

Focus attention and its relationship to the backhand at novice tennis players.

Dr. Qassem Khalil Ibrahim *
Dr. Fouad Bajbouj **
Reda Adlib Hatem ***

(Received 17 / 8 / 2017. Accepted 10 / 9 / 2017)

□ ABSTRACT □

The aim of the research was to identify the relationship between the concentration of attention and the level of the performance of backhand at thenovice tennis players. The researcher used the descriptive approach in the relational method of a sample of 24 tennis players and measured their focus by using the tachycop test and measuring their backhand performance using a test (Hensley) The study found a positive correlation between the concentration of attention and the level of performance of the backhandatnovice tennis players.

Keywords: attention - focus attention –backhand

* Assistant Professor - Department of Planning and Sports Management – Faculty of Physical Education - Tishreen University - Lattakia - Syria.

**Assistant Professor - Department of Sports Training - Faculty of Physical Education - Tishreen University - Lattakia - Syria.

***Graduate student (Master) - Department of Sports Training – Faculty of Physical Education Tishreen University - Lattakia – Syria.

تركيز الانتباه وعلاقته بالضربة الخلفية لدى لاعبي التنس المبتدئين

د. قاسم خليل ابراهيم *

د. فؤاد بجبوج **

رضا أديب حاتم ***

(تاريخ الإيداع 17 / 8 / 2017. قَبْلَ للنشر في 10 / 9 / 2017)

□ ملخص □

هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ومستوى اداء الضربة الخلفية لدى لاعبي التنس المبتدئين. إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لعينة مكونة من 24 لاعب مبتدئ برياضة التنس الأرضي حيث قام الباحث بقياس تركيز الانتباه باستخدام اختبار التختاسكوب وقياس مستوى أدائهم بالضربة الخلفية باستخدام اختبار (هنسلي) وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين درجة تركيز الانتباه ومستوى اداء الضربة الخلفية لدى لاعبي التنس المبتدئين .

الكلمات المفتاحية : الانتباه - تركيز الانتباه - الضربة الخلفية

* أستاذ مساعد - قسم التخطيط والإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

** أستاذ مساعد - قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية .

*** طالب دراسات عليا (ماجستير) - قسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة تشرين - اللاذقية - سورية

مقدمة:

لعبة التنس الأرضي من الألعاب الفردية التي تبرز فيها أهمية تركيز الانتباه نظراً لطبيعة هذه اللعبة والتي تتميز بالعديد من المواقف المفاجئة والسريعة اثناء اللعب سواء في الهجوم أو الدفاع فهي نشاط رياضي تتميز بالديناميكية والتفاعل المستمر نتيجة إيقاع اللعب وتعدد مهاراتها، فمن الملاحظ أن جميع الألعاب الفردية والفرقية عندما يؤدي اللاعبون مهاراتهم الحركية بحالة من التركيز فأنهم يحصلون على نتائج ايجابية في أدائهم.

إذ يمثل فقدان الانتباه من العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة، إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط ، بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية(سامي ، غالب ، 2009). ترتبط عملية التركيز بالانتباه مباشرة إذ تعد مرحلة مكملة لها وتؤدي دور كبير في معظم الفعاليات الرياضية والتركيز هو (تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة)(وعن معنى تركيز الانتباه يقول (وجيه محجوب) (أن التركيز معناه تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه وهو تجميع الأفكار وتثبيت تركيز الانتباه لتحقيق الهدف) وان تركيز الانتباه لمدة وجيزة يؤدي أحيانا إلى الهزيمة (غازي ، 2009).

وتضيف(مرقس ، 1994) إلى أن تركيز الانتباه يكون مساعداً في التنس خاصة عندما يجب ملاحظة الكرة سريعة الحركة بدقة، فعند استخدام الضربات الأساسية في التنس فإن التركيز يساعد على توجيه مركز الانتباه نحو شيء واحد فقط ، فعند المرسل : يكون التركيز على النقطة التي يريد وضع الكرة فيها ، وعند المستقبل : يكون التركيز على حركة يد اللاعب المنافس(الضارب) لتوقع مكان سقوط الكرة لان حركة اليد تعطي مؤشراً أو توقعاً قوي لمكان هبوط الكرة في (مربع الإرسال) للإرسال والضربات الأمامية والخلفية في الملعب . ويمكن وصف مدى الانتباه بامتداد مدى الرؤية وعندما يزداد انتشار التركيز فانه بهذه الوسيلة يمكن توضيح اشياء كثيرة الا انها تكون أقل وضوحاً وهذا يسمى (توزيع الانتباه). مثال : الانتباه الى ابعاد الملعب وارتفاع الشبك ومكان وجود الخصم وحركة المضرب بيد الخصم وبالتالي نوع الضربة الملعبية و كيفية التعامل معها.

