



Focusing attention and its relationship to accuracy of some basic skills in tennis

Ali Ahmed Bateel Haboush* 

Dhi Qar Education Directorate, Iraq.

*Corresponding author: lalhmydy887@gmail.com

Received: 17-09-2024

Publication: 28-10-2024

Abstract

The aim of the current research is to identify the level of concentration of attention among tennis players, to identify the level of accuracy of some basic skills of tennis players, and to identify the correlation between concentration of attention and the accuracy of some basic skills of tennis players. The researcher assumed the existence of a statistically significant relationship between some concentration of attention and the accuracy of some basic skills in tennis. It included the research methodology and field procedures, as the descriptive approach was used using the survey method and correlational relationships in order to achieve the research objectives. The research procedures were applied to the research sample of (40) students from the College of Physical Education for the branches of theoretical and applied sciences, the third stage. The data was processed using a number of statistical methods and with the help of The statistical portfolio for the social sciences (SPSS). The researcher concluded that there is a strong correlation between the focus of attention and the backhand hit, there is a correlation to a lesser degree between the focus of attention and the forehand hit, and there is an acceptable direct correlation between the focus of attention and the overwhelming hit.

Keywords: Focusing Attention, Basic Skills, Tennis.



تركيز الانتباه وعلاقته بدقة بعض المهارات الأساسية في التنس الأرضي

علي احمد بطيل حبوش

lalhmydy887@gmail.com

العراق. مديرية تربية ذي قار

تاريخ استلام البحث 2024/9/17 تاريخ نشر البحث 2024/10/28

الملخص

هدف البحث الحالي الى التعرف على مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي، التعرف على مستوى دقة بعض المهارات الأساسية للاعبين التنس الأرضي، التعرف على علاقة الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة بعض المهارات الأساسية للاعبين التنس الأرضي. وافترض الباحث وجود علاقة دالة إحصائية بين بعض تركيز الانتباه ودقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الأرضي. وتضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية ولأجل تحقيق أهداف البحث وقد طبقت إجراءات البحث على عينة البحث البالغة (40) طالباً من كلية التربية البدنية لفرعي العلوم النظرية والتطبيقية المرحلة الثالثة وقد تم معالجة البيانات باستخدام عدد من الوسائل الإحصائية وباستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). واستنتج الباحث ان هناك علاقة ارتباط قوية بين تركيز الانتباه والضربة الخلفية، هناك علاقة ارتباط بدرجة اقل بين تركيز الانتباه والضربة الامامية، وجود علاقة ارتباط طردية مقبولة بين تركيز الانتباه والضرب الساقطة.

الكلمات المفتاحية: تركيز الانتباه، المهارات الأساسية، التنس الأرضي

1-المقدمة:

يعد تركيز الانتباه واحداً من هذه العمليات المهمة والتي تعمل على نجاح تطبيق المهارات المختلفة كما تساعد على وضع الحلول السريعة للمهارات الفردية فكثير من الحالات تتطلب حلولاً سريعة وتركيز انتباه عالي من اجل وضع الحلول المناسبة للحالات التي تحدث في المباراة فقبل اداء الحركات يجب التركيز على الاداء ودقته من اجل الحصول على وضع جيد يساعد في اداء المهارات بشكل متميز، فاستقبال الارسال وانتظار ضربات الخصم (الضربات الامامية والخلفية) كلها مهارات أساسية تتطلب تركيز انتباه كذلك فإن مراقبة تحركات المنافس والمتابعة تتطلب قدرة على تركيز الانتباه.

ولعبة التنس الارضي من الألعاب التي تتطلب توظيف مجموعة من العناصر لتحقيق الإنجاز المطلوب فلا يمكن ان يتحرك اللاعب بشكل مدروس وبتكتيك يضعه اللاعب لنفسه وفق متطلبات المباراة الا إذا رافق ذلك نشاطاً عصبياً ينسجم واتخاذ القرار في هذا الفعالية الحيوية فالانتباه احد المظاهر النفسية العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي والتي يجب الاهتمام بها في جميع مراحل إعداد اللاعب إذ أن الانتباه من العمليات العقلية التي تنمو وتتطور بالتدريب

فعليه ان دراسة موضوع القدرات العقلية يعد من الاتجاهات الحديثة ولعبة التنس الارضي تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية إذ أن العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني أصبح مثار اهتمام المدربين واللاعبين فضلاً عن تسليط الضوء على المهارات الأساسية بالتنس الأرضي التي نجدها في الأهمية من المهارات ذات الارتباط الكبير بتركيز الانتباه التي سيسلط بحثنا الضوء عليها.

