو الباحثون ذلك أي عدم التأكيد على الأعداد النفسي بصورة عامة ومظاهر الانتباه بصورة خاصة (تركيز الانتباه) في البرنامج التدريبي حيث أن "ارتفاع درجة الإتقان لمهارات الحركية لا يرتبط فقط بمؤهلات التدريب بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على التركيز الانتباه"^(١) وكذلك فإن "التركيز يعني في المقام الأول القدرة على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بمناطق التركيز البصرية على الهدف"^(٢).

جدول (٤)

يبين تحليل تباين "F" للأبعاد الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة لفترات الزمنية المختارة

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات SS	متوسط المربعات MS	درجة الحرية df	قيمة F
قلق معرفي	بين المجموعات	٢١.٩٠٠	١٠.٩٥٠	٢	١.٤٩٠
	داخل المجموعات	٢١٨.٩٥٠	٧.٣٥٠	٥٧	
قلق جسدي	بين المجموعات	١٨.٦٣٣	٩.٣١٧	٢	* ١.٥٤٦
	داخل المجموعات	٣٤٣.٥٥٠	٦.٠٢٧	٥٧	

(١) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط٣، دار المعارف بمصر، ١٩٧٥، ص.

(٢) John cooper; The Theory and science of basket ball, second Ed, Hea Febiger, Philadelphia, V. S. A, 1975, p (105).

٢٠٠٩ - جامعة حلوان	١١٦	المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)
--------------------	-----	--

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات SS	متوسط المربعات MS	درجة الحرية df	قيمة F
قلق نفسي	بين المجموعات	١٧.٤٣٣	٨.٧١٧	٢	١.٥٣١
	داخل المجموعات	٣٢٤.٥٠٠	٥.٦٩٣	٥٧	

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين حالة القلق المعرفي خلال الفترات الزمنية المقترحة وكذا حالة الثقة بالنفس بينما ظهرت فروق معنوية في حالة القلق الجسمي خلال الفترات الزمنية المختارة.

وتشير هذه النتائج إلى الاستقرار النسبي لحالة القلق المعرفي وحالة الثقة بالنفس خلال الفترات الزمنية المختارة. أما بالنسبة لحالة القلق الجسمي فقد ظهرت فروق دالة إحصائية خلال القياسات الثلاثة حيث كانت قيمة ق المحسوبة (١.٥٤٦) معنوية عند مستوى (٠.٥) وبذلك أمكن إجراء مقارنات فردية بواسطة L. S. D.

جدول (٥)

يبين دلالة فروق "L. S. D" بين حالات القلق الجسمي خلال الفترات الزمنية المقترحة

حالة قلق جسمي	عدم المنافسة	قبل المنافسة	منتصف المنافسة
عدم المنافسة	-	٠.٥٠٠	٠.٨٥٠
قبل المنافسة	-	-	١.٣٥٠ *
منتصف المنافسة	-	-	-

بينما يوضح الجدول (٥) أن حالة القلق الجسمي قد زادت قبل المنافسة عنها في عدم المنافسة ومنتصف المنافسة ويرجع ذلك أي أن حالة القلق الجسمي قبل المنافسة تحدث لفترة قصيرة قبل الاختبار مباشرة ثم سرعان ما تنقص بشكل واضح عندما يبدأ الاختبار^(١). وتزداد بصورة واضحة عندما يصل اللاعب لمكان المنافسة وقد ترجع هذه الزيادة نتيجة القلق الشرطي^(٢).

وتعزو الدراسة عدم وجود علاقة بين أبعاد شدة القلق لاختلاف استجابة الرياضي لموقف المنافسة نظراً للفروق الفردية بين اللاعبين فهناك من يستجيب لحالة قلق المنافسة الرياضية بشكل يغلب عليه أعراض القلق البدني والبعض

(١) أسامة كامل راتب: قلق المنافسة، دار الفكر العربي، ط١، ١٩٩٧، ص ١٠٤.

(٢) أسامة كامل راتب: نفس المصدر السابق، ص ١١٠.

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)	١١٧	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - ٢٠٠٩
--	-----	---

يستجيب بشكل يغلب عليه أعراض القلق المعرفي فلا بد من اشتغال إرقائمة على البعدين بشكل مستقل يسمح للباحث أو المدرب أن يحدد نوع القلق المصاحب للمنافسة الرياضية هل هو معرفي أو بدني ليستطيع أن يحدد الاستراتيجية المستخدمة لمواجهة هذه الأعراض.