ولاعب التنس في اللعب الزوجي يجب ان يكون لديه دائماً قطاعات اكبر من الملعب تحت بصره لكي يكون قادراً على تكييف وضبط حركاته مع الاحداث سريعة التغير في الملعب فإن (حجم الانتباه) يمثل عدد الاحداث التي يمكن ادراكها في وقت واحد وبدرجة واحدة من الوضوح .

وتحت أي ظروف يتحول الانتباه من حالة الى أخرى ولذلك فان اللاعب يمكن أن يوجه مركز انتباهه بسرعة عالية الى مواقف مختلفة (تحول الانتباه). وعموماً فان الانتباه الكلي يمكن الإبقاء عليه لفترة زمنية معينة فقط (ثبات الانتباه) ، في بداية المنافسة يكون ثبات الانتباه على درجة عالية لتحقيق الفوز فيكون اللاعب منتبهاً لاتجاه المضرب في يد الخصم للوصول السريع الى مكان سقوط الكرة والتحضير لضرب الكرة في المكان البعيد عن الخصم لكسب النقطة وبعد مضي وقت معين ينحصر انتباه اللاعب في ارجاع الكرة فقط الى ملعب الخصم وهنا مدى الانتباه يكون محدوداً ويعني ذلك تحول لا أراذي الى(حدة الانتباه).

الدراسات العربية السابقة :

1-دراسة(نعيم ، عبد الكريم ، 2005) : دراسة مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة.

هدفت الدراسة الى :

المقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة ، فئة الشباب وفئة المتقدمين .
واشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب محافظة ديالى بلعبة كرة اليد والكرة الطائرة فئة الشباب والمتقدمين
وعددهم 54 لاعب.

واستخدمت الباحثتان لإيجاد درجة التركيز مقياس أساليب الانتباه للألعاب الجماعية والمعد من قبل (محمد حسن علاوي) .

وتوصلت الدراسة الى انه لم تظهر فروق معنوية بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة فئتي الشباب والمتقدمين في أرقام عبارات الأبعاد الآتية لمقياس أساليب الانتباه (تركيز الانتباه الداخلي الواسع ، تركيز انتباه الضيق ، معالجة المعلومات) .

ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة فئة الشباب لصالح لاعبي كرة الطائرة في الأبعاد الآتية (تركيز الانتباه الخارجي الواسع ، التحميل الزائد للمتغيرات الخارجية) .

أظهرت النتائج للمجموعة الضابطة أن مهارتي دقة الإرسال والضربة الأمامية هي أسهل من مهارتي الضربة الخلفية وسرعة الإرسال.

أظهرت نتائج المجموعة التجريبية بان استخدام تمارين تركيز الانتباه يساعد على تطوير تعلم المهارات الأساسية.

2- دراسة (الدليمي وآخرون ، 2011) : تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات

الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه.

هدف البحث إلى إعداد تمارين للتوافق الحركي، والتعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة مع التعرف على العلاقة بين دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه ، واستخدم المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة(التجريبية والضابطة)على عينة من طلاب السنة الثالثة في كلية التربية الرياضية-جامعة بابل للعام الدراسي(2010- 2011)اختيرت عشوائياً من مجتمع البحث الأصلي وبعده(40) طالبا قسموا الى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية وبعده(20) طالبا والثانية ضابطة وبعده(20) طالبا أيضاً، وتضمن اجراء البحث تطبيق برنامج التوافق الحركي لمدة 6 اسابيع لمعرفة علاقة تأثيرها بتطوير الدقة وعلاقتها بتركيز الانتباه و تم التوصل إلى استنتاجات عدة منها، إن استعمال تمارين التوافق الحركي المعدة ساعد وبشكل كبير في تطوير دقة إرسال التنس والضرب الساحق وحائط بالكرة الطائرة قيد البحث، كذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين دقة هذه المهارات وتركيز الانتباه.

3- دراسة (سامي ، غالب ، 2009) :

(مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة لفئتي الشباب والمتقدمين).

هدفت الدراسة لمعرفة تركيز الانتباه للاعبين التنس الأرضي والمبارزة فئتي الشباب والمتقدمين والمقارنة بينهما للوصول إلى نتائج ووضع التوصيات من اجل الارتقاء بمستوى اللاعبين وصولاً لتحقيق الانجازات الرياضية العالية .

