

الاغتراب النفسي وعلاقته في تعلم مهارتي الإرسال والضربة الأرضية الخلفية في التنس للطلاب

م.م عماد كاظم ثجيل الشريفي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار

استلام البحث: ٢٠١٥/٢/٩

قبول النشر: ٢٠١٥/٥/٧

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على الاغتراب النفسي وعلاقته في تعلم مهارتي الإرسال والضربة الأرضية الخلفية بالتنس للطلاب واشتمل أيضا على إجراءات البحث الميدانية والمنهج المستخدم والعينة والوسائل والأدوات وكذلك الوسائل الإحصائية التي لها علاقة بالبحث وكذلك فقرات المقياس التي تخص الاغتراب النفسي ومن ثم معالجة البيانات وعرضها وتحليلها ومناقشتها واستنتج الباحث أن هنالك علاقة ارتباط غير معنوية بين الاغتراب النفسي وتعلم مهارتي الإرسال والضربة الأرضية الخلفية في التنس وان للجانب البدني والمهاري تأثير كبير في تعلم اداء مهارتي الإرسال والضربة الأرضية الخلفية في التنس وأوصى الباحث بضرورة ردف اللاعب بالمعلومات الكافية بالمهارة المراد تعلمها لأن ذلك يساعد على تنمية القابلية في تعلم المهارة وتحسين الأداء وإخضاع اللاعبين لبرامج إرشادية وتوعوية لتجاوز الحالات النفسية ومنها الاغتراب النفسي .
الكلمات المفتاحية : الاغتراب ، الإرسال ، الضربة الأرضية الخلفية ، التنس .

Abstract

Psychological alienation and its relationship to learn the skills of the transmission and rear ground strike in tennis for students

Assistant Lecturer: Emad Kadhim Thajeel AL-shareefi

The research aims to identify the psychological alienation and its relationship in learn the skills of transmission and the rear ground strike in tennis for students also it included a Field research procedures and method used , the sample , the means and tools, as well the statistical means that have related with research as well paragraphs of measure concerning of psychological alienation her and then process the data and displayed and analyzed, discussed and The researcher concluded that here is a relation of correlation that is not morale between psychological alienation and learning the skills of the transmission and rear ground strike in Tennis and that or the side of the physical and skill significant impact on learning the skills of transmission and the rear ground strike in tennis The researcher recommended the necessity to support a player with sufficient information with a Skill to be learned because it helps to develop the capability to learn the skill and improve performance and subjugation the players for guidance and awareness To exceed the psychological cases including psychological alienation .

Key words: alienation, transmission, rear ground strike, tennis .

١- التعريف بالبحث :

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إن من أساسيات العمل الرياضي المنتج هو ان يكون هنالك تخطيط سليم مبني على أسس علمية دقيقة في التعلم او التدريب والذي سيؤدي الى تطور مستمر في جميع الرياضات الفردية والفرقية ، وبالتالي يجب ان يكون احد اهتمامات المدربين هو اعداد اللاعبين نفسياً من أجل ان يحصلوا على استجابات ونتائج تكون اقرب الى الواقع اثناء اللعب ، ومما لاشك ان للعوامل النفسية الدور الكبير في ذلك ، اذ يعتبر العامل النفسي واحد من اهم المتعلقات التي يجب ان تعطى أهمية وان تكون واحدة من الأساسيات التي قد تؤدي الى نتائج مرضية ، وتعتبر العوامل النفسية لها دور كبير في التأثير على الفرد وما ينتج عنه والاعتراب النفسي احد هذه العوامل ، الاعتراب النفسي له التأثير الواضح على الفرد الرياضي المتمثل بغرابة الأفكار والانفعالات والشعور بالعجز في أداء المهارات وذلك قد يؤثر سلباً على الأداء الحركي وقد يؤدي ايضا جعلهم عديمي القدرة على التواصل في أداء المهارات الرياضية بصورة دقيقة لأنه يكون مضطرباً وقليل التركيز وبالتالي عدم قدرته على الجمع بين ما يتعلق بالحركة المراد أدائها وبين أبعادها المتعلقة بها مما يؤدي إلى الشعور باليأس في تحقيق النتائج نتيجة شعوره بعدم الانتماء للمجموعة .

