

تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئى التنس الأرضي

المقدمة ومشكلة البحث:

يُعتبر التدريب العقلي جزء هام في عملية التدريب الرياضي، ويحتوى على العديد من المهارات النفسية مثل الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه، وغيرها من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا، والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالبا أداء حركي فعلى، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي (المعرفي) والحركي للاعب، والتي تسهم في التحكم في العقل والاستثارة والضغط، وكذلك مساعدته على سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية، وخطط اللعب، والإسهام في إعداد اللاعب نفسيا قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية (٢٠: ٣٨٦، ٣٨٧).

ويتفق كل من محمد العربي وماجدة إسماعيل (٢٠٠٢م)، ومحمد حسن علاوى (١٩٩٨م)، وأسامة راتب (١٩٩٧م)، على أن التوتر يمثل أحد المشكلات الهامة التي تواجه الرياضيين وخاصة الناشئين، وله العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية وفقدان الثقة بالنفس وتشنيت العقل والتفكير السلبي في الأداء، وقد يؤدي المستوى العالي من التوتر إلى التأثير السلبي على الأداء، وعدم وصول اللاعب إلى الأداء بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته خاصة في المنافسات الرياضية أو المراحل الضاغطة منها، هذا بالإضافة إلى جمود الأداء وفقدانه للانسايبية الحركية (١٨: ١٩١)، (١٩: ٢٧٥)، (٦: ٢٧١).

وفي غضون السنوات القليلة الماضية ازداد الوعي بين الرياضيين والمدربين بأهمية المهارات النفسية، وأصبح للإعداد النفسي دوره الفعال في عمليات الإعداد المتوازن والشامل للمنافسات الرياضية، وكان لهذا أثره الواضح على مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية لشعورهم بمدى أهميته، كما كان لاعتراقات المدربين بالإسهام الإيجابي للعامل النفسي على مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية أهمية كبرى في الاعترافات بهذا العامل المهم وإقراره مما أصبح من الضروري التركيز على أهمية تخصيص البرامج النفسية في التدريب، والوقوف على كيفية تقييم وتقويم تلك البرامج كي تسير جنبا إلى جنب مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية (٥ : ٢٠).

كما أن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة نقص في المهارات البدنية

وإنما نتيجة نقص في المهارات النفسية، فعندما يشترك اللاعب في إحدى المنافسات الرياضية، فإنه يحتاج إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية، لأن المنافسات الرياضية هي موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية والنفسية للاعب (٧ : ٧٩ ، ٨٠) .

كما يتفق كل من محمد حسن علاوى (٢٠٠٢)، محمد العربي شمعون (٢٠٠١)، علي أن التدريب العقلي يؤثر بصورة إيجابية علي تحسين الأداء حيث يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل علي توقع أفضل للأداء الجيد. (٣٢:٢٠)، (٢٥٤:١٦)

ويذكر كوجلر (Kogler. 1991) بناءً على دراسة أجراها على أفضل أربعة عشر مدرباً على مستوى العالم في رياضات مختلفة وجد أن اللاعب الناجح يحتاج إلى ٤٠,٧ % قدرات عقلية ونفسية- ٣١ % قدرات مهارية وفنية- ٢٨,٣ % قدرات بدنية (٢٦ : ٣٤).

كما يُعد التخطيط العلمى لبرامج التدريب الرياضى من الوسائل الفعالة التى تؤدى إلى التقدم بمستوى اللاعبين والفرق فى جميع الأنشطة الرياضية على الرغم من اتفاق معظم المدربين والخبراء على تحديد المكونات الرئيسة لبرامج التدريب إلا أنه مازال يوجد تباين شديد فى الوسائل التى تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسة لهذه المكونات التى تتكون منها برامج التدريب.

ويرى محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م)، أنه يجب أن يستعين المدرب بالأخصائى النفسى الرياضى فى طريقة تضمين المهارات النفسية فى جداول التدريب اليومية للاعبين، وعليه فيجب تصميم البرنامج للاستفادة من جوانب الإعداد النفسى دونما تشتيت للمهارات الفردية أو الجماعية، فمثلاً التدريب على المهارات الأساسية تكون فرصة نموذجية لمناقشة وممارسة مهارات التصور العقلى (٢١ : ٦١٤).

