تأثير تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة أداء الإرسال فى التنس لطالبات كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط

*د/ دينا عبد الرحيم مهني

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور الهائل الملحوظ في رياضه التنس ووصول الفرد إلى التميز والانفراد في أداء المهارات الرياضية يدعو القائمين بالتعليم إلي محاولة توفير أهم العوامل التي تساعد الفرد للوصول إلى اعلي المستويات في الأداء أثناء اللعب، حيث نجد أن لعبة التنس لها مهاراتها الأساسية التي تشكل الدعامة القوية التي تستند عليها وان تقدم مستوى أي طالبة ومدى نجاحها يعتمد إلى حد كبير على مدى إتقانها لتلك المهارات الأساسية ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال التركيز علي العامل النفسي الذي يلعب دورا مهما ويتأسس عليه الفوز وتسجيل نتائج مرتفعة ومميزة.

والمهارات الأساسية في لعبة التنس الأرضي هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها حسب الظروف التي تتطلبها اللعبة بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية (٩: ٥٣)

نتيجة لذلك اهتم علماء الرياضة بمختلف الجوانب النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية وأصبحوا يعتمدون في ذلك اعتمادا كبيرا على علم النفس الرياضي. (١٣ :١٦).

فالانتباه من الجوانب النفسية التي تلعب دوراً هاماً وفعالاً في الأنشطة الرياضية وقياسها يعطى مؤشرا حقيقياً تظهر من خلاله التغييرات التي تطرأ على نشاط المتعلم، وبالتالي قد يتوقف النجاح الرياضي في الاستجابة لبعض المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته لنوع نشاط معين في الأنشطة على مدى الانتباه، والأفراد ذوي القدرة العالية على الانتباه يستجيبون للمثيرات

* مدرس بقسم المناهج وتدريس التربية الرياضية – كلية التربية الرياضية- جامعة اسيوط

المختلفة في زمن أقل من هؤلاء الذين لا يتمتعون بهذه الخاصية، كما أظهرت أن نجاح هؤلاء الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية يتأثر بالانتباه ومظاهره المختلفة. (١٠: ١٨٥).

ويعتبر الانتباه من أهم العمليات العقلية والذي لها دور كبير في المجال الرياضي إذ يعد امراً ضروريا للأداء المثالي في الأنشطة الرياضية، إذ يمثل فقدان الانتباه جانب أساسي في الأداء المنخفض كما أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات لا يرتبط بالممارسة فقط بل يرتبط أيضًا بقدرة الفرد على الانتباه والقدرة على التحكم في مهاراته الحركية.

لذا يعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي وللانتباه أهمية خاصة في المساهمة فى الوصول إلى الأداء الأمثل ولذلك يتم توجيه المتعلم إلى تركيز وحدة وتوزيع الانتباه، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق المتعلم للهدف المطلوب. (١٢: ٣٦٣)

ومن خلال تدريس مقرر التنس بالكلية لاحظت الباحثة انه وبالرغم من استخدام طرق تعليمية متعددة لتعليم الارسال فى التنس الارضي الا انه هناك قصور فى دقة أداء الارسال فالطالبة في اداء ضربة الارسال يتطلب منها تحديد منطقه الارسال وتحديد وضع الجسم واتجاه حركه المضرب والكرة علي الملعب بصورة صحيحيه لاجل دقه الارسال فالدقه من الشروط التي يجب ان تتوافر اثناء ضربة الارسال في التنس.

والدقة لا يمكن ان تتوافر دون تكامل مع بعض القدرات العقلية مثل الانتباه وهذا يتطلب الربط بين متغيرات الانتباه بالاداء اذ ان عدم الربط بين متغيرات الانتباه والدقة يؤدي الي عدم نجاح وصول الإرسال الي منطقه الارسال الصحيحه..

وقد يرجع ضعف دقة اداء الارسال من قبل الطالبات إلى إغفال القدرات العقلية وخاصة بعض متغيرات الانتباه (حدة الانتباه- تركيز الانتباه- توزيع الانتباه) وفاعليتها فى تحسين دقة الإرسال في التنس الأرضي وأيضاً يتم