وتبلورت مشكلة البحث من خلال اطلاع الباحث على الادبيات والتساؤلات لذوي الاختصاص حيث لاحظ وجود تباين في أداء الطلبة ، وفي أحيان كثيرة بين شوط وآخر عن اداء المهارات او كذلك في التمرين وأن إحدى اكبر المشكلات في الرياضة سواء كانت تنافسية أو ودية هي مشكلة نقص التركيز إذ أن الذهن الشارد قد يخلق قصوراً ذهنياً ويسبب أخطاء ذهنية خلال أداء الفعالية الرياضية، فتشتيت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، إذ أن الكثير من الرياضيين يرجعون بسبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة إلى فقدان التركيز، كذلك يعزوا المدربون ضعف مستوى أداء لاعبيهم إلى نفس السبب أعلاه . كما أن لكل فعالية رياضية مميزات مهارة وبدنية وانفعالية وذهنية خاصة بها تميزها عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى، وتنعكس هذه المميزات على الموصفات التي يجب توافرها عند الممارسين لهذه الألعاب. وهنا برزت مشكلة البحث في عدم معرفة تركيز الانتباه لدى طلبة المرحلة الثالثة، إذ إن التعرف على هذه الظاهرة النفسية يساعدنا في تطوير أحد العوامل الهامة والمساعدة في نجاح العملية التدريبية والتعليمية.

ويهدف البحث الى:

- 1- التعرف على مستوى تركيز الانتباه لدى افراد عينة البحث.
- 2- التعرف على مستوى دقة بعض المهارات الأساسية لدى افراد عينة البحث.
- 3- التعرف على علاقة الارتباط بين تركيز الانتباه ودقة بعض المهارات الأساسية لدى افراد عينة البحث.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تعد العينة المحور الأساسي في عمل الباحث ، وهي إحدى النقاط الأساسية والمهمة في البحث العلمي، وإن اختيار العينة يعتمد على الظاهرة المراد دراستها والإمكانات المتاحة والوقت اللازم للدراسة وتم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ميسان البالغ عددهم (40) طالبا من اصل (59) طالبا حيث كانت نسبة تمثيلهم للمجتمع الأصلي هي 67% حيث تم استبعاد (19) طالب لعد التزامهم في اجراءات البحث وكذلك تم إجراء عملية التجانس لأفراد عينة البحث بين متغيرات (الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي) وتبين أن هناك تجانسا واضحا في تلك متغيرات لأفراد عينة البحث بحسب ما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء ومعامل الاختلاف

لأفراد عينة البحث

الوسائل الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
العمر الزمني (سنة)	21.06	2.520	20	1.26	11.96
الطول (سم)	173.86	2.60	176	1.64	1.49
الكتلة (كغم)	69.13	3	69	0.13	4,33

2-3 وسائل جمع البيانات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 أدوات واجهزة البحث:

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت
- الاختبار والقياس
- مقياس تركيز الانتباه
- ميزان طبي (لقياس كتلة الجسم) مثبت عليه مدرج لقياس الطول
- أقراص ليزرية (CD) عدد (4)
- جهاز كمبيوتر محمول نوع (HP)
- جهاز طابعة ليزرية نوع (Canon)
- صافرة
- ساعة توقيت

2-4 القياسات والاختبارات المستخدمة بالبحث:

وتضمنت كل من القياسات الانثروبومترية (الطول، الوزن)، والعمر والعمر التدريبي، ولغرض تحقيق أهداف البحث بشكل علمي صحيح وبعد الرجوع إلى المصادر والمراجع عمد الباحث الى اختيار المتغيرات الخاصة بالبحث.

2-4-1 اختبار تركيز الانتباه:

اعتمد الباحث على اختبار (بوردين - انفيموف) لقياس تركيز الانتباه، واختبار تركيز الانتباه عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات أرقامها (40) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً

وقد وضعت أرقام هذا الاختبار تحت ترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها أن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية لتقادي احتمالات الحفظ.

(عظيمة عباس السلطاني وحسين عمر سليمان الهروتي، 2017، 32-35)

طريقة تطبيق الاختبار:

- يتم تطبيق الاختبار من خلال شرح الاختبار للطلاب عن طريق ملاحظتهم لورقة الاختبار وكما يأتي:
- 1- أنظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص.
 - 2- عليك أن تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الاختبار (دقيقة واحدة) فقط.
 - 3- تقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين.
 - 4- يبدأ الاختبار بكلمة (أستعد) وعند سماعها تأخذ (المختبرة) ورقة الاختبار الموضوعة أمامها بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (ابدأ) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة) تعطى كلمة (قف) ثم تقوم المختبرة بوضع خط تحت آخر مجموعة وصلت إليها.