وفي هذا الصدد أشار أسامة راتب (٢٠٠٠) إلى أن "العلاقة بين نوعي القلق المعرفي والجسمي تنض بالاستقلال النسبي وذلك يتوقف على طبيعة موقف الاستشارة حيث أن هناك مواقف استشارة تشمل نوعي القلق"^(١).

٥-الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين حالة قلق الجسمي في الفترات الزمنية (قبل المنافسة ومنتصف المنافسة) وتركيز الانتباه.
- ٢- عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين قلق الجسمي (في فترة عدم المنافسة) وتركيز الانتباه.
- ٣- وجود علاقة ارتباط معنوية بين حالة القلق المعرفي والنفس في الفترات الزمنية المقترحة وبين تركيز الانتباه.
- ٤- عدم وجود ارتباط معنوي في فترة عدم المنافسة من جميع المقاييس الفرعية لحالة القلق ومتغيرات الأداء.
- ٥- عدم وجود ارتباط معنوي في فترة منتصف المنافسة من جميع المقاييس الفرعية لحالة القلق ومتغيرات الأداء المهاري.
- ٦- وجود علاقة ارتباط معنوي في جميع حالات القلق ومهارتين الضربتين الطائرتين الأمامية والخلفية ومهارتي الضربتين الأرضية الأمامية والخلفية.
- ٧- عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين حالة القلق المعرفي خلال الفترة الزمنية المقترحة وكذا الثقة بالنفس.
- ٨- وجود علاقة ارتباط معنوي بين حالة القلق الجسمي خلال الفترات الزمنية المختارة.
- ٩- عدم وجود علاقة بين أبعاد شدة القلق.

(١) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ١٧٩.

٢٠٠٩ - جامعة حلوان	١١٨	المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)
--------------------	-----	--

استمارة اختبار (بوردون- أنفيموف) للانتباه المعدل

ملحق (٢) اختبار قلق المنافسة

م	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
١	أنا مشغول البال بالمباراة القادمة.	١	٢	٣	٤
٢	أشعر بالترفة.	١	٢	٣	٤
٣	أشعر بالهدوء.	١	٢	٣	٤
٤	أشعر بعدم الثقة في نفسي.	١	٢	٣	٤
٥	أشعر بالاضطراب.	١	٢	٣	٤
٦	أشعر بالراحة.	١	٢	٣	٤
٧	بالي مشغول من ناحية عدم إجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي.	١	٢	٣	٤
٨	أشعر بأن جسمي متوتر.	١	٢	٣	٤
٩	أشعر بالثقة في نفسي.	١	٢	٣	٤
١٠	بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة.	١	٢	٣	٤
١١	أشعر بالتوتر في معدني	١	٢	٣	٤
١٢	أشعر بالاطئنان	١	٢	٣	٤
١٣	أحشي من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة	١	٢	٣	٤
١٤	أشعر بالاسترخاء في جسمي.	١	٢	٣	٤
١٥	أثق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة.	١	٢	٣	٤

م	العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
١٦	أحشي أن يكون أداتي سيئة في المباراة.	١	٢	٣	٤
١٧	قلبي يدق بسرعة.	١	٢	٣	٤
١٨	عندي ثقة بأنني سوف أجد في المباراة.	١	٢	٣	٤
١٩	بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة.	١	٢	٣	٤
٢٠	أشعر بتقلص (أو مغص) في معدتي.	١	٢	٣	٤
٢١	أشعر براحة البال.	١	٢	٣	٤
٢٢	فكري مشغول خوفاً من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة.	١	٢	٣	٤
٢٣	أحسن بعرق في اليدين.	١	٢	٣	٤
٢٤	أشعر بثقة لأنني هيأت نفسي ذهنياً بأنني سوف أجد في المباراة.	١	٢	٣	٤
٢٥	بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة.	١	٢	٣	٤
٢٦	أشعر بأن جسمي مشدود.	١	٢	٣	٤
٢٧	عندي ثقة بأنني سأتغلب على ضغوط المباراة.	١	٢	٣	٤

المصادر العربية والأجنبية:

- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دليل المدربين أولياء الأمور، ط ١، دار الفكر العربي، ١٩٩٥.
- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة، دار الفكر العربي، ط ١، ١٩٩٧.