تدريس المهارات الاساسية بالطريقة التقليدية والتى تعتمد على الشرح اللفظي والنموذج العملى للمهارة دون ادني اهتمام للقدرات العقلية فى المواقف التعليميه وهذا يتعارض مع التطور فى التدريس من حيث استخدامها للارتقاء بالعملية التعليمية فى الوقت الراهن، كما انه ومن الملاحظ أن معظم الدراسات اتجهت الي الجانب البدني والمهاري وافتقار البرامج التعليمية الخاصة بالمتعلمين فى التنس الارضي إلى دراسة العمليات العقلية والعمل على تنميتها، لذا يجب عند البدء بعملية التعليم الإلمام بالمتغيرات البدنية، المهارية، الخططية، العقلية، النفسية عند وضع برامج التعليم الخاصة بهم بصورة متكاملة من كافة الوجوه، ولذا فقد انبثقت فكرة هذا البحث فى التعرف على تاثير تطوير بعض مظاهر الانتباه على دقة اداء الارسال فى التنس لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة اسيوط.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تعليمي لتطوير بعض مظاهر الانتباه ومعرفه تأثيره على دقة اداء الارسال فى التنس لطالبات كلية التربية الرياضية– جامعة أسيوط.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الانتباه قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى دقة اداء الارسال في التنس لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات الانتباه قيد البحث لصالح القياس البعدى.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى دقة اداء الارسال في التنس لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات الانتباه قيد البحث لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى دقة اداء الارسال لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- الانتباه Attention:

"هو العملية التى يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات كى تصبح فى متناول الحواس". (١١: ٢٥٧)

- الدقة : Accuracy

"هى قدرة الفرد على التحكم فى حركاته الإرادية نحو هدف معين". (١٤: ٤٤٩)

الدراسات المرتبطة:

- دراسة "**احمد محمد عبد المنعم**" (٢٠١٢م) (٤) بعنوان "**برنامج تدريبى مقترح لتحسين تركيز الانتباه وتأثيره على دقة بعض الأداءات الخططية الفردية الهجومية لناشئ كرة السلة**" واستهدفت الدراسة وضع برنامج تدريبى لتحسين تركيز الانتباه لبعض الأداءات الخططية الفردية الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم المجموعة الواحدة المطبق عليها القياس "القبلى- البعدى " وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه، على عينة مكونة من (١٨)

لاعب من ناشئ كرة السلة تحت (١٤سنة) والمقيدين بنادى الترام الرياضى، وكانت اهم النتائج انالبرنامج المقترح له تأثير إيجابى على تحسين مستوى تركيز الانتباه، وكذلك تحسين دقة بعض الأداءات الخططية الفردية الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٤ سنة.

- دراسة "**أمين محمد عبد العزيز**" (٢٠١١م) (٨) بعنوان "**برنامج تدريبات موقفية لتنمية بعض مظاهر الانتباه وأثرة على مستوى الأداء المهارى للمهاجمين الناشئين فى كرة القدم**"، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج التدريبات الموقفية لتنمية بعض مظاهر الانتباه (تركيز– توزيع– تحويل) المرتبطة بمواقف اللعب الهجومية الثابتة والمتغيرة الناتجة من تحليل المباريات على رفع مستوى الآداء المهارى للمهاجمين الناشئين فى كرة القدم تحت ١٦ سنة بنادى حرس الحدود، وقد إستخدم الباحث المنهجين الوصفى (الدراسات المسحية التحليلية) والتجريبى باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة والذي يعتمد على القياس القبلي والبينى والبعدي باستخدام الاختبار الموقفى لقياس مظاهر الانتباه فى كرة القدم (تصميم الباحث) واختبارات مستوى الأداء المهارى قيد البحث. اشتملت عينة البحث التحليلية على بعض مباريات كرة القدم لبطولة كأس العالم للشباب والتى أقيمت فى مصر (٢٠٠٩)، وبطولة كأس الامم الافريقية والتى أقيمت فى غانا (٢٠١٠) والتى تم تسجيلها باستخدام التلفزيون والفيديو حيث بلغت عينة البحث التحليلية (٨) مباريات وتم اختيارها بالطريقة العمدية بينما اشتملت عينة البحث التجريبية على عينة عمدية قوامها (٣٤) ناشئا من ناشئ الهجوم تحت ١٦سنة، وتم تقسيمهم الى مجموعتين احداهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠)، وعينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (١٤ ناشئ) وكانت اهم النتائج ان البرنامج التجريبى (المقترح) تأثيرا ايجابيا فى مواقف اللعب

الهجومية المناسبة لنوعية بعض مظاهر الانتباه (تركيز- توزيع- تحويل) بين القياسات الثلاثة (القبلى- البينى- البعدى) ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئ المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياسات القبلية والبعدية لكلا المجموعتين وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث طالبات تخصص العاب المضرب (الفرقة الرابعة) بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط والمقيدون بسجلات الكلية للعام الدراسي (٢٠١٨ -٢٠١٩) وعددهم (٦٠) طالبة.

عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط للعام الجامعي (٢٠١٨-٢٠١٩) وعددهم (٤٠) طالبه، وقد استعانت الباحثة بعدد (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية (كعينة الدراسة الاستطلاعية) وذلك لحساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات المستخدمة فى البحث وبناءا على ذلك أصبحت عينة البحث الاساسية التى تم إجراء التجربة الأساسية عليها (٤٠) طالبة بنسبة مئوية قدرها (٦٦.٦٦%) من مجتمع البحث الكلى.