وقد شهدت لعبة التنس تطوراً كبيراً في مختلف الميادين ، وذلك بدا واضحا من خلال البطولات المتعددة التي انتشرت لأجل تحقيق الغايات الرياضية من هذه اللعبة إذ إن التطور الذي شهدته هذه اللعبة لم يحدث صدفة إنما جاء نتيجة بعض العوامل ومنها العمل الجاد للاعبين ومدربي اللعبة فضلا عن إتباع المدربين أفضل الوسائل العلمية الصحيحة والتي أدت إلى اكتساب الخبرة العالية من قبلهم ، وتأثر لعبة التنس على شخصية اللاعب إذ انها تجعله قوي الإرادة بالإضافة إلى منحه الدقة والنظام والنتائج من ممارسة التمارين الخاصة باللعبة بالإضافة إلى تنمية اللياقة البدنية وتحسن الحالة النفسية لدى اللاعب ، وتعد لعبة التنس حالها حال باقي الألعاب المعروفة التي تتسم بكثرة ممارستها ولها أهداف ومميزات ومتطلبات بدنية وعقلية ، ومن خلال كل ما تم ذكره تتجلى أهمية البحث في معرفة ظاهرة الاعتراب النفسي وعلاقتها في تعلم مهارتي الإرسال والضربة الأرضية الخلفية في التنس للطلاب .

٢-١ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث لتمرينات لاعبي منتخب جامعة البصرة وجد ان هنالك ضعف في التوجه نحو تعلم اداء مهارتي الإرسال والضربة الأرضية الخلفية في التنس ومن خلال متابعته لهم اثناء المباريات لاحظ الضعف أيضا في اداء الإرسال وخاصة الإرسال الاول وعدم اداء الضربة الأرضية الخلفية بكثرة والتهرب منها ليقوم اللاعب بالدوران وضرب الكرة ضربة أرضية أمامية مما أدى ذلك إلى تحقيق نتائج ولكن بصعوبة كبيرة ، ومن هنا يتساءل الباحث ، هل ان للاعتراب النفسي اثر في ضعف التوجه نحو تعلم مهارتي الإرسال والضربة الأرضية الخلفية في لعبة التنس ؟

٣-١ هدفاً البحث :

١- التعرف على علاقة الاعتراب النفسي في تعلم مهارة الإرسال بالتنس للطلاب .

٢- التعرف على علاقة الاعتراب النفسي في تعلم مهارة الضربة الأرضية الخلفية بالتنس للطلاب .

٤-١ فرض البحث :

١- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الاعتراب النفسي ومهارتي الإرسال والضربة الأرضية الخلفية في التنس للطلاب .

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : منتخب جامعة البصرة بالتنس والبالغ عددهم ١٠ لاعبين .

١-٥-٢ المجال الزماني: الفترة من ٢٠١٤/١٠/٦ ولغاية ٢٠١٥/١/٢٠ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملاعب كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

٦-١ تحديد المصطلحات :

• الاعتراب النفسي : أنه شعور الفرد بالانفصال عن الآخرين أو عن الذات أو كليهما^(١) .

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية والذي يلائم طبيعة المشكلة .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

بلغ مجتمع البحث (١٥) لاعبا من منتخب جامعة البصرة ، اما عينة البحث فتعتبر " هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه"^(٢) ، اذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان قوامها (١٠) لاعبين ومثلت نسبة (٦٦.٦ %) ، وهي نسبة مئوية مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً وصادقاً ، ومن أجل ضبط متغيرات البحث قام الباحث بأجراء التجانس في متغيرات البحث (الطول ، العمر ، الوزن) عن طريق استخدام معامل الاختلاف النسبي ، اذ إن قيم معامل الاختلاف كلما اقتربت من (١) يعد التجانس عالياً وكلما كانت القيم أكثر من (٣٠) يعني هذا ان العينة غير متجانسة^(٣) .

جدول (١)

يوضح تجانس افراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	معامل الاختلاف
الطول	سم	١٧١.١	٥.٢٣	٣.٠٥%
الوزن	كغم	٦٩.٨	٢.٤٤	٣.٤٩%
العمر	سنة	٢٢	٠.٨١	٣.٦٨%

(1) Paik , Chie & Michael , William B. (2002): Further Psychometric Evaluation of the Japanese Version of An Academic Self Concept Scale. Journal of Psychology , May 2002 , Vol . 136 , Issue 3. P.23 .

(٢) وجيه محبوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٢ ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ص ٣١٠ .

(٣) وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في البحوث التربوية الرياضية ، الموصل ، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٦٠ .