ويُعد التدريب العقلى من الأساليب الحديثة المستخدمة فى مجال علم النفس الرياضى، والتي اهتم بها الباحثون للربط بين التدريب العقلى والتدريب البدنى والمهارى، وقد أثبتت العديد من الدراسات فى هذا المجال العلاقة المتبادلة والوثيقة بين مستوى العمليات العقلية والتفوق الرياضى. ويسهم تدريب المهارات العقلية الأساسية، مثل: الاسترخاء - التصور العقلى - الانتباه - التحكم فى الطاقة النفسية - التحكم فى التوتر - وضع الأهداف - الاسترجاع العقلى - حل المشكلات، فى الشعور بمزيد من الثقة بالنفس، كما أن تنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، كما أنه يوجد ارتباط بين المهارات العقلية وبعضها البعض؛ حيث إن الوصول إلى حالة مناسبة من الاسترخاء يؤدى إلى فاعلية التصور العقلى (١٦ : ٩٥)، (٢٢ : ١ ، ٢).

ومن خلال عمل الباحثان فى مجال علم النفس الرياضى وتدريب التنس الأرضى، يرون أن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء فقط بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، بينما فى الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة نقص فى المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص فى المهارات النفسية، فعندما يشترك اللاعب فى إحدى المنافسات الرياضية، فإنه

يحتاج إلى ما هو أكثر من المقدرة البدنية، لأن المنافسات الرياضية هي موقف اختبار لكل من المقدرة البدنية وال نفسية للاعب.

ومما سبق تتضح أهمية إجراء الدراسة الحالية في التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس الأرضي؛ حيث تساهم هذه الدراسة في التعرف على المهارات العقلية لناشئ وكذا دقة المهارات الأساسية أثناء الأداء، ومدى مقدرة البرنامج على التطوير من هاتين المهارتين.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس الأرضي وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) ودقة المهارات الأساسية لناشئ التنس الأرضي.

فرض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المهارات العقلية قيد البحث (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في دقة المهارات الأساسية قيد البحث (الإرسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية).

مصطلحات البحث:

المهارات النفسية:

يعرفه إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٨م)، بأنه: مهارة عقلية تساهم في إعداد اللاعب ومساعدته في الوصول إلى أعلى مستويات الشعور بالراحة النفسية أثناء عمليات تعلم المهارات الحركية الرياضية (١: ٣٠٤).

الاسترخاء:

يعرفه محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)، بأنه: شعور اللاعب بالدفء وثقل العضلات والقدرة على التحكم في أجزاء الجسم المختلفة للوصول إلى حالة من التوازن النفسى (٢٠: ٢٣٥).

التصور العقلي:

ويعرف إبراهيم عبد ربه خليفة (٢٠٠٨م)، التصور العقلي بأنه: وسيلة فعالة يمكن من خلالها أن يقوم اللاعب الرياضى باسترجاع أو استحضار الأهداف والخبرات السابقة، كما يمكنه التعديل أو التغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة (١: ٢٩١).

تركيز الانتباه:

يذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) نقلاً عن وينبرج وجولد Wein Berg & Gould (1995) بأن تركيز الانتباه هو تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة والانتباه نحو تلك المثيرات (٧: ٢٦٩).

الدراسات المرجعية:

أجرت "جانيت أورتيثز" Janet Oriz (٢٠٠٦ م) دراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية تقنيات الاسترخاء في زيادة الأداء الرياضي والتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى لاعبات الجولف، واستخدمت المنهج التجريبي، على عينة قوامها (١٨) طالبة، وطبقت الباحثة اختبار الاسترخاء، وتدريبات الاسترخاء، اختبارات بدنية، وقد أسفرت أهم النتائج إلى أن برنامج الاسترخاء التدريجي يؤثر تأثيراً إيجابياً على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر ويحسن مستوى الأداء الرياضي في كافة مستويات القدرة الرياضية وأنواع الرياضة (٢٥).

دراسة "كلوديو بابلوني وآخرون" Claudio Babiloni بايطاليا (٢٠٠٩) بعنوان (الكفاءة العصبية خلال التقديم الحركي لرياضي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو باستعمال التصور العقلي) حيث اهتم الباحث بقياس الكفاءة العصبية للدماغ لنخبة من رياضي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو بعد إخضاعهم لنوع من أنواع برامج التصور العقلية، وتوصل في الأخير إلى أن الاستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يدعم وصول الرياضي إلى أداء رياضي جيد (٢٣).