التوصيف الاحصائي لعينة البحث :

للتاكد من أن العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً قامت الباحثة بحساب (المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء في متغيرات النمو (العمر الزمنى- طول القامة- وزن الجسم) والمتغيرات البدنية والمهاريه

والانتباه لدى عنية البحث والجدول رقم (١) يوضح التوصيف الاحصائي للعينة في متغيرات البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والإلتواء في المتغيرات الأنثروبومترية والبدنية والمهاريه ومتغيرات الانتباه للعينة قيد البحث (ن=٤٠)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	الإلتواء
١	الإنثروبومترية:	العمر الزمني	سنة	٢٠.٩٠	٢٠	٠.٤٥	-٠.٥٥
٢		وزن الجسم	كجم	٥٥.٩٥	٥٤	٥.١٩	٠.٦٨
٣		طول القامة	السنتيمتر	١٥٩.٨٠	١٥٧	٤.٤٦	٠.٩٦
١	البدنيه	اختبارالطاولة(تحمل الأداء).	الثانية	١.٤٤	١.٢٠	٠.٠٩	٠.١٩
٢		اختبار دفع كرة طبية ١,٥كجم (القوة المميزة بالسرعة)	متر	٥.٢٥	٥.١٠	١.١٦	-٠.٠٤
٣		اختبار الوثب المثلثي (الرشاقة).	عدد	٢٤.٥٥	٢٤.٢٠	٥.١٧	٠.١٦
٤		اختبار الدوائر المرقمة السريعة (توافق)	ثانية	٣٩.٠٠	٣٨	٨.٥٩	-٠.٦٣
١	المهارية	دقة الارسال	درجة	١٩.١٠	١٨.٥٠	٣.١٣	٠.١٧
١	الإنتباه	حدة الانتباه	عدد	٣٧.٠٨	٣٦	٢.١٥	٠.٣١
٢		تركيز الانتباه	عدد	١١.٢٤	١٠.٧٠	٥.١٥	٠.٣٨
٣		توزيع الانتباه	عدد	١٣.٦٧	١٣	٣.١١	٠.٣٢

ويتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (-٠.٦٣ :٠.٩٦)، وهذه القيم تنحصر بين (+ ٣) مما يشير إلى اعتدالية عينة البحث في معدلات النمو والمتغيرات البدنيه والمهاريه والانتباه مما يدل على تجانس عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.

- تكافؤ مجموعات البحث (التجريبية- الضابطة):

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين طالبات المجموعة الضابطة والتجريبية في جميع متغيرات الدراسة للتأكد من عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهاريه والانتباه، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٢).

جدول (٢)
دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث
(ن١=ن٢ = ٢٠)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الإلتواء
١	الإنثروبومترية:	العمر الزمني	سنة	ضابطه	٢٠.١٠	٠.٣٤	-٠.٤٦
				تجريبيه	٢٠.٩٩	٠.٧٦	-٠.٩٥
٢		وزن الجسم	كجم	ضابطه	٥٥.٦٠	٥.٨٠	٠.٧٥
				تجريبيه	٥٥.١١	٥.١٠	٠.٥٥
٣		طول القامة	السنتيمتر	ضابطه	١٥٩.٠٠	٤.٢٠	٠.٨٨
				تجريبيه	١٥٩.٥٥	٤.٧٧	٠.٥٤
١	البدنيه	اختبارالطاولة(تحمل الأداء).	الثانية	ضابطه	١.٢٣	٠.٢٠	٠.٣٣
				تجريبيه	١.٢٣	٠.٢٠	٠.٣٣
٢		اختبار تمرير الكرة على الحائط (سرعة حركية)	عدد	ضابطه	٦.٦٦	١.٤٥	-٠.٤٤
				تجريبيه	٦.٠٠	١.١١	-٠.١٢
٣		اختبار دفع كرة طبية ١,٥كجم (القوة المميزة بالسرعة)	متر	ضابطه	٥.٩٠	١.١٠	-٠.٣٠
				تجريبيه	٥.٨٥	١.٠٩	-٠.٢٢
٤		اختبار الوثب المثلثى (الرشاقة).	عدد	ضابطه	٢٤.٠٩	٣.٤٣	٠.١٨
				تجريبيه	٢٤.٨٩	٣.٨٠	٠.٢٣
٥		اختبار ثنى الجذع من الوقوف (مرونة)	سنتيمتر	ضابطه	٦.٨٠	٢.٥٤	-٠.٤٥
				تجريبيه	٧.٠٠	٢.٦٥	-٠.٣٦
٦		اختبار الدوائر المرقمة السريعة (توافق)	ثانية	ضابطه	٣٨.٠٠	٢.٧٨	-٠.٤٣
				تجريبيه	٣٨.٥٠	٢.٠٠	-٠.٢٤
١	المهارية	دقة الارسال	درجة	ضابطه	١٩.٦٠	٢.٦٠	٠.٧٦
				تجريبيه	١٩.١٠	١.٥٤	٠.٤٣
١	الانتباه	حدة الانتباه	عدد	ضابطه	٣٧.٣٠	٢.١٣	٠.٣٦
				تجريبيه	٣٧.٥٠	٢.٠٤	١.٤٠
٢		تركيز الانتباه	عدد	ضابطه	١١.٠٠	٣.١٢	٠.٣٩
				تجريبيه	١١.٣٥	٢.١٠	٠.٦٠
٣		توزيع الانتباه	عدد	ضابطه	١٣.٥٠	١.١١	٠.٢٧
				تجريبيه	١٣.٧٠	١.٩٠	٠.٢٩