وتم تطبيق الدراسة لاعبي منتخب محافظة ديالى بلعبة التنس الأرضي والمبارزة فئة الشباب والمتقدمين. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة لملائمته وطبيعة البحث. تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب محافظة ديالى بلعبة التنس الأرضي والمبارزة وواقع (8) لاعبين لفئة الشباب من أصل (13) لاعباً ، و(8) لاعبين لفئة المتقدمين في لعبة التنس الأرضي من أصل (10) لاعبين ، إما في لعبة المبارزة فقد بلغ عدد اللاعبين (8) لاعباً لفئة الشباب من أصل (15) لاعباً و (8) لاعبين لفئة المتقدمين من أصل (11) لاعبا ، وبهذا فقد أصبحت عينة البحث مكونة من (32) لاعباً من أصل (49) لاعباً بنسبة (65.3 %). وقد استخدم مقياس (بوردين-انفيمون) لتركيز الانتباه الذي يعرف باسم (بوردين-انفيمون) وهو يقيس مظاهر خمسة مظاهر من مظاهر الانتباه وهي (الحدة-التركيز-التوزيع-التحويل-الثبات). وقد تم التوصل للناتج المهمة التالية :

1. لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي التنس الأرضي ولاعبي المبارزة فئة الشباب في متغير تركيز الانتباه
2. ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة فئة المتقدمين ، ولصالح لاعبي المبارزة في مقدار تركيز الانتباه .

4- دراسة لوران أبيس (Laurent Abes ، 2010) :

(تأثير تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى ضربة ارسال في رياضة التنس الأرضي) . هدف البحث على التعرف على مدى تأثير تركيز الانتباه وعلاقته بمستوى ضربة ارسال في رياضة التنس الأرضي حيث تم اختيار 12 لاعب وجميعهم ذكور (11 ايمن ، 1 ايسر) تتراوح أعمارهم بين 14 و45 وقد تم الاختيار بناء على مستوى أدائهم وخبراتهم في المنافسات و صنفوا وفق 3 مستويات (مبتدئ ، متوسط ، متقدم) . وقسمت العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وكانت مدة الحصة 30 دقيقة لسبعة من اللاعبين وساعة لخمسة منهم وتم إجراء الاختبار بعد مباراة مدتها ساعة في كل جلسة من البحث وتم جمع البيانات في أوقات اليوم (صباحاً، وظهراً، ومساءً).

أجرى كل مشارك 10-15 ضربة إرسال على سبيل الإحماء . ثم أجرى كل مشارك 20 ضربة إرسال كما لو أنهم في مباراة حقيقية الراحة بين كل مجموعة بين 10-20 ثانية .ويستهدف اللاعب أربع مناطق للإرسال وكل منطقة يستهدفها ب5 كرات حيث لوحظ ان المجموعة التجريبية حازت على متوسط نتائج أعلى 26.33 من المجموعة الضابطة والانحراف المعياري كان اعلي 7.03 للتجريبية مقابل 5.71 للضابطة .

5- شانا ، كارينتر وآخرون (Shana K. Carpenter and other ، 2012) :

(دراسة تحسن الاداء في المهارات التي تعتمد السرعة نتيجة تركيز الانتباه) . هدفت الدراسة على معرفة تأثير التركيز الخارجي للانتباه على نقل المهارة الى مهمات جديدة مشابهة ومرتبطة بها . وتم إجراء الاختبار على 48 طالبا جامعيًا طلب منهم الجلوس على حاسب وعرض أمامهم دائرة من الأرقام من 1-8 مع وجود علامة X في المنتصف . وتم اعتماد متحولين في الدراسة للقياس هما زمن البدء (الزمن اللازم لبدء الحركة) وزمن الحركة (الزمن اللازم لنقل المؤشر من العلامة للرقم المطلوب) . تم إجراء الاختبار على جلستين وكل جلسة 400 محاولة الراحة بين كل جلسة أسبوع .

خلصت الدراسة الى ان المشاركين تحسنو نتيجة التدريب الحاصل في الجلسة الأولى بالإضافة الى ان الأشخاص الذين اتبعو أسلوب التركيز الخارجي أبدو تحسنا في الجلسة الأولى وسرعة اكبر في المراحل الأولى من الجلسة الثانية وذلك بالنسبة لزمن البداية وزمن الانتقال .