٢-٣ الأدوات والوسائل المستخدمة :**٢-٣-١ وسائل جمع البيانات :**

لغرض جمع المعلومات استخدم الباحث الوسائل الآتية :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الملاحظة .
- المقابلة الشخصية(*) .
- الاستبانة .
- استمارة مقياس الاغتراب النفسي .
- الاختبارات المهارية .

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة :

المسافة بينه وبين الأرض (٧) أقدام ، ويلاحظ أن يكون مشدوداً بأحكام وموازياً تماماً للشبكة .

- الأرقام ٦-٥-٤-٣-٢-١ عبارة عن قيم تشير إلى مناطق أبعادها كالتالي :

الرقم (١) يشير إلى مستطيل ١٥×١٣.٥ قدماً .

الرقم (٢) يشير إلى مستطيل ٦×١٠.٥ قدماً .

الأرقام ٦،٤،٥،٣ تشير إلى مستطيلات أبعاد كل منها ١.٥×٣ أقدام .

- وتدل نفس الأرقام ٦-٥-٤-٣-٢-١ على الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة .

- يتم شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل تطبيقه على اللاعبين .

- يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن (١٠ دقائق في ملعب للتنس) .

- بعد ذلك يقف اللاعب خلف القاعدة ثم يقوم بضرب ١٠ كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط أن

تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل ، وحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بأن تسقط الكرة في المنطقة

رقم ٦ .

حساب الدرجات :-

- الكرات التي تلمس الشبكة أو الحبل لا تحتسب محاولة وتعاد مرة أخرى .

- الكرة التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح درجة الصفر حتى لو سقطت في أي هدف من الأهداف .

- كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها والمبينة في الشكل لاحقاً .

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

٢-٤-١-٣ اختبار الضربة الأرضية الخلفية (هوايت)

المعدل (١٩٦٦) (٣) :

الغرض من الاختبار :

- قياس القدرة المهارية للضربات الأرضية الخلفية في التنس .

الإجراءات :

يخطط ملعب التنس من أحد جهتيه .

- يثبت حبل من طرفيه في قائمي الشبكة موازياً لها وعلى ارتفاع (٧) قدم من الأرض و(٤) قدم من الشبكة ويلاحظ أن يكون

مشدوداً وموازياً تماماً للشبكة .

- ترسم ثلاثة خطوط متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة (٤.٥) قدم .

- الأرقام (٥-٤-٣-٢-١) تشير إلى الدرجات المخصصة لكل منطقة من المناطق التي تسقط فيها الكرة .

- يقف اللاعب على علامة الوسط التي تقع عند منتصف خط القاعدة بينما يقف المدرب أو المدرس في منتصف الملعب المواجه

لخط المنتصف ومعه صندوق أو سلة مملوءة بكرات تنس .

- يقوم المدرب (المدرس) بضرب الكرة بالمضرب نحو اللاعب خلف خط الإرسال حيث يقوم بالتحرك من مكانه لاتخاذ الوضع

(١) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . ج ١ ، جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص ٢٥٧ .

(*) أ.د محسن علي موسى : علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ذي قار .

أ.د عبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

أ.م.د عبد العباس عبد الرزاق : علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ذي قار .

(٢) كامل عبود حسين : بناء وتقنين مقياس الاغتراب النفسي لدى بعض رياضيين الالعاب الفردية والفرقية ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ ، ص ١٤١ .

(**) ملحق (١) .

(٣) علي سلوم جواد : العاب الكرة والمضرب والتنس الأرضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٢ ، ص ٢١٤-٢١٢ .

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة ومستوى الدلالة لمقياس الاغتراب النفسي وعلاقته بمهارة

الإرسال بالتنس

المتغيرات	س	ع±	قيمة (ر) المحسوبة	sig	الدلالة
الاغتراب	١٢٦.٣٠	٣٦.٢٧	٠.٤٩١	٠.١٥٠	غير
الإرسال	٢٨.٩٠	٧.٣			معنوي

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحتسبة ومستوى الدلالة لمقياس الاغتراب النفسي وعلاقته بمهارة الضربة

الأرضية الخلفية

المتغيرات	س	ع±	قيمة (ر) المحسوبة	sig	الدلالة
الاغتراب	١٢٦.٣٠	٣٦.٢٧			غير
الضربة الأرضية الخلفية	٢٥.٦٠	٣.٩٤	٠.٢٩٨-	٠.٤٠٤	معنوي