* قيمة ت الجدولية عند مستوى٠.٠٥ = ٢.٠٣١

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (-٠.٩٥: ١.٤٠) وهى اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومتغيرات الانتباه قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة الوسائل البحثية الآتية:

- أدوات الدلالة على معدلات النمو (العمر الزمنى- طول القامة- وزن الجسم)
- الاختبارات البدنية قيد البحث مرفق (٢).
- الاختبارات المهارية قيد البحث مرفق (٣).

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة استطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/١م وحتى الاثنين ٢٠١٨/١٠/٨م واستهدفت هذه الدراسة : التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة، إيجاد المعاملات العلمية.

صدق الاختبارات قيد البحث:

واستخدمت الباحثة صدق التمايز وذلك من خلال تطبيقها علي مجموعتين قوام كل منهما (١٠) طالبات احداهما مميزة وهن طالبات الفرقة الرابعة اللاتى درسن تخصص تدريس العاب المضرب فى الفصل الدراسي الاول للعام الجامعى ٢٠١٨/٢٠١٩م، والاخرى غير مميزة وهن طالبات من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج العينة الاساسية للبحث وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/١م، كما يوضح جدول (٣).

جدول (٣)
الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث (ن١=ن٢= ٢٠)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعات	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمه "ت"
١	المهارية	الارسال	درجة	مميزة	٢٧.٥٠	٢.٨٠	٣.٦٩
				غير مميزة	١٩.٨٠	١.٥٤	٢.٥٥
	الانتباه	حدة الانتباه	عدد	مميزة	٤١.٧٦	٣.٠٠	٣.١٧
				غير مميزة	٣٧.١١	٢.١٠	٣.٥٥
		تركيز الانتباه	عدد	مميزة	١٣.٩١	٢.٠٠	٤.٠٠
				غير مميزة	١١.٧٦	١.١٢	٤.١١
		توزيع الانتباه	عدد	مميزة	١٥.١٣	٣.٠٠	٢.٩٩
				غير مميزة	١٣.٥٦	٢.٩٠	٢.٨٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٨٠: ٤.١١) وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى صدق الاختبارات حيث انها تميز بين الأفراد.

- حساب ثبات الاختبارات قيد البحث:

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات قيد البحث وذلك بتطبيقها وإعادة تطبيقها بفارق زمني مدته سبعة أيام بعد انتهاء التطبيق الأول في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠١٨/١٠/١م وحتى الاثنين ٢٠١٨/١٠/٨م على عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وتم حساب معامل الارتباط بين القياسين وجدول (٤) يوضح ذاك.

جدول (٤)
معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمه "ر"
١	المهارية	دقة الارسال	درجة	التطبيق	١٩.٨٠	١.٥٤	٠.٨٥
				إعادة التطبيق	٢٠.١٠	١.٤٤	٠.٩٠
	الانتباه	حدة الانتباه	عدد	التطبيق	٣٧.١١	٢.١٠	٠.٩٤
				إعادة التطبيق	٣٧.٦٠	٢.٠٩	٠.٨٨
		تركيز الانتباه	عدد	التطبيق	١١.٧٦	١.١٢	٠.٩٧
				إعادة التطبيق	١٢.٠١	١.٥٠	٠.٨٩
		توزيع الانتباه	عدد	التطبيق	١٣.٥٦	٢.٩٠	٠.٩٢
				إعادة التطبيق	١٣.٩٩	٢.١٣	٠.٨٧

قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١

يتضح من جدول(٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات قيد البحث، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٥ : ٠.٩٧) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٥) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تمت هذه الدراسة فى الفترة من الأربعاء ٢٠١٨/١٠/١٠م حتى الاحد ٢٠١٨/١١/٢٥م وذلك بهدف تطبيق تدريبات متغيرات الانتباه للوقوف على درجة مناسبتها.

البرنامج التعليمى المقترح

١- إجراء القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لتجانس أفراد العينة من خلال القياسات المهارية (قيد البحث) وذلك يوم الثلاثاء ٢٠١٨/١٠/٩م.