- طريقة احتساب النتائج:

- من أجل التوصل إلى درجة تركيز الانتباه قام الباحث بالإجراءات الآتية:
- 1- استخراج الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم رؤيتها) من البداية وحتى كلمة قف ويرمز لها بالرمز (ع).
 - 2- استخراج عدد الأرقام (97) المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ط) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار.
 - 3- العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد التي شطبت خطأ) ويرمز لها بالرمز (خ).
 - 4- معدل صحة العمل بالمعادلة ويرمز لها بالرمز (ق) حيث:

$$ق = \frac{ط - خ \times 100}{ط}$$

بعدها يتم استخراج مدة الانتباه ويرمز لها بالمعادلة الآتية:

$$ها = 1 \times ق \times ع$$

بعد احتساب المدة بالاختبارين نحصل على:

- 1- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتت (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها1).
 - 2- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز (ها2).
 - 3- أن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة الآتية:
- $$(ت = ها2 - ها1)$$
- وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر.

2-4-2 الاختبارات المهارية في التنس الارضي:

اولا: اختبار دقة الضربة الأمامية والخلفية في التنس: (رائد مهوس : رائد زغير مهوس الشمري، 2002، 57)

- اسم الاختبار: دقة الضربة الأمامية والخلفية -في التنس

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضربة الأمامية والخلفية -في التنس

- الادوات المستخدمة: ملعب قانوني، مضارب تنس(4)، كرات تنس(30)، حبال(2)، عمود عدد(2) لتنشيت الحبال، شريط لاصق ملون واستمارة تسجيل.

- طريقة الأداء:

- يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة ملاصقين للقائمين وموازين لها وعلى ارتفاع (7) أقدام من الأرض و(4) أقدام من الشبكة كم في الشكل (10).

- ترسم خطوط ثلاثة متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4.5) قدم. يقف اللاعب على علامة الوسط، التي تقع على منتصف خط القاعدة ويمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة أداء الاختبار بعد تقديم الإرشادات من المدرب شرط أن تقذف الكرة مباشرة خلف خط الإرسال بواسطة المدرب المختص، ويبدأ اللاعب بمحاولة إرجاع الكرة بمضربه مستخدما الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية ويخصص لكل طالب عشر محاولات للضربة الأمامية وعشر محاولات للضربة الخلفية.

- طريقة التسجيل: درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من خلال جمع محاولاته العشر، ويجب أن تعبر الكرة الشبكة وأسفل الحبل ويحصل اللاعب على درجات تصاعدية من (1-5) درجات وإذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فأنها تعطي نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها وأعلى درجة يحصل عليها المختبر هي (50) درجة للضربة الأمامية و(50) درجة للضربة الخلفية:

(ميثم احمد، 2017، 52)

ثانيا: اختبار دقة الضربة(الساحقة)الكبس في التنس:

- اسم الاختبار: القدرة المهارية في الكبس

- الهدف من الاختبار: قياس القدرة المهارية في الكبس

- طريقة الأداء: يخطط ملعب التنس كما مبين في الشكل.

1-الارقام (6،1،2،3،4،5) هي قيم تشير الى مناطق ابعادها.

- منطقة(1) مستطيل ابعاده 2.70م × 3.70م.

- منطقة(2) مستطيل ابعاده 2.70م × 3.70م.

- منطقة(3) مستطيل ابعاده 2.70م × 3.70م.

- منطقة(4،5،6) مستطيل ابعاده (2.70م × 3.70م).

- 2-تدل الارقام نفسها على تقييم الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة.
 - 3-يتم شرح الاختبار الى اللاعبين.
 - 4-يعطي احماء (10) دقائق قبل الاختبار.
 - 5-يقف اللاعب الذي يراد اختباره في منتصف الملعب المقابل كما في الشكل (6) ويعطى (4) محاولات تجريبية، ترمى الكرة الى المختبر بواسطة المساعد في الجهة الثانية على شرط ان يجتاز الحبل الذي فوق الشبكة بحيث تكون على ارتفاع (2.50m) بشكل يسمح للمختبر بتأدية عملية الكبس.
 - 6-تعطى لكل مختبر (14) وتحتسب أفضل (10) محاولات، ناجحة عندما تمر الكرة بين الحبل والشبكة على المناطق الستة.
 - حساب الدرجات:
 - الكرات التي تمر أعلى الحبل في اثناء الكبس تعد فاشلة وإن سقطت في الساحة المقابلة.
 - كل محاولة صحيحة تحتسب لها قيمة درجة المنطقة التي تسقط فيها الكرة.
 - درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشرة
- (شيلان حسين محمد، 2007، 75)