من الجدول (١) يظهر لنا إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الاغتراب النفسي قد بلغ وعلى التوالي (١٢٦.٣٠) و (٣٦.٢٧) اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الإرسال وعلى التوالي كان (٢٨.٩٠) و (٧.٣) في حين بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٤٩١) ولأن قيمة (sig) قد بلغت (٠.١٥٠) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاغتراب النفسي ومهارة الإرسال بالتنس ، اما في الجدول (٢) ظهر لنا إن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الاغتراب النفسي قد بلغ وعلى التوالي (١٢٦.٣٠) و (٣٦.٢٧) اما الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الضربة الأرضية الخلفية وعلى التوالي كان (٢٥.٦٠) و (٣.٩٤) في حين بلغت قيمة (ر) المحسوبة (٠.٢٩٨-) ولأن قيمة (sig) قد بلغت (٠.٤٠٤) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين متغير الاغتراب النفسي ومهارة الضربة الأرضية الخلفية بالتنس ، ويعزو الباحث ذلك الى قوة العلاقة وتماسكها بين افراد الفريق والمدرّب والادارة وانسجامهم بشكل كبير بحيث ادى الى تجاوز مرحلة التصدع والتنافر بين بعضهم البعض والسبب ايضاً يعود الى تفكير اللاعب وحصره بمصلحة الفريق واهتمامه به وهذا ما ذهب اليه (الصديق سالم الخبولي وعبد الستار جبار الضمد) "كلما زاد اهتمام اللاعب بالفريق اهتماماً زائداً كلما ازداد درجة تأثيره بنجاح الفريق وبالتالي تزايد احتمالات التماسك بين اعضاء الفريق" (٢) .

كما ان للبيئة الاجتماعية تأثير كبير في السلوكيات الخاصة بالفرد مما يؤدي ذلك الى تكون فكرة موحدة لدى الفريق او الجماعة لتحقيق الهدف المنشود وهذا ما اشار اليه (محمد حسن علاوي) "يكتسب اللاعب الرياضي اثناء تفاعله المستمر مع بيئته وفي اثناء التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية علاقات معينة للأشياء والمظاهر والأحداث ، فبعض الأشياء والأحداث تثير فيه

المناسب لضرب الكرة بطريقة الأرضية الخلفية لتمر فوق الشبكة وأسفل الحبل لتسقط في المناطق المبيّنة بالأرقام في منتصف الملعب المواجه محاولاً تحقيق أعلى درجة في كل مرة في المنطقة رقم (٥) .

- يكرر اللاعب الأداء السابق (٥) محاولات متتالية لغرض التدريب على الاختبار .

- يبدأ الاختبار عند قيام اللاعب بتنفيذ الأداء (١٠) مرات .

- بنفس الطريقة في جميع المحاولات يقوم المدرّب (المدرس) بضرب الكرة بطريقة موحدة وقانونية بحيث تكون مماثلة بقدر الإمكان للكرات في مواقف اللعبة الفعلية .

حساب الدرجات :

- الكرة التي تمر أعلى الحبل والشبكة تعاد ولا تحتسب محاولة .
- درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من قيامه بضرب (١٠ كرات) بطريقة الضربات الأرضية الخلفية .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب ان تتوافر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بها^(١) ، وعلى هذا الأساس قام الباحث بتجربة استطلاعية الساعة العاشرة صباحاً على عينة من لاعبي منتخب جامعة البصرة بالتنس وعددهم (٣) لاعبين بتاريخ ١٠/٧/٢٠١٤ ، وبمساعدة من فريق العمل^(*) ، وكان هدف التجربة ما يأتي :-

١- التعرف على الجوانب السلبية والمتغيرات التي قد تحدث أثناء تطبيق الاختبار .

٢- مدى تفهم العينة لفقرات المقياس .

٣- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

٤- كفاءة فريق العمل المساعد .

٢-٥ التجربة الرئيسية :

قام الباحث بالتطبيق النهائي للمقياس بتاريخ ١٢/١٠/٢٠١٤ ، إذ تم توزيع مقياس الاغتراب النفسي على لاعبي منتخب الجامعة (عينة البحث) في كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم جمع درجات الفقرات ، بعد ذلك تم إجراء الاختبارات المهارية لمهارة الإرسال والضربة الأرضية الخلفية بالتنس ، ثم تم احتساب درجة تعلم كل اللاعبين .

٢-٦ الوسائل الإحصائية :

تمت معالجة البيانات من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وذلك لإجراء العمليات الإحصائية :

(١) قيس ناجي و بسطويبي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٧ ، ص ٩٥ .