دراسة كل من (قواكسيا واى، جينق لو - Gaoxia Wei, Jing Luo 2010) (٢٠١٠م)، بعنوان (رياضة المستوى العالي والتصور الحركي) وظيفية التصور في المهارات الحركية المعقدة والمهارات الحركية البسيطة). توصلت النتائج أن الرياضيين ذوي الخبرة يستعملون التصور العقلي الحركي أحسن من الرياضي المبتدئين (٢٤).

دراسة آية عبد الحكيم أحمد (٢٠١٤م)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على أداء مهارتي الإرسال وحائط الصد في الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وذلك من خلال: بناء برنامج للمهارات النفسية ومعرفة مدى تأثيره على أداء مهارتي الإرسال وحائط في نشاط الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي - الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية والبعدي للمتغيرات: المهارية - النفسية، قيد البحث، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي البعدي، وتكونت العينة من ٣٠ تلميذة من أصل ٤٣٠ تلميذة مقيدة بالمدرسة، وتم تقسيمهم لمجموعتين متساويتين قوام كل منها ١٥ تلميذة إحداهما مجموعة تجريبية والأخرى مجموعة ضابطة؛ فضلاً عن اختيار ١٦١ تلميذة عينة للدراسات الاستطلاعية.

وجاءت أهم نتائج البحث فيما يلي: نسب التحسن في المستوى المهاري لنشاط الكرة الطائرة للعينة قيد البحث (الإرسال المواجه من أعلى بنسبة ٨٤،١٣% - حائط الصد بنسبة ٥٤،١٠%) - نسب التحسن في المهارات النفسية للعينة قيد البحث (بناء الأهداف بنسبة ٧٢،٤% - تركيز الانتباه ٠٢،٨%) (٨).

دراسة إسلام عبدالباسط جبر حسن (٢٠١٦م)، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للاسترخاء على قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي السباحة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي

البعدي، وتكونت العينة من ٢٤ سباح تم اختيارهم بالطريقة العشوائية مقسمين إلى مجموعتين ١٢ سباح كمجموعة تجريبية و ١٢ سباح كمجموعة ضابطة.

وجاءت أهم نتائج البحث فيما يلي: برنامج الاسترخاء لناشئي السباحة قيد البحث له تأثير ايجابي على خفض شدة القلق (القلق المعرفي - القلق البدني) - برنامج الاسترخاء لناشئي السباحة قيد البحث له تأثير ايجابي على تحسن المستوى الرقمي لناشئي السباحة - برنامج الاسترخاء لناشئي السباحة قيد البحث له تأثير ايجابي على زيادة الثقة بالنفس لدى ناشئي السباحة (٢).

دراسة **عمرو حسن أحمد بدران (٢٠١١م)**، والتي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض المهارات النفسية: الاسترخاء العضلي - تركيز الانتباه - التصور العقلي، في تحسين المستوى المهاري (الإرسال المواجه من أسفل - التمرير من أعلى ولأمام - التمرير من أسفل بالساعدين) للعبة الكرة الطائرة لتلميذات الصف الثاني الإعدادي، وأستخدم المنهج التجريبي باستخدام القياسات: القبليّة - البعديّة على مجموعة تجريبية واحدة، وقد أُختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغ قوامها ١٥ تلميذة من تلميذات الصف الثاني الإعدادي في مدرسة ميت العامل الإعدادية للبنات التابعة لإدارة أجا التعليمية - مديرية التربية والتعليم بالدقهلية للعام الدراسي ٢٠١٠/٢٠١١م؛ فضلاً عن ٣٠ تلميذة كعينة استطلاعية من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية.

وجاءت أهم نتائج البحث فيما يلي: نسب التحسن في المستوى المهاري للعبة الكرة الطائرة للعينة قيد البحث (الإرسال المواجه من أسفل بنسبة ١٨٢,٨٧% - التمرير من أعلى ولأمام بنسبة ٢٠٠,٩٩% - التمرير من أسفل بالساعدين بنسبة ١٦٨,٥٩%)، بينما نسب التحسن في المهارات النفسية للعينة قيد البحث (الاسترخاء العضلي بنسبة ٢١,٣٩% - تركيز الانتباه ١٠,٨٥% - التصور العقلي بنسبة ٣٠,٨٧%) (١١).

دراسة **عبير عادل ابراهيم (٢٠١٩م)**، والتي هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج المهارات النفسية على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لأهداف وفروض هذا البحث، وذلك على عينة قوامها (٤٠) تلميذة من تلميذات الصف الثاني الإعدادي موسم (٢٠١٦/٢٠١٧م).