الإطار النظري:

المهارات الأساسية في التنس الأرضي :

المهارات الأساسية عنصرا مهما لتعيين المستوى في الألعاب الرياضية جميعها على الرغم من اختلاف قيمتها من لعبة إلى أخرى وان لكل لعبة جماعية أو فردية مهارات ومبادئ أساسية يتم بواسطتها الوصول إلى تأدية اللعبة وكلما ارتفع الأداء للمهارات والمبادئ الأساسية ارتفع مستوى الأداء العام لها ويكون أساس تحقيق النجاح مرتبط بالمستوى المهاري الجيد.

ولعبة التنس واحدة من الألعاب التي لها خصوصية في متطلباتها وتتميز بأنواع عديدة من المهارات وان لكل مهارة حركة مختلفة من الأداء . إذ إن الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية تؤدي بأشكال مختلفة ومتنوعة وهذا ما يسري على الإرسال وان هذا التنوع يحتاج إلى امتلاك اللاعبين قدرات بدنية مختلفة ومتعددة ومنها السرعة والمرونة والدقة والرشاقة حيث تختلف أهمية هذه القدرات من مهارة إلى أخرى ومن لعبة إلى أخرى باختلاف المتطلبات مهارية لهذه اللعبة . فاجتمعت العديد من المصادر والبحوث فضلاً عن آراء الخبراء والمتخصصين على إن المهارات الأساسية بالتنس تشمل على(هاشم وآخرون ، 2000) :

- 1- الإرسال (The serve)
- 2- الضربة الأرضية الأمامية (For hand Dive)
- 3- الضربة الأرضية الخلفية (Back hand Dive).

حيث يعد الإرسال والضربة الأرضية الأمامية والضربة الأرضية الخلفية الحجر الأساس في لعبة التنس لكثرة احتياج اللاعب لها في أدائه الهجومي والدفاعي وان المهارات الأساسية في إي لعبة يعد العامل الحقيقي لتحقيق النجاح في تلك اللعبة وتعد المهارات الأساسية في لعبة التنس الدعامة القوية التي تستند عليها اللعبة وان تقييم مستوى إي لاعب يعتمد على الحد الكبير على درجة إتقان لتلك المهارات الأساسية خلال إتباع الأسلوب العلمي الصحيح ووسائل التدريب .

الضربة الأرضية الخلفية :

الضربة الخلفية تعد من الضربات المهمة في لعبة التنس ولصعوبة أدائها يجب على اللاعب بذل جهد كبير في إتقانها حتى لا تعطي للمنافس فرصة لاستغلال ضعفه فيها(فرج،2007)، وأشار (الخولي،2007) إن الضربة الخلفية من أهم ضربات التنس حيث تؤدي بالوجه الخلفي للمضرب لكنها تحتاج إلى تعلم طريقة الأداء الصحيح والتدريب الطويل لكي يتمكن اللاعب من إتقانها. والضربة الخلفية لا تختلف كثيراً عن الضربة الأمامية من ناحية أدائها على الرغم من الإحساس بصعوبة الضربة الخلفية في مراحلها الأولى لقلة خبرة اللاعبين في أدائها، إلا إن بعد إتقانها يشعر اللاعب بانسيابية أدائها و فاعليتها في الأداء لكونها تغطي نصف الملعب الأيسر الذي يكون مواجهاً للضربة الأمامية للمنافس(خميس2009).

المراحل الحركية للضربة الخلفية (ديوب، 2013):

من وضعية وقفة الاستعداد وباستخدام القبضة الشرقية:

أ- أخذ خطوة للجانب بالرجل اليسرى مع دوران القدم لتشكل مع الشبكة زاوية 45° - 90° .

ب- أخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى ووضعها أمام القدم اليسرى.

ت- في هذه الأثناء يتم مرجحة الذراع الضاربة خلفاً بهدف تسريع حركة المضرب ويبقى معصم اليد مشدوداً بدون انثناء مع ثني المرفق.

ث- تقوم اليد اليسرى بمساندة اليد اليمنى بمسك المضرب من خلال توضعها أمام اليد اليمنى بنفس الوضعية.

ج- في هذه الأثناء يتوضع ثقل الجسم على القدم الخلفية، وتكون الركبتان مثنيتين في وضع يتلاءم مع ارتفاع الكرة المقبلة.

ح- يتم الضرب وملاقة الكرة في نقطة أمام وجانب الجسم.

خ- لحظة ملاقة المضرب للكرة يكون رأس المضرب عمودياً مع الأرض وموازي للشبكة.

د- تتم متابعة مرجحة المضرب بعد ضرب الكرة حتى يصل المضرب فوق الكتف الأيمن.

ذ- يتبع ذلك دوران الجسم مع حركة المتابعة للذراع الضاربة باتجاه يمين الجسم.