٢- تطبيق البرتامج التعليمى :

قامت الباحثة بتطبيق الوحدات التعليمية لمدة سته أسابيع بواقع درسين أسبوعياً حيث كان زمن الدرس ١٢٠ دقيقة وذلك فى الفترة من الاربعاء ٢٠١٨/١٠/١٠ إلى الاحد ٢٠١٨/١١/٢٥م.

٣- القياسات البعدية :

تم إجراء القياس البعدى بعد انتهاء التجربة مباشرة وذلك فى يوم الأحد ٢٠١٨/١١/٢٦م. لمعرفة تأثير الوحدات التعليمية على تطوير مستوى تركيز الانتباه والارسال لعينة البحث.

٤- حجم البيانات ومعالجتها إحصائياً:

قامت الباحثه بجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً لمعرفة نتائج الدراسة عن طريق: المتوسط الحسابى، معامل الالتواء، الانحراف المعيارى، اختبار (ت)، نسبة التحسن.

عرض النتائج ومناقشتها:

- **عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الانتباه قيد البحث لصالح القياس البعدى.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة "ت" في متغيرات الانتباه قيد البحث للمجموعة الضابطة (ن= ٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	حدة الانتباه	عدد	٣٧.٣٠	٢.١٣	٤٠.٥٥	٢.١٨	٠٨.٠١	٧.٥٠
	تركيز الانتباه	عدد	١١.٠٠	٣.١٢	١٤.٦٦	٢.٠١	٢٤.٩٧	٦.٨٧
	توزيع الانتباه	عدد	١٣.٥٠	١.١١	١٥.٩٠	٢.٠٠	١٥.٠٩	٨.١٠

* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =٢.٠٩

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات الانتباه لصالح القياس البعدى، حيث وقعت قيمة (ت) المحسوبة بين (٦.٨٧: ٨.١٠) وهى قيمه اكبر من قيمة (ت) الجدوليه.

ويتضح من خلال الجدول نفسه نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ما بين (٨.٠١%:٢٤.٩٧%) وهذا يرجع الى البرنامج المتبع وما يحتوى من انشطة وتدريبات مختلفة ركزت على تحسين مظاهر الانتباه قيد البحث.

وتعزو الباحثه ذلك التأثير الإيجابي لنتائج المجموعة الضابطة إلى البرنامج المتبع (أسلوب الأوامر) والذي أثر في استجابات الطلاب لعملية التعلم ويؤكد على ذلك دراسة "**إيناس أحمد على**" (٢٠٠٦م) (٩) والتى وضحت إن الممارسة تؤدى دورا رئيسيا فى التعلم والتنمية،وكذلك تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية فى البيئة التعليمية من حيث الامكانات والفترة الزمنية

للتعلم الأمر الذي أدي إلى تحسن مستوي ألاداء العقلى قيد البحث لطلاب المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من "**دورسي دو Edmundson , Dorsey , Dee** (١٩٩٥م) (٢١)، **محمد محمود كمال**" (٢٠٠٠م) (١٩) إلى أن أسلوب الأوامر له تأثير إيجابي محدود على تحسين المستوي العقلى للمتعلمين.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الاول والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الانتباه لصالح القياس البعدى فى متغيرات الانتباه قيد البحث"

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى دقة اداء الارسال في التنس لصالح القياس البعدى.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطه فى مستوي الارسال فى التنس (ن= ٢٠)

البيان / المتغير	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت	نسبة التحسن
	م	ع	م	ع		
دقة الارسال	١٩.٦٠	٢.٦٠	٢١.٩٠	١.٠١	٧.١٨	١٠.٥٠

* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =٢.٠٩

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الارسال حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة.(٧.١٨) وهى اعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

يوضح جدول (٦) ان نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي والتى تراوحت ما بين (١٠.٥٠%) وهذا يرجع الى البرنامج التعليمى المتبع.

وتعزو الباحثه ذلك التأثير الإيجابي لنتائج المجموعة الضابطة إلى البرنامج المتبع (أسلوب الأوامر) والذي أثر في استجابات الطلاب لعملية التعلم وكذلك تشابه المجموعة الضابطة مع المجموعة التجريبية فى البيئة التعليمية من حيث الامكانات والفترة الزمنية للتعلم ومعرفة المتعلم مضمون الاداء الخاص بالمهارات الحركية يساعد على تكوين الصورة الواضحة لتلك المهارات حيث ان البيئة الحركية دائما ديناميكية وتساعد باستمرار ان تكون لدى المتعلم قدرا من المعرفة وكذلك اهمية وجود المعلم الذى يعطى فكرة واضحة عن كيفية الاداء السليم (النموذج) الذى يجعله اكثر فعالية وتقديم التغذية الراجعة التصحيحية للطلاب من وقت لاخر الذي أدي إلى تحسن مستوي أداء طلاب المجموعة الضابطة فى مستوي دقه الارسال قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسات كل من "**بويس Boyce** (١٩٩٢م) (٢٠)، **محمد سعد زغلول، هشام محمد عبدالحليم** (٢٠٠٠م) (١٦)، **أحمد عبد الحميد العميرى** (٢٠٠٢م) (٢)، **محمد محمد الشحات**" (٢٠٠٣م) (١٨) إلى أن أسلوب الأوامر له تأثير إيجابي محدود على تحسين مستوي الأداء المهاري ونتائج التعلم.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثانى والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى دقة اداء الارسال في التنس لصالح القياس البعدى"

– **عرض ومناقشه نتائج الفرض الثالث:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات الانتباه (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.