وجاءت أهم نتائج البحث فيما يلي: برنامج المهارات النفسية يلعب دوراً مهماً وحيوياً في تنمية المهارات العقلية: الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه، كما أن البرنامج المقترح للمهارات النفسية قد أثر إيجابياً على تحسين المستوى المهاري لمهارة التصويب في كرة السلة (٩).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على ناشئي التنس الأرضي بمحافظة الدقهلية والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للتنس الأرضي موسم (٢٠١٩/٢٠٢٠م).

عينة الحث:

عينة البحث الاستطلاعية:

سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها (١٠) من ناشئي التنس الأرضي من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

عينة البحث الأساسية وحدودها:

- الحدود البشرية: سوف تتكون من ١٥ لاعب من ناشئي التنس الأرضي بنادي النيل بجامعة المنصورة.

- الحدود المكانية: سيتم تطبيق البرنامج على العينة الأساسية لناشئي التنس الأرضي بملاعب نادي النيل بجامعة المنصورة.

جدول (١): توصيف عينة البحث وفقاً للدراسة الاستطلاعية والأساسية

(ن = ٢٥)

م	اسم النادي	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	المجموع
١.	نادى جزيرة الورد الرياضي	-	٢	٢ لاعب
٢.	نادى المنصورة الرياضي	-	٣	٣ لاعبين
٣.	نادى النيل بجامعة المنصورة	١٥	٥	٢٠ لاعب
	المجموع	١٥	١٠	٢٥ لاعب

اعتدالية وتكافؤ عينة البحث:

جدول (٢)

اعتدالية التوزيع لعينة البحث فى المتغيرات الأساسية

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	13.814	13.700	0.517	0.202
الطول	سم	161.083	161.000	3.720	0.040
الوزن	كجم	59.300	60.000	2.181	-0.298
العمر التدريبي	سنة	2.683	3.000	0.651	0.422
الذكاء	درجة	96.200	96.000	1.471	-0.392

يتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث قد انحصرت ما

بين (-٣، ٣) مما يؤكد إعتدالية توزيع القيم الخاصة بمتغيرات البحث.

جدول (٣)

إعتدالية توزيع العينة الأساسية والاستطلاعية في المتغيرات المهارية قيد البحث

(ن=٢٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الضربة الامامية	سم	23.050	23.000	1.761	0.085
٢	الضربة الخلفية	سم	17.350	17.000	1.599	0.657
٣	الارسال	سم	12.100	12.000	1.210	0.248

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات المهارية في التنس قيد البحث قد انحصرت ما بين (-٣،٣) مما يؤكد إعتدالية توزيع القيم الخاصة بمتغيرات البحث.

جدول (٤)

اعتدالية التوزيع لعينة البحث في المتغيرات العقلية

(ن=٢٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
تركيز الانتباه	درجة	6.850	7.000	1.351	-0.230
عام	درجة	69.533	70.000	4.966	0.279
رجلين	درجة	21.117	21.000	2.401	0.299
جذع	درجة	18.300	18.000	2.872	0.474
زرعنين	درجة	14.033	14.000	1.785	-0.200
رأس	درجة	16.083	16.000	1.769	0.801
تحكم صورة	درجة	6.833	7.000	0.847	1.023
انفعالي	درجة	7.233	7.000	1.110	0.440
الحس حركي	درجة	8.167	8.000	1.076	0.585
سمعي	درجة	9.250	9.000	1.083	-0.191
بصري	درجة	8.450	8.000	1.213	0.474

يتضح من جدول (٤) أن قيم معامل الالتواء للمتغيرات المهارات العقلية قيد البحث قد انحصرت ما بين (-٣،٣) مما يؤكد إعتدالية توزيع القيم الخاصة بمتغيرات البحث.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثان أدوات جمع البيانات التالية:

الأدوات الخاصة بتجانس العينة:

ولتجانس العينة استخدم الباحث الأدوات التالية:

- رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم).

- الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب (جرام).

الأدوات الخاصة بالمهارات العقلية:

- مراجع علمية متخصصة عربية وأجنبية - الشبكة العالمية للمعلومات Internet.

- برنامج تدريب عقلي بإستخدام بعض المهارات النفسية - مرفق (٤).
- اختبار الذكاء المصور ... إعداد/ أحمد زكي صالح - مرفق (٦).
- بطاقة مستويات التوتر العضلي ... إعداد/ محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل - مرفق (٧).
- مقياس التصور العقلي ... إعداد/ محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل - مرفق (٨).
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه ... إعداد/ محمد العربي شمعون - مرفق (٩).
- مقياس القدرة على الاسترخاء ... إعداد/ محمد حسن علاوي، أحمد مصطفى السويدي - مرفق (١٠).