ر- الحرص على إبقاء القدم الخلفية أطول فترة ممكنة مكانها حتى الانتهاء من كامل المهارة.

ز- بعد ذلك تعود القدم الخلفية لتتخذ مكانها الأساسي في وضع الاستعداد.

س- يجب مراعاة انتقال القوة من القدمين باتجاه الورك ثم الكتفين انتقالاً لإكساب الكرة هذه الطاقة عند عملية الضرب.

الأخطاء الشائعة للضربة الخلفية في التنس:

1. التأخر في مرحلة التمهيد.
2. عدم قيام اللاعب بالاستدارة للجانب جيداً.
3. ضرب الكرة في موقع قريب من الجسم.
4. ميل الجسم للخلف.
5. سقوط رأس المضرب عند ثني معصم اليد الضاربة.
6. الدخول المبكر على الكرة يؤدي إلى ضعف المرجحة.

الانتباه (Attention) :

ان تركيز الموارد العقلية على معلومات منتقاة يحسن الحالة المعرفية في مهمات عديدة ، وعندما يصبح الفرد معتاداً على مثير ما فإنه تدريجياً يلاحظه ينتبه له اقل فأقل .

يعد الانتباه احد مقومات الاساسية لنجاح التعلم والتدريب ، وفيه يصل الرياضي الى الإدراك الصحيح للمثيرات، وبذلك يكون أكثر قدرة على الاستجابة وتوزيع الجهد بشكل متوازن وصولاً الى الاداء الأمثل.

فالانتباه هو عملية إرادية يختار من خلالها الرياضي منبها او موضوعاً معيناً يهمله ويحصر شعوره وحواسه ، كي يتمكن من تشكيل استجابة صحيحة للهدف المراد تحقيقه (الأمير، 2002).

حيث ان العمليات العقلية ومنها الانتباه أحد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي، ويعد الانتباه من الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا ، فبدون الانتباه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو

يتذكر أو يفكر بأي شيء ،فلكي يتعلم الإنسان شيئاً يجب الإحساس به وإدراكه أي أن ينتبه أولاً ثم يدركه وبذلك فالانتباه يساعد في معرفة الأشياء وسرعة فهمها أو استنتاجها ، ويتطلب من الرياضي أن يتعلم المهارات الحركية ثم يتقنها ولا يتم ذلك إلا عن طريق الإعداد المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والمهارية والخطية.

تركيز الانتباه :

يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين وأحد المتطلبات الأساسية للأداء الجيد ، ويحرص الكثير من المدربين على توجيهه إلى تركيز الانتباه واليقظة حيث أن المدربين والقائمين على العملية التدريبية على علم بأهمية تركيز الانتباه ومدى مساهمته في الوصول إلى الأداء الأمثل ، فكثيراً ما يعزو المدربين ضعف مستوى الأداء إلى فقدان تركيز الانتباه أثناء المنافسة . كما أن هناك فرقاً واضحاً بين مصطلحا وذلك من حيث درجة التركيز (Concentration) والانتباه (Attention) وليس النوع، حيث أن التركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، أي أن التركيز هو مقدرة اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه ونوضح الفرق بين المصطلحين على أن الانتباه متعدد الجوانب ومتنوع وأن تركيز الانتباه يمثل أحد أبعاد شدة الانتباه وهي المهارة الثالثة من مهارات الانتباه . ومن منطلق توضيح الفرق بين المصطلحين يمكن استعراض بعض من تعريفات الانتباه وتركيز الانتباه .

ويعرف تركيز الانتباه بأنه توجيه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق والحدة نحو بعض المثيرات" كما أن تركيز الانتباه هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

حيث ان تركيز الانتباه يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس) ، ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات فيما يعرف بعملية (الإدراك) ،وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات سواء الخارجية أو الداخلية فإنه يستطيع لذلك اتخاذ قرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة.

وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب للانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها.

إذ أثبتت تأثيرها في أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة هو تركيز الانتباه الذي يؤثر في وضوح الجوانب الفنية وإتقانها للمهارة الحركية ودقتها، ويُعرّف تركيز الانتباه بأنه" تجميع الأفكار والعمليات الفكرية كافة بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه(محجوب ، 1989).

كما أن تركيز الانتباه عملية عقلية لا يمكن الاستغناء عنه في التعلم الحركي والتدريب الرياضي، إذ في أثناء ذلك تحدث مواقف وحالات تتطلب من المتعلم أو اللاعب الملاحظة المستمرة ويقظة دائمة وتركيز دائم حتى يمكنه التغلب على هذه المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة التي غالباً ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية(خيون ، 2002) .