جدول (٧)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة "ت"
في متغيرات الانتباه قيد البحث للمجموعة التجريبية (ن= ٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	حدة الانتباه	عدد	٣٧.٥٠	٢.٠٤	٥٧.٠١	٢.١٣	٣٤.٢٣	٤.٣٤
٢	تركيز الانتباه	عدد	١١.٣٥	٢.١٠	١٦.٥٠	١.٩٠	٣١.٢١	٨.٠٩
٣	توزيع الانتباه	عدد	١٣.٧٠	١.٩٠	١٩.٠٠	١.٨٠	٢٧.٨٩	٦.٥٠

* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =٢.٠٩

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبيه في متغيرات الانتباه قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث وقعت قيمة (ت) المحسوبة بين (٤.٣٤: ٨.٠٩) وهى قيمه اكبر من قيمة (ت) الجدوليه وذلك مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع حيث ان نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ما بين (٢٧.٨٩%: ٣٤.٢٣%) وهذا يرجع الى البرنامج المتبع وما يحتوى من انشطة وتدريبات مختلفة ركزت على تحسين متغيرات الانتباه قيد البحث.

وتعزو الباحثه ذلك التأثير الإيجابي لنتائج المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح الذى استخدمته الباحثه فى تحسين دقه الارسال حيث ان ربط المهارات بالعمليات العقلية يساعد على دقه ادائها وذلك لما فى هذه الطريقة من حماس ورغبة فى اظهار القدرات الحركية والعقلية للطالبات، وكما يؤكد ذلك دراسه "**محمد محمود كمال**" (٢٠٠٠م) (١٩)، ان اختيار التدريبات المناسبة وربطها بالعمليات العقلية للمتعلمين يعمل على زيادة دافعية الطلاب نحو عملية التعلم كما يساهم فى تحسين متغيرات الانتباه (قيد البحث) لدى المتعلمين.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية فى متغيرات الانتباه قيد البحث"

– **عرض نتائج الفرض الرابع:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى دقة اداء الارسال في التنس لصالح القياس البعدى

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة "ت" فى مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية(ن= ٢٠)

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت)	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	دقة الارسال	نقاط	١٩.١٠	١.٥٤	٤٣.٥٥	٢.٠٠	٦.٠٠	٥٦.١٤

* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =١.٧٢٩

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دقه أداء الارسال للمهارات (قيد البحث) حيث ان قيمة "ت" المحسوبة (٦.٠٠) وهى اعلى من قيمة (ت) الجدولية وذلك مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع ويتضح من خلال الجدول نفسه نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ما بين (٥٦.١٤%) وهذا يرجع الى البرنامج المتبع وما يحتوى من انشطة وتدريبات مختلفة ركزت على تحسين متغيرات الانتباه (قيد البحث) مما كان له اثرا ايجابيا على دقة اداء الارسال.

وتعزو الباحثة ذلك التأثير الإيجابي لنتائج المجموعة التجريبية إلى فعالية البرنامج التعليمي المقترح الذى استخدمته الباحثه فى تحسين دقه الارسال حيث ان وجود علاقة طردية بين متغيرات الانتباه والدقة ساعد بشكل كبير على تحسين دقة الارسال واثر ايجابيا على القدرات العقلية والحركية للمتعلمين وذلك لما تضمنه من أنشطة وتدريبات متنوعة لم تركز على الاداء المهارى فقط بل شملت ايضا الجانب العقلي للمتعلمين، وهذا ما تؤكده دراسة كلا من "**محمد عبدالرحمن مجر** (١٩٩٨م) (١٧)، دراسة **بابنيكولوا– زياسيس**

Pappianikalay –Ziasis" (١٩٩٢م) (٢٢) حيث أشارت إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الانتباه وزيادة القدرة على تركيز الانتباه ومستوى دقة الأداء المهارى ".

وبهذا يتحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى دقة اداء الارسال في التنس لصالح القياس البعدى".