الأدوات الخاصة بالمهارات الأساسية:

- اختبار دقة مهارة الإرسال - مرفق (١٠).
 - اختبار دقة الضريتان الأرضيتان الأمامية والخلفية - مرفق (١١).
- برنامج المهارات النفسية - إعداد/ الباحثان - مرفق (٤):

البرنامج العقلي باستخدام بعض المهارات النفسية المقترح لناشئ التنس الأرضي هو برنامج مكون من ٣ مهارات نفسية: (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) تساعد اللاعب في تحسين دقة المهارات الأساسية في التنس الأرضي.

يُقترح أن يتكون البرنامج من ٢٧ وحدة، بواقع ٣ وحدات كل أسبوع، لمدة ٩ أسابيع، ومدة كل وحدة ٢٠ دقيقة.

تحديد الهدف من البرنامج:

يُقترح تصميم برنامج تدريب عقلي بإستخدام بعض المهارات النفسية، وذلك لمعرفة:

- التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) ودقة المهارات الأساسية لناشئ التنس الأرضي.

خطوات بناء برنامج تدريب عقلي بإستخدام بعض المهارات النفسية:

في ضوء هدف البحث تم إعداد برنامج تدريب عقلي بإستخدام بعض المهارات النفسية، وذلك من خلال إتباع الخطوات التالية:

تحديد محتوى البرنامج:

لتحديد محتوى البرنامج تم اتباع الآتي:

حصر المهارات النفسية:

لتحديد المهارات النفسية للبرنامج تم عرض المهارات النفسية مرفق (٣) والمكونة من ٨ مهارات على السادة المحكمين لتحديد أهم وأنسب المهارات فعالية في البرنامج المقترح.

الأطر النظرية المرتبطة:

تم الإطلاع على العديد من المراجع العلمية التي تناولت موضوع: التدريب العقلي في المجال الرياضي - المهارات النفسية في المجال الرياضي، مثل: أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) - عزت محمود الكاشف (١٩٩١م) - محمد العربي شمعون (٢٠٠٦م) (٤)، (١٠)، (١٢).

الدراسات المرجعية المرتبطة:

تم الإطلاع على العديد من الدراسات المرجعية، مثل دراسة: آية عبد الحكيم أحمد (٢٠١٤م) - عمرو حسن أحمد بدران، رشا عبد الرحمن والي (٢٠١١م) - عيبر عادل ابراهيم (٢٠١٩م) (٨)، (١١)، (٩).

عرض البرنامج على المحكمين:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية قيد البحث، وفي حدود ما تم الوصول إليه، تم عرض التدريبات العقلية باستخدام المهارات النفسية على ناشئ التنس الأرضي، على المحكمين بهدف إجراء التعديلات للوصول للصورة النهائية للبرنامج لتطبيقه على العينة الأساسية قيد البحث.

أجزاء الجلسة الفنية:

تمر الجلسة الفنية بجزئين، وهى: محتوى المهارة النفسية المستخدمة - التهدئة، والأجزاء تتم خلال المقابلة، ونشير إلى كل جزء كالتالى:

الجزء الأول، وهو محتوى المهارة النفسية المستخدمة:

- الجلسة الأولى من البرنامج ويتم فيها تهيئة اللاعب نفسياً لاستقبال مهارات التدريب العقلي وبخاصة (المهارة النفسية المستخدمة) وهذا ما يحدث في الجلسة الأولى من كل مهارة نفسية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)، حيث تستغرق كل مهارة نفسية ٩ جلسات فنية، وكذا توضيح أساس نجاح اللاعب وتقديم مستواه البدني والمهاري والخطى هو الانتظام فى الحضور والتفاعل والاستعداد للتدريب والممارسة، كما أن الإنصات والصدق والصراحة والاهتمام والتفاعل والالتزام والسرية واحترام الوقت واحترام رأى الآخر.

- ويهدف هذا الجزء إلى التأثير في تحسن المهارات النفسية على الجانب العقلي، وكذا تحسين دقة المهارات الأساسية (الغرسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية)، على الجانب المهاري.

- ويستغرق هذا الجزء ١٢ دقيقة.

الجزء الثاني، وهو التهدئة:

- ويهدف هذا الجزء إلى عودة الجسم إلى حالته الطبيعية بالتدرج، وبعد هذا الجزء من الأجزاء المهمة؛ حيث يكرر ابتداءً من الوحدة الثانية لكل مهارة نفسية على جده، وحتى الوحدة الأخيرة بواقع ٤ تمرينات لمدة ٨ دقائق فى نهاية كل وحدة.