وتوجد أنواع عدة لتركيز الانتباه هي (علاوي، 1998):

1-تركيز الانتباه الخارجي:وهو يوجه نحو البيئة الرياضية التي تحدث خارج اللاعب مثل أداء اللاعب، تحركات اللاعب المنافس أو اللاعبين الزملاء في الفريق.

2-تركيز الانتباه الداخلي: وهو يوجه نحو الذات ويسمى بالتركيز الذاتي ويشمل الأفكار والمشاعر والأحاسيس.

3- تركيز الانتباه الواسع: وهو يسمح للاعب بادراك العديد من الإحداثيات معاً في وقت واحد، وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للألعاب الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة، أي الاستجابة إلى المثيرات أو الرموز المتعددة.

4- تركيز الانتباه الضيق: وهو يحدث عندما يطلب من المتعلم أو اللاعب الاستجابة لمثير واحد أو اثنين فقط.

تركيز الانتباه في المجال الرياضي:

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي. وأن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه، فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية وبخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية (البب، 2014).

وهذا ما أكده (عبد المجيد، 1989)، إذ يشير إلى أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية).

حيث تعد عملية الانتباه من العمليات النفسية التي تتم بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع واحد من النشاط على أجزاء معينة من لحاء المخ وفي الوقت نفسه يتم عدم التأثير في باقي أجزاء اللحاء حتى لا تقوم هذه الأجزاء بالتشويش على الجزء الخامس بالتركيز مما يؤدي إلى تشتت الانتباه.

إن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة.

مشكلة البحث:

إن عدم التركيز على تدريب القدرات العقلية بالشكل الذي ينسجم مع أهميته في الأداء من خلال المتابعة والتواجد الميداني لوحظ أن برامج التدريب والتعليم المحلية لا تهتم كثيراً بتدريب القدرات العقلية التي تشكل أساساً للأداء المهاري ولم تحظى بنسب واضحة في تلك البرامج. وإنما يتم تدريبها ضمناً وليس كما يجري في تدريب القدرات البدنية والمهارية والإعداد للمباريات لذلك نلاحظ انخفاض في مستوى أداء هذه المهارات أو البطيء في إتقانها بسبب إهمال دراسة العلاقة بين هذه القدرات وتأثيرها على الأداء المهاري وهي المشكلة التي برزت أمام الباحث لدراساتها وإبراز دور العلاقة الارتباطية في تأثير القدرات العقلية بالأداء المهاري والتي تعد الضربة الخلفية أحد أهم مهاراته.

هدف البحث :

1- التعرف على العلاقة بين تركيز الانتباه ومستوى أداء الضربة الخلفية لدى لاعبي التنس المبتدئين.

فرضيات البحث :

1- توجد علاقة ارتباط موجبة بين درجة تركيز الانتباه ومستوى أداء الضربة الخلفية لدى لاعبي التنس

المبتدئين.

مجالات البحث :

2- المجال البشري: طلاب السنة الأولى المبتدئين في كلية التربية الرياضية.

3- المجال المكاني: ملاعب التنس (المدينة الرياضية) في محافظة اللاذقية.

4-المجال الزمني: طبق من 2016/4/1 الى 2016/6/1 .

منهجية البحث :

المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية

عينة البحث :

العينة مكونة من 24 لاعب مبتدئ برياضة التنس الأرضي من طلاب كلية التربية الرياضية.

الاختبارات المستخدمة :

1- اختبار هنسلي للضربة الخلفية (Hensly،1995) :

اشتمل اختبارالضربة الخلفية قيد البحث على خمسة محاور وهي القبضة الصحيحة ، التوازن الجيد ، وضع الاستعداد التام ، العرض الثابت لميكانيكية الضربات و ضرب الكرة في الأماكن الضعيفة للمنافس . حيث كان الغرض من الاختبار :قياس التغيير المقصود لتقويم الاداء الفني للضربةالخلفية . الأدوات :24 مضرب ،24 كرة ،ملعب تنس ،استمارة تسجيل . الإجراءات :

أ- يمنح اللاعب خمس محاولات للضربة الخلفية .