– **عرض ومناقشه نتائج الفرض الخامس:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات الانتباه (قيد البحث) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" في متغيرات الانتباه قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (ن١=ن٢ = ٢٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	حدة الانتباه	عدد	٤٠.٥٥	٢.١٨	٥٧.٠١	٢.١٣	٥.٠١*
٢	تركيز الانتباه	عدد	١٤.٦٦	٢.٠١	١٦.٥٠	١.٩٠	٣.٣٣*
٣	توزيع الانتباه	عدد	١٥.٩٠	٢.٠٠	١٩.٠٠	١.٨٠	٤.٩٠*

قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥) =٢.٠٣١

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلاله احصائيه بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الانتباه قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث وقعت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣.٣٣: ٥.٠١) وهى قيمه اكبر من قيمة (ت) الجدوليه. وذلك مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع.

وترجع الباحثة هذا الفرق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية إلى البرنامج المقترح وما يحتويه من انشطة وتدريبات مختلفة ومتدرجة وتراعى القدرات العقلية للمتعلمين

تعمل على تحسين مظاهر الانتباه لديهم كما ان لها دور هام فى زيادة دافع الطالبات نحو عملية التعلم وهذا ما اؤكده "**اسامة كامل راتب**" (٢٠٠٠م) (٥) ان ممارسة الرياضة والتدريب المنظم ذو فاعلية فى تحسين مظاهر الانتباه لدى الافراد الممارسين(١٤ : ٧٦).

وتتفق النتائج السابقة مع دراسة "**أحمد محمد عبد المنعم** (٢٠١٢م)(٤) دراسة "**أمين محمد عبد العزيز** (٢٠١١م) (٨)، دراسة **أحمد فاروق أحمد عبد العزيز**" (٢٠٠٥م) (٣) والتى توصلت نتائجها إلى تفوق البرنامج التعليمى المقترح للمجموعة التجريبية عن البرنامج المتبع باستخدام الاسلوب التقليدى.

وبهذا يتحقق صحة الفرض الخامس والذي ينص على أنه: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات الانتباه (قيد البحث) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

- **عرض نتائج الفرض السادس:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات الانتباه (قيد البحث) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة "ت" فى دقه اداء الارسال للمجموعة التجريبية (ن١ =ن٢= ٢٠)

م	المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الارسال	نقاط	٢١.٩٠	١.٠١	٤٣.٥٥	٢.٠٠	٤.١٢

* قيمه (ت) عند مستوي دلالة (٠.٠٥)= ٢.٠٣١

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى اداء دقه الارسال حيث ان قيمة "ت" المحسوبة (٤.١٢) وهى اعلى من قيمة (ت)

الجدولية وهي نسبة عالية جداً بالنسبة لقيمة (ت) الجدولية وذلك مما يدل على مستوى دلالتها المرتفع.

وترجع الباحثه هذا الفرق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية إلى البرنامج المقترح وما يحتوية من انشطة وتدريبات مختلفة كذلك تفوق افراد المجموعة التجريبية فى مظاهر الانتباه قيد البحث الامر الذى ادى الى تحسين دقة اداء الارسال لديهم بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

وتتفق النتائج السابقة مع دراسة "**أحمد فاروق أحمد عبدالعزيز** (٢٠٠٥م) (٣)، دراسة **أشرف جمعة سيد** (٢٠٠١م) (٦)، دراسة **أشرف محمد جمعه نعيم** (٢٠٠٠م) (٧)، دراسة **بابينكولو-زياسيس Papaniklaoy– Zissis** (١٩٩٢م)(٢٢)، دراسة **أدموندسون– دورسى– دى Edmundson Dorsey - Dee** – (١٩٩٥م) (٢١)، والتى توصلت نتائجها إلى التأثير الايجابى لتحسين مظاهر الانتباه على دقة اداء الاداء المهارى.

وبهذا يتحقق صحة الفرض السادس والذي ينص على أنه: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات الانتباه (قيد البحث) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية

يتضح مما سبق أنه تم تحقيق هدف البحث وهو: "وضع برنامج تعليمي لتطوير بعض مظاهر الانتباه ومعرفه تأثيرة على دقة اداء الارسال فى التنس لطالبات كلية التربية الرياضية – جامعة اسيوط".

الاستنتاجات :

فى حدود أهداف وفروض البحث وفى حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا على النتائج التى تم التوصل إليها أمكنت الباحثة التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١- للبرنامج التعليمى المقترح فاعلية كبيرة فى تطوير مظاهر الانتباه وتحسين دقة الارسال.

٢- هناك علاقة طردية بين تطوير العمليات العقلية ودقة أداء الارسال في التنس لطالبات الكلية " عينة البحث.

٣- توجد علاقة ايجابية بين مظاهر الانتباه لدى الطالبات ودقة أدائهن الارسال في التنس.

التوصيات:

فى حدود عينة البحث ونتائجه التى تم التوصل إليها وانطلاقا من الإستخلاصات يمكن التوصية بما يلى:

١- ضرورة التعرف على مستوى الطالبات فى التنس فى بعض متغيرات الانتباه العام باستخدام اختبار الانتباه.