2-5 التجربة الاستطلاعية:

"ان التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة اوليه مشابيه للتجربة الرئيسية يقوم بها الباحث قبل قيامة بالتجربة الرئيسية بغية الوقوف على الاخطاء وتلافيها"

وبعد تهيئة الأجهزة والأدوات والتأكد من سلامة عملها ولأجل الوقوف على صحة ودقة القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث وتقنية الأجهزة وحساسية عملها وتسجيلاتها الخاصة أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء الموافق (2024/1/10) على (2) لاعبين متقدمين من مجتمع البحث تم اختيارهم إذ أجريت الاختبارات في تمام الساعة (10) صباحا في الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وأظهرت التجربة الاستطلاعية ((معرفة الوقت المستغرق للمختبر عند اداء الفحوصات والاختبار ، التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث ، استعداد فريق العمل المساعد على أداء مهامهم في أثناء إجراء الاختبارات وتطبيقها ، قدرة المختبرين واستعدادهم لإجراء الاختبارات ، تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف الباحث عند إجراء التجربة الرئيسية وتنفيذها)).

2-6 التجربة الرئيسية:

تمت إجراء التجربة الرئيسية في يوم الاحد المصادف (2024/1/14) في تمام الساعة العاشرة صباحا حيث تم في هذه في اليوم تجمع افراد عينة البحث في الملعب الخارجي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لإجراء الاختبارات المهارية وتركيز الانتباه الخاصة بالبحث وهي اختبار (الضربة الامامية والخلفية والساقطة).

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (25).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج تركيز الانتباه والاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث:

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة

الانحراف المعياري	الوسط	وحدة القياس	المتغيرات
0.8164	32	درجة	الضربة الامامية
0.9574	28.75	درجة	الخلفية
1.7078	30.75	درجة	الضربة الساحقة
2.951	66.4	درجة	تركيز الانتباه

يتبين من خلال الجدول (2) للمتغيرات الخاصة بالدراسة ان الوسط الحسابي لاختبار الضربة الامامية لعينة البحث بلغ (32) بانحراف معياري (0.816497) والوسط الحسابي لاختبار الضربة الخلفية لعينة البحث بلغ (28.75) بانحراف معياري (0.957427) والوسط الحسابي لاختبار الضربة الساحقة لعينة البحث بلغ (30.75) بانحراف معياري (1.707825) والوسط الحسابي لاختبار تركيز الانتباه لعينة البحث بلغ (66.4) بانحراف معياري (2.951).

جدول (3) يبين علاقة الارتباط بين متغيرات البحث

المتغيرات	معامل الارتباط	قيمة sig	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه × الضربة الامامية	-0.72	0.000	معنوي
تركيز الانتباه × الضربة الخلفية	0.88	0.003	معنوي
تركيز الانتباه × الضربة الساحقة	0,65	0,031	معنوي

يتبين من خلال الجدول (3) لدراسة علاقات الارتباط للمتغيرات الخاصة بالدراسة حيث بلغ معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والضربة الامامية (-0.72) ومعامل الارتباط بين تركيز الانتباه والضربة الخلفية بلغ (0.88) في حين بلغ معامل الارتباط بين تركيز الانتباه والضرب الساحق (0.65).

3-2 مناقشة النتائج:

يتبين لنا من الجدول (3) والخاص بدراسة العلاقة بين درجة تركيز الانتباه ومهارة الضربة الامامية والخلفية والضربة الساحقة في التنس الارضي بانه وجود علاقة ارتباط معنوية.

ويفسر الباحث هذه العلاقة من خلال اتفاقه مع رأي (أمين وعلي، 1995) في أن "التركيز هو من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدراتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح"

(طارق حمودي أمين ووليد وعد الله علي، 1995، 259)

حيث ان لكل مهارة معينة درجة محددة من تركيز الانتباه تتناسب مع مستوى الاداء المهاري لها والتي تنطبق بشكل وباخر بعقل اللاعب وهذا يتضح جلي من خلال الاختلاف في علاقات الارتباط بين تركيز الانتباه واداء بعض المهارات الأساسية في التنس الارضي والذي تفسره الباحث الى حاجة كل مهارة لدرجة او مستوى معين من تركيز الانتباه ، كما أن خصوصية لعبة التنس الارضي تتطلب إثارة هذه القدرة والمنبهات الحسية المرتبطة معها عند أداء أي مهارة أو محاولة تحقيق أي إنجاز على الرغم من اختلاف درجة قوتها وشدتها بما يتناسب وخصوصية كل مهارة.