ب- تقويم الدرجات :

1-الدرجة الممتازة (5): يعطى لما يلي : القبضة الصحيحة ،التوازن الجيد،حركة القدمين جيدة ، وضع الاستعداد التام ، العرض الثابت لميكانيكية الضربات ، ضرب الكرة في الأماكن الضعيفة للمنافس وبدقة عالية .
2-الدرجة الجيدة (4):القبضة الصحيحة ،التوازن الجيد ، حركة القدمين بكفاية ، الشكل والوضع المقبول وليس التام ،العرض فوق المعدل من الثبات في ميكانيكية الحركة ، وضع الكرة في الملعب (بداخله) وبدقة اقل .
3-الدرجة المتوسطة (3): القبضة الجيدة ، التوازن مقبول ، حركة القدمين ضعيفة ، الشكل والوضع خاطئان ، عدم الثبات في ميكانيكية الحركة ، أسلوب الضرب الدفاعي .
4-المناسب (المقبول) (2) :أخطاء في القبضة أحيانا ، حركة القدمين ضعيفة ، الشكل والوضع ظهور أخطاء ، عدم ثبات ميكانيكية في الحركة ، أسلوب الضرب الدفاعي.
5-ضعيف (1) : قبضة خاطئة ، انعدام التوازن ، ضعف حركة القدمين ، الوضع والشكل ضعيف جدا وبأخطاء كثيرة ، الدقة غير موجودة في الضرب.

2-اختبار التختاسكوب لتركيز الانتباه (شمعون1999) :

تم استخدام هذا الاختبار بعد ان عرض على المحكمين وتمت الموافقة عليه بنسبة (100%) والاختبار موضح

بالشكل رقم (1)

			X
X		X	
			X
X			

شكل رقم (1)

لوحة اختبار تركيز الانتباه (التختاسكوب)

طريقة الاداء :

- 1- تعرض هذه اللوحة من خلال جهاز التختاسكوب لمدة ثانية واحدة .
- 2- يطلب من اللاعب أن يرسم صورة طبق الأصل لمواقع العلامات (X).

طريقة حسب الدرجات :

- 1- يتم حساب الزمن المستغرق في وضع العلامات .
- 2- عدد العلامات الصحيحة المطابقة مع اللوحة الأصلية .

مناقشة النتائج:

جدول (1) يبين علاقة الارتباط بين تركيز الانتباه والضربة الخلفية n= 24

sig	الارتباط	الانحراف	الوسط	المتغيرات
0.007	**0.532	0.858	2.708	تركيز الانتباه
		0.737	3.75	الضربة الخلفية

** الارتباط معنوي عند 0.01

وتبين الجدول رقم (1) وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه التي متوسطها 2.708 ومستوى اداء الضربة الخلفية التي متوسطها 3.75 لدى لاعبي التنس المبتدئين إذ كانت قيمة معامل الارتباط 0.532 وهي معنوية عند مستوى دلالة 0.01 لان قيمة المستوى لها 0.007 وهذا يعني ان لتركيز الانتباه علاقة وتأثير على مستوى اداء الضربة الخلفية أي انه كلما ازداد تركيز الانتباه لدى اللاعب تمكن من الارتقاء لمستوى ادائه المهاري وهنا يشير (الحوري،2005)، وفقا لأهمية تركيز الانتباه إذ يعتبر تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات . إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح

المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية كلعبة التنس الأرضي إذ تم التأكد من أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية. كما اتفقت دراسة (الدلمي وآخرون، 2011) على إن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدريبات متكررة بالإضافة إلى تركيز الانتباه على النقطة التي يجب أن ترسل إليها الكرة بقوة وبسرعة حيث أشارت أهم نتائجها إلى تحسن مستوى أفراد في المتغيرات المهارية كلما تحسن مستوى تركيز الانتباه لديهم .، الامر الذي يستدعي ضرورة اهتمام المدربين بإيجاد الوسائل والتقنيات التدريبية التي تساهم في نمو وتطوير تركيز الانتباه لدى لاعبيهم عبر التمرينات التخصصية المتنوعة في الوحدات التدريبية المخصصة لتنمية الاداء المهاري .وهذا يتفق مع ما أشار (سامي ، غالب ، 2009) الى ان تركيز الانتباه مهم ويلعب دور بارز في جميع الفعاليات وخاصة التي فيها عنصر الحسم هو الدقة في اللعبة التي تمارس وكذلك الرياضات التي فيها تدخل الأجهزة والأدوات كذلك الحالة النفسية تلعب دوراً بارزاً في تركيز الانتباه، وان التوتر النفسي والحالة النفسية والحالة الانفعالية السلبية الملازمة للظرف في البداية وأثناء المباراة من الممكن ان تخفض أو تقلل تركيز الانتباه بصورة كاملة وخاصةً عند دخول هدف مبكر او حصول نقطه ، مما يؤدي الى انخفاض حاد في شدة الانتباه كما ان اللاعب لكي يصل الى الاداء المثالي يجب ان تتكامل لديه جميع الصفات والقدرات.كما أكدت دراسة (Abes، 2010) ان الأنشطة التي يحدد فيها الأفراد مستوى الاداء مثل رمي الكرات او ضرب الكرة بالمضرب او الضربات الطائرة تحقق أفضل النتائج عند أتباع تركيز الانتباه .