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)	١٢١	كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - ٢٠٠٩
--	-----	---

- أسامة محمد إبراهيم، أبو طبل: المطرقة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩.
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي، ط ١، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- حنفي مختار وآخرون: الأسس العلمية- تدريب كرة القدم، الكويت، دار الفكر العربي، ١٩٨٤.
- خاطر، أحمد محمد والبيك، علي فهمي: القياس في مجال الرياضي، دار المعارف، ١٩٧٨.
- علي. وليد عبد الله: تركيز الانتباه قبيل إجراء الإرسال لأول بكرة التنس، جامعة كلية التربية الرياضية (رسالة ماجستير منير منشورة)، ١٩٩١.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات- تطبيقات، جامعة الإسكندرية، دار المعارف، ١٩٩٨.
- قاسم لزام صبر، أثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/ جامعة بغداد، ١٩٧٧.
- محمد حسن علاوي: التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، ١٩٦٩.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، الطبعة السابعة، دار المعارف، ١٩٨٧.
- محمد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط ٢، ١٩٩٨.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط ١، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧.
- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط ٣، دار المعارف بمصر، ١٩٧٥.
- مصطفى حسين باهي، سمير عبد القادر جاد: سيكولوجية التفوق الرياضي- تنمية المهارة العضلية، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٩٩.

Tewy, P., Cox, J., Jan, A., and Karageorghis, C., "measures of" Anxiety among tennis players in singles and double matches" perceptual motor skills, oct., vol., 83, Ag. 2, 1996.

John Cooper; The Theory and science of basket ball, second Ed, Heath Febiger, Philadelphia, v. s. A, 1975.

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان - ٢٠٠٩	١٢٢	المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - العدد (٥٧)
---	-----	--

Summary of research in Arabic

Study aimed to:

- Identify the relationship between competitive sports concern and focus attention.
- Identify Alglapp concern among competitive sports and performance skills in tennis.
- Identify the relationship between the focus of attention and performance skills in tennis.
- Identify the differences between the dimensions of concern over sporting competition paragraphs selected time.

The researchers used the descriptive approach has been tested n the way in the study sample consisted of the intentional (20) for a player of tennis players.

The procedure has been the search for one of my tests (the test form of competitive sports concern) and the skill test (strike the ground the front and rear) strike aircraft and ground background transmission, the overwhelming strike).

After a statistical treatment of results for researchers to reach the following conclusions, namely:

- 1 - The lack of a correlation between the state of moral concern in paragraphs physical time (before the mid-competition and competition) and focus attention.
- 2 - The lack of a correlation between the dimensions of the intensity of concern.
- 3 - absence of moral engagement in the non-competition in all of the Metrology Subcommittee anxiety and performance variables.

In the light of the conclusions of the study the researchers recommended the following:

- The need for a psychologist with the team sports of interest in preparing for the physical side of the psychological and skills.
- Conduct similar studies for the current study to other sports and other age groups

ملخص البحث باللغة العربية

قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بتركيز الانتباه والداء المهاري في كرة التنس هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية وتركيز الانتباه.
 - التعرف على الغلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والأداء المهاري في كرة التنس.
 - التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه والأداء المهاري في كرة التنس.
 - التعرف على الفروق بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية خلال الفقرات الزمنية المختارة.
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ن وقد اختبرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت من (٢٠) لاعب من لاعبي كرة التنس.

أما إجراءات البحث فقد تم إجراء اختبارين أحدهما نفسي (اختبار استمارة قلق المنافسة الرياضية) واختبار مهاري (الضربة الأرضية الأمامية والخلفية) الضربة الطائرة الأرضية والخلفية الإرسال، الضربة الساحقة).

بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للنتائج توصل الباحثين إلى الاستنتاجات الآتية وهي:

١- عدم وجود علاقة ارتباط معنوي بين حالة قلق الجسمي في الفقرات الزمنية (قبل المنافسة ومنتصف المنافسة) وتركيز الانتباه.

٢- عدم وجود علاقة ارتباط بين أبعاد شدة القلق.

٣- عدم وجود ارتباط معنوي في فترة عدم المنافسة في جميع المقاييس الفرعية لحالة قلق ومتغيرات الأداء.

وفي ضوء استنتاجات الدراسات يوصي الباحث ما يلي:

- ضرورة توافر الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق للاهتمام بالإعداد النفسي بجانب الإعداد البدني والمهاري.

- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية لرياضات أخرى وفئات عمرية أخرى.