٢- ضرورة التعرف على قدرة الطالبات على أداء دقه الارسال وذلك باستخدام الاختبار قيد البحث.

٣- ضرورة توفير الظروف المناسبة لزيادة القدرة على تركيز الانتباه لدى الطالبات في التنس.

٤- إجراء بحوث ودراسات لاحقة لدراسة جميع متغيرات الانتباه وعلاقتها بمتغيرات أخرى على الطالبات فى التنس.

٥- أهمية وضع معلمى ومدربى التنس نتائج البحث الحالى نصب أعينهم والعمل على أن تحتوى برامجهم على تدريبات شامله متغيرات الانتباه لإحراز نتائج إيجابية مع لاعبيهم.

((المراجـــــــــع))

أولاً: المراجع العربية

١- **أحمد أحمد خليل:** مظاهر الانتباه لدى لاعبى الهوكى وعلاقتها بالأداء المهارى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.

٢- **أحمد عبد الحميد العميرى (٢٠٠٢م):** تأثير اسلوبى التعلم التعاوني والأوامر على مستوى اداء رفعة النطر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية "دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

٣- **أحمد فاروق أحمد عبدالعزيز:** تأثير برنامج للتصور العقلى وتركيز الانتباه على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبى المركزى وبعض المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٥م.

٤- **أحمد محمد عبد المنعم:** برنامج تدريبي مقترح لتحسين تركيز الانتباه وتأثيره على دقة بعض الأداءات الخططية الفردية الهجومية لناشئ كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٢م.

٥- **أسامة كامل راتب:** تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٦- **أشرف جمعة سيد:** فاعلية استخدام أسلوب التطبيق الموجه على تعلم بعض المهارات الأساسية ومظاهر الانتباه في تنس الطاولة لطلبة كلية التربية الرياضية- جامعة المنيا، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنيا، ٢٠٠١م.

٧- **أشرف محمد جمعه نعيم:** تنمية بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبى كرة الماء الناشئين وعلاقتها بمستوى الآداء، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق،٢٠٠٠م.

٨- **أمين محمد عبد العزيز:** برنامج تدريبات موقفية لتنمية بعض مظاهر الانتباه وأثرة على مستوى الأداء المهارى للمهاجمين الناشئين في كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠١١م.

٩- **إيناس أحمد على:** فعالية أنواع متباينة التقنيات التربوية على نواتج التعلم لمهارتى الاعداد والارسال فى الكرة الطائرة للمرحلة الاعدادية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية٢٠٠٦م.

١٠- **ظافر هاشم الكاظمي:** الإعداد الفني والخططي بالتنس، ط ٢، بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، ٢٠٠٠، ص٥٣.

١١- **عمرو أحمد بدران:** "علم النفس التدريب الرياضي"، دار الكتب والوثائق القومية، دار السلام للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.

١٢- **محمد العربي شمعون:** "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.

١٣- **محمد العربي شمعون:** علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

١٤- **محمد حسن علاوى:** سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.

١٥- **محمد حسن علاوى:** علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٩م.

١٦- **محمد سعد زغلول، هشام محمد عبدالحليم:** تأثير استخدام أسلوب التدريس المتباين على تعلم بعض مهارات كرة اليد لطلبة شعبة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، مؤتمر الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.

١٧- **محمد عبد الرحمن مجر:** تأثير برنامج للتدريب العقلى على المستوى الرقمى لسباحى المنافسات، رسالة ماجستير غير منشورة،

كليـة التربيـة الرياضـية ببورسـعيد، جامعـة قنـاة السـويس، ١٩٩٨م.

١٨- **محمد محمد الشـحات (٢٠٠٣م):** تـأثير اسـتخدام اسـلوبى الـتعلم التعـاونى والاوامر علـى اداء بعض مهارات اللعب بالوجـه المعكوس للمضرب فى رياضـة الهوكى، العدد الاول، سبتمبر، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

١٩- **محمد محمـود كمـال** : تـأثير تنميـة الانتبـاه والتصـور العقلـى علـى أداء الإرسـال للاعبـى الكـرة الطـائرة، رسـالة ماجسـتير غيـر منشـورة، كليـة التربيـة الرياضـية للبنـين، جامعـة الزقـازيق، ٢٠٠٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

19-Boyce, B.A (1992): The Effects of three style of Teething on university students Motor performance teaching in physical education Journal , Chapign , July.

20-Edmundson, Dorsey, Dee: An examination the effects of mental practis on performance attention and Arousl (Athletic), PHD, the University of Mississippi , 1995.

21-Pap AnikolAou –Zissis: Attention on young soccer players, The Development of an attentional focus training program (Young Athletes, Attention Psychological Skills), PHD, Temple University, 1992.