(*) فريق العمل من : * حسام مالك صالح مدرس مساعد جامعة ذي قار كلية التربية الرياضية .

* مصطفى عبد الرضا طالب ماجستير جامعة البصرة كلية التربية الرياضية .

(٢) الصديق سالم الخبولي وعبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، جامعة الفاتح ، كلية التربية البدنية ، مطبعة جامعة الفاتح ، ٢٠٠٧ ، ص ١٧٩ .

المصادر :

- احمد النكلاوي : الإغتراب في المجتمع المصري المعاصر ، القاهرة ، دار الثقافة العربية ، ١٩٨٩ .
- الصديق سالم الخيولي وعبد الستار جبار الضمد : علم النفس الرياضي ، جامعة الفاتح ، كلية التربية البدنية ، مطبعة جامعة الفاتح ، ٢٠٠٧ .
- ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية . ج ١ ، جامعة البصرة ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
- علي سلوم جواد : العاب الكرة والمضرب والتنس الأرضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2002 .
- قيس ناجي و بسطويسي احمد . الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد : مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٧ .
- كامل عبود حسين : بناء وتقنين مقياس الإغتراب النفسي لدى بعض رياضيين الألعاب الفردية والفريقية ، اطروحة دكتورا ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٨ .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٣ ، مصر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- وجيه محجوب : التعليم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ .
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٢ ، بغداد : دار الحكمة للطباعة والنشر ١٩٩٣ .
- Paik , Chie & Michael , William B. (2002): Further Psychometric Evaluation of the Japanese Version of An Academic Self Concept Scale. Journal of Psychology , May 2002 , Vol . 136 , Issue 3.
- ملحق رقم (١)
- يوضح استمارة مقياس الإغتراب بصيغته النهائية وفقراته الـ (٤٨) مع ورقة التعليمات بعد إجراء التحليل العاملي .
- عزيزي الرياضي :
- أدناه مقياس الإغتراب الرياضي ، يرجو الباحث منكم مراعاتها بدقة والإجابة على فقرات المقياس وهي :
- ١- عدم كتابة الاسم .
- ٢- إن إجاباتكم ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها سوى الباحث .
- ٣- ضع علامة (√) في الحقل الذي توافق عليه أمام كل فقرة ، شاكراً تعاونكم والإجابة عن الفقرات .

الفرح والحماسة والبعض الآخر يثير لديه القلق والخوف والانزعاج"^(١) .

أن تعليم المهارات الأساسية للعبة التنس حركياً وعملياً يتيح فرصة أكبر للمتعلم باكتساب مستوى معرفي أفضل لهذه المهارات ويأتي ذلك من خلال بعض الاسئلة التي يطرحها على المدرب او المدرس أو قد تجول في داخله ذهنياً وهذه تؤدي الى رفع المستوى المعرفي للاعب ، وبالتالي عند توفر المعلومات المعرفية لدى اللاعب يؤدي ذلك إلى الإقبال الكبير على أداء أي مهارة تتعلق باللعبة نتيجة بعض المعرفة التي يتلقاها باستمرار " إن الأمر يتطلب بذل جهد صادق في تزويد الفرد الممارس بالنواحي المعرفية الأساسية ومبادئ علمية يرجع إليها في ممارسته للمهارات الحركية وذلك لتحقيق الفهم الكامل لطبيعة النشاط الرياضي الممارس وأهدافه"^(٢) ، ويرجع سبب قلة او ضعف الإقبال لتعلم أي مهارة الى عدم معرفة الأسلوب الأفضل او الاستراتيجية الأنسب او الطريقة التعليمية الدقيقة والملائمة لنوع المهارة المراد تعلمها وبالتالي يؤدي ذلك الى قلة المعلومات او ضعف إيصالها بشكل دقيق للاعب مما يؤدي الى عدم معرفة اللاعب للجوانب الأساسية للمهارة فيجعل تعلمه للمهارة اضعف من غيره "إن توفر المعلومات عن المهارة سوف يطور القابلية على التعلم للمهارات الحركية أكثر من الذين لم يتوفر لديهم معلومات واسعة قبل التدريب"^(٣) .

٤- الاستنتاجات والتوصيات :**٤-١ الاستنتاجات :**

في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- توجد علاقة ارتباط غير معنوية بين الإغتراب النفسي وتعلم مهارتي الإرسال والضربة الأرضية الخلفية في التنس .
- ٢- ان للجانب البدني والمهاري تأثير كبير في تعلم اداء مهارتي الإرسال والضربة الأرضية الخلفية في التنس .
- ٣- الأساليب أو الطرائق الغير سليمة قد تؤدي إلى ضعف التوجه لتعلم أي المهارة .