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات : من خلال ماتم عرضه من نتائج تم التوصل للاستنتاجات التالية :

- 1- لتركيز الانتباه تأثير ايجابي على مستوى اداء الضربة الخلفية لدى لاعبي التنس الأرضي المبتدئين .
- 2- ان مستوى اداء الضربة الخلفية لم يرتقي الى المستوى العالي جدا ولم يصل الى النهايات العظمى للدرجة المسجلة على الاختبار المهاري المخصص لهذه المهارة .
- 3- لم يمتلك اللاعبين المبتدئين مستوى عاليا من تركيز الانتباه بسبب قلة التدريبات التخصصية التي يمارسونها خلال التدريب.

التوصيات : بناء على ماتم التوصل اليه من نتائج واستنتاجات نوصي بما يلي :

- 1- ضرورة الاهتمام بتدريب القدرات العقلية اثناء المراحل التدريبية التي يمر بها اللاعب ولمختلف الفئات العمرية والمراحل التدريبية ومنها تركيز الانتباه .
- 2- التنوع في استخدام الوسائل والمعينات الخاصة بتمرينات تركيز الانتباه اثناء الوحدات التدريبية وعدم إغفالها في برنامج التدريب المعد من قبل المدرب .
- 3- الاهتمام بإجراء الدراسات الارتباطية بين مختلف المتغيرات ذات العلاقة بالاداء المهاري .

المراجع:

1. سامي ، شيماء ؛ غالب ، بشار :مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة لفتني الشباب والمتقدمين ، جامعة ديالى ، 2009 ، ص182.
2. غازي ، حازم : تصميم وتقنين اختبار تركيز الانتباه عند أداء حركة الطعن بالمبارزة ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2009.
3. مرقس ، أميرة . بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب لكرة اليد ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994.
4. هاشم ، ظافر وآخرون . الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط2، بغداد، دار الجامعية للطباعة والنشر، 2000 ، ص53.
5. فرج ، الين : لجديد في التنس الطريق إلى البطولة ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، منشأة المعارف، 2007 .
6. الخولي ، أمين .: العاب المضرب (الإعداد الفني والتربوي)، المجلد الثالث ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 2007، ص18.
7. ماجد خليل خميس . تأثير منهج تدريبي على أرضيات مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهاري الضربة الأمامية والخلفية للناشئين بالتنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2009 ، ص43.
8. ديوب ، نائل :أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام الوسائط المتعددة على تعلم مهارة الضربة الأمامية والخلفية في التنس الأرضي ، جامعة تشرين ، 2013.
9. الأمير ،علي ؛ فسلجة النفس .ط) : 1 بغداد، دار الشؤون الثقافية العامة ، 2002.
10. وجيه محجوب : طرق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1989.
11. ضيف ، محمد : الإعداد المهاري والتعلم الحركي ، جامعة كلية الملك سعود ، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ، 2012،
12. مجيد ، منضر :المهارات الاساسية للتنس الأرضي ، منتدى الدكتوراة لمياء الديوان ، جامعة البصرة ، 2011.
13. حكمت ، أسماء ، وآخرون : حدة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة ، جامعة بغداد ، 2005 ، ص112.
14. الدليمي ، ناهدة ، وآخرون : تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركيز الانتباه ، جامعة بابل ، 2011 ، ص4-5.
15. خيون ، يعرب : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد :مكتب الصخرة للطباعة، 2002، ص48.
16. علاوي ، محمد : مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة :مركز الكتاب للنشر، 1998، ص328.
17. البب ، سحر: اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية تركيز الانتباه في تلاميذ بأعمار (10-12سنة) خلال درس التربية الرياضية .جامعة تشرين،سورية، 2014، ص17.
18. الحوري ، عكلة : علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد ، جامعة بغداد ، 2005.
19. Laurent Olivier Abes : ATTENTIONAL STRATEGY AND TENNIS SERVE PERFORMANCE,Universidade Federal de Santa Catarina, Brazil , 2010.
20. Hensley L.D.: Tennis For Boys and Girls. 1982, Quoted by, James, Morrow and Others, Human Kentic, 1995, p.288.