إذ تشير هذه القدرة إلى مستوى التطور العقلي عند اللاعب في تصرفه أثناء تنفيذه للمهارة، إذ أن تركيز اللاعب عند الأداء يؤكد او يشير إلى تمتع الطالب بمستوى عال في هذه القدرة العقلية والتي تعبر عن وجود حالة متميزة من التوافق البدني والعقلي الجيد وبهذا الصدد تؤكد (Dorothy, 1984) أن "الرياضي إذا لم يكن قادرا على التركيز لما يجري أمامه فان الفعالية لا تتحقق بشكلها الأمثل"

(Dorothy, V. 1984 .P.82)

وبذلك تتفق مع (John, 1983) في أن "الرياضي الجدي هو الذي يمتلك توافقا بدنيا جيدا مع سيطرة تامة على المثبرات والانفعالات التي تؤثر في كيانه عند التركيز في هذه الحالة يكون مسيطرا على الواجب الحركي السليم"

وما يؤكد الارتباط انه يعبر عن حالة مهمة من حالات التوافق البدني المهاري الذي يمكن من خلاله أن نشخص ونقوم فن الأداء المهاري بشكل صحيح ودقيق.

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1-هناك علاقة ارتباط قوية بين تركيز الانتباه والضربة الخلفية.
- 2-هناك علاقة ارتباط بدرجة اقل بين تركيز الانتباه والضربة الامامية.
- 3-وجود علاقة ارتباط طردية مقبولة بين تركيز الانتباه والضرب الساحقة.

4-2 التوصيات:

- 1-التأكيد على التدريبات الذهنية والاهتمام بها وضمان تنفيذها بالبرامج التدريبية.
- 2-التأكيد على المدربين بالاهتمام بتمارين تركيز الانتباه وخصوصاً للمهارات.

المصادر

- احمد عزت راجح: اصول علم النفس، ط 8 المنقحة، الاسكندرية، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر، 1970.
- رائد مهوس : رائد زغير مهوس الشمري: مؤشرات القدرة اللاهوائية و الهوائية و علاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية جامعة بابل ،2002.
- شيلان حسين محمد: تأثير استخدام طريقة التمرين (الكلي- الجزئي المتنوع - الكلي) في التعلم والاحتفاظ ونقل اثره بين بعض مهارات التنس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية/جامعة السليمانية، 2007.
- طارق حمودي أمين الجلبي: العاب الكرة والمضرب، جامعة الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- طارق حمودي أمين ووليد وعد الله علي: علاقة تركيز الانتباه بدقة بعض المهارات الأساسية بكرة التنس، مجلة التربية والعلم ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1995 .
- عزيمة عباس السلطاني وحسين عمر سليمان الهروتي: علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية ، ط1، عمان ، شركة دار الاكاديميون للنشر والتوزيع ، 2017.
- فاخر عاقل: علم النفس، ط1، بيروت، دار العلم الملايين، 1981.
- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1 ، دار الفكر العربي، 1987.
- ميثم احمد: تأثير منهج تعليمي وفقا للتعلم المستند الى الدماغ في تطوير القدرة على معالجة المعلومات والتحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات الاساسية للطلاب بالتنس، جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.
- نوري الشوك ورافع صالح: دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، بغداد، 2004 .
- Dorothy, V., Harrisand Bettel, Harris : “The Athletes Guide to Sport Psychology Mental Skills for Physical”, People Leisure Press, New york , 1984 .
- John, Syer : “Sporting Body – Sporting Mind, United Kingdom,

ملحق (1)

استمارة تحديد اهم المهارات الاساسية في العاب المضرب

الملاحظات	الاهمية النسبية					المتغيرات المهارية	
	5	4	3	2	1		
						ضربة الإرسال.	التنس
						الضربة الارضية الأمامية.	
						الضربة الارضية الخلفية.	
						الضربة الطائرة الامامية والخلفية.	
						الضربة النصف طائرة	
						الضربة الساحقة.	
						الضربة المسقطة.	
						الضربة العالية.	

ملحق (2) اختبار (بوردين - انفيموف) لقياس تركيز الانتباه

عزيزي الطالب:

بين يديك اختبار لقياس تركيز الانتباه لديك يرجى الاجابة عليها وفق التعليمات الاتية:

- 1- أنظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص.
- 2- عليك أن تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الاختبار (دقيقة واحدة) فقط.
- 3- تقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم المعن وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار إلى اليمين
- 4- يبدأ الاختبار بكلمة (أستعد) وعند سماعها يأخذ (المختبر) ورقة الاختبار الموضوعة أمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (ابدأ) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة) تعطى كلمة (قف) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل إليها.