٤-٢ التوصيات :

- ١- ضرورة استخدام اسلوب مناسب وطريقة دقيقة ومنظمة في لعبة التنس لتوضيح وتسهيل التكنيك المتعلق بالمهارات .
- ٢- ضرورة ردف اللاعب بالمعلومات الكافية باللعبة او المهارة المراد تعلمها لأن ذلك يساعد على تنمية القابلية في تعلم المهارة وتحسين الأداء .
- ٣- ضرورة استخدام مقياس الإغتراب النفسي في بعض الألعاب لكشف توجه اللاعب والوقوف على المشاكل التي تواجهه ومعالجتها .
- ٤- إخضاع اللاعبين لبرامج إرشادية وتوعوية لتجاوز الحالات النفسية ومنها الإغتراب النفسي .

(١) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط ٣ ، مصر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥٧ .

(٢) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٢٦ .

(٣) وجيه محجوب : التعليم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠١ ، ص ١٤٣ .

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق أحيانا	غير موافق	غير موافق بشدة
١	اشعر بانعدام التواصل بيني وبين الرياضيين الآخرين					
٢	اكره الاختلاط بالرياضيين الآخرين					
٣	اشعر بالوحدة والعزلة وأنا بين زملائي الرياضيين					
٤	لا اشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم إنني أعيش معهم					
٥	استفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية					
٦	اندمج بسهولة مع زملائي الرياضيين بعد فترة انقطاع طويلة					
٧	اعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي					
٨	اشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي الرياضيين					
٩	أحب المنافسات والمهرجات الرياضية لأنها تقربني من الرياضيين					
١٠	أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي والرياضيين					
١١	من الصعب إن اشعر بالأمن والطمأنينة هذه الأيام					
١٢	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن					
١٣	التزم بتوجيهات المدرب والمسؤولين الرياضيين					
١٤	لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب					
١٥	أروج للشائعات الرياضية في بعض الأحيان					
١٦	كثيراً ما أتأخر عن التدريبات الرياضية					
١٧	اشعر دائماً بالحيوية والنشاط					
١٨	أؤمن بمبدأ اللامبالاة في التدريبات والمنافسة					
١٩	اشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة					
٢٠	يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة					
٢١	اشعر بالعجز عند اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في التدريب والمنافسة					
٢٢	أدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الإحساس بالتعب					
٢٣	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب					
٢٤	الفشل المتكرر في المنافسات يجعلني اشعر بالإحباط					
٢٥	تنتابني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسة					
٢٦	أحيانا تكون تدريباتي بدون هدف					
٢٧	هدفي أن أكون رياضياً مشهوراً في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي					
٢٨	من السهل عليّ تحديد أهدافي في التدريب					
٢٩	أعيش في عالم عديم الأهمية بالنسبة لي					
٣٠	يجب على الرياضي أن يتمسك دائماً بالقيم الرياضية					
٣١	أضع لنفسي أهدافاً في التدريب لحاول الوصول إليها					
٣٢	المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي					
٣٣	اشعر بأن كل شيء له قيمة في هذا الزمان إلا الإنسان					
٣٤	لا اهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها					
٣٥	لا توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة					
٣٦	أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها المادية هي التي توجه الرياضيين					
٣٧	لا اشعر بقيمتي الرياضية في الفريق وبين زملائي الرياضيين					
٣٨	اشعر إن حياتي الرياضية متجددة دائماً ومستعد للمنافسات					
٣٩	إنني متهيئ نفسيًا وبدنيًا للمنافسة الرياضية					
٤٠	اشعر إن مستقبلتي الرياضي غير واضح					
٤١	إن الطرق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي					
٤٢	من الأفضل للرياضي أن يكون جريئاً في مواجهة الخصم					
٤٣	أفضل المنافسات التي تظهر تفوقي					
٤٤	لدي القدرة على حسم المنافسة لصالحي					
٤٥	الثقافة الرياضية التي يكتسبها الرياضي تعمل على حل مشكلاتهم الاجتماعية					
٤٦	الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة					
٤٧	بعض المسؤولين والرياضيين والمدربين يجبرونني على الكذب لإرضائهم					
٤٨	استمتع بالعلاقات الجيدة مع الرياضيين الواضحين في أفكارهم					