ويحتوى هذا الجزء على:

مجموعة من التمرينات التى تمكن العضلات من الانبساط، وهى عبارة عن حركات اهتزازية لأعضاء الجسم تودى إلى انبساط العضلة بعد عدة أوضاع مختلفة.

الدراسة الاستطلاعية:

يكمن الهدف الرئيس من إجراء الدراسة الاستطلاعية فى التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثان أثناء تطبيق الدراسة الأساسية، وإجراء المعالجات الإحصائية للمقاييس المستخدمة فى البحث، فضلاً عن تخطي عقبة بداية التطبيق:

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها ١٠ ناشئ، وذلك فى الفترة من الأحد الموافق ٢٠٢٠/٧/٥م إلى الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٧/١٥م؛ وقد أجريت هذه الدراسة بغرض التعرف على:

- مدى ملائمة أداة البحث المستخدمة لطبيعة أفراد عينة البحث.
- المشكلات التى قد تواجه الباحثان أثناء الدراسة الأساسية.
- مدى فهم واستيعاب العينة الاستطلاعية من الهدف الذى ترمى إليه عبارات أداة البحث.
- استيعاب المساعدين لكيفية إجراء وتنفيذ المقاييس المستخدمة.
- الوقت الزمنى اللازم لتطبيق أداة البحث.
- المعاملات السيكومترية(الصدق - الثبات) لأداة البحث.
- الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء القياسات لتلافيها فى الدراسة الأساسية للبحث.
- ما إذا كانت هناك صعوبات فى بعض العبارات التى قد تكون غير واضحة الصياغة لأفراد عينة البحث، والعمل على إعادة صياغتها إن وجدت.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

وقد تم تحقيق الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

لقد قاما الباحثين بإستخدام صدق التمايز للاختبارات العقلية والمهارية قيد البحث وذلك على العينة الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية(العينة غير مميزة)، كما قاما الباحثين بإستخدام مجموعة أخرى مميزة أكبر سنا وأعلى مستوى من المجموعة الغير مميزة (الاستطلاعية) وذلك لإجراء صدق التمايز للاختبارات العقلية والمهارية قيد البحث كما هو موضح بالجداول التالية.

أولا صدق الاختبارات المهارية:

جدول (٥)

صدق الاختبارات المهارية

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة	المجموعة الغير مميزة	المجموعة المميزة	قيمة "ت"	مستوي
-----------	------	----------------------	------------------	----------	-------

الدلالة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	
0.000	*3.042	1.337	25.700	2.168	23.200	سم	الضربة الامامية
0.000	*3.431	1.174	20.400	1.342	17.400	سم	الضربة الخلفية
0.000	*3.586	1.135	15.200	2.280	12.800	سم	الارسل

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٥) انه توجد فروق في المتغيرات المهارية قيد البحث بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد صدق الاختبارات.
صدق المهارات العقلية:

جدول (٦)

صدق اختبار الذكاء والشبكة لتركيز الانتباه

ن = ١٠

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
.000	*9.101	1.449	102.100	1.349	96.400		الذكاء
.001	*4.057	1.837	11.400	1.686	8.200		اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٦) انه توجد فروق في اختبار الذكاء والشبكة لتركيز الانتباه قيد البحث بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد صدق الاختبارات.

جدول (٧)
صدق اختبار التوتر العضلي والتصور العقلي

ن = ١٠

مستوي الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.000	*5.974	8.873	43.500	10.382	69.300	درجة	عام
0.000	*5.502	2.251	9.800	2.459	15.600	درجة	رجلين
0.000	*5.518	3.307	10.400	3.093	18.300	درجة	جذع
0.000	*4.710	2.898	14.200	3.528	21.000	درجة	زراعين
0.000	*6.422	1.524	9.100	2.119	14.400	درجة	رأس
0.000	*7.498	1.703	15.300	1.636	9.700	درجة	تحكم صورة
0.000	*4.540	2.406	16.300	2.321	11.500	درجة	انفعالي
0.001	*4.066	2.506	16.500	2.331	12.100	درجة	الحس حركي
0.000	*6.162	2.098	16.200	1.889	10.700	درجة	سمعي
0.000	*4.299	2.378	17.900	2.708	13.000	درجة	بصري

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معوية ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٧) انه توجد فروق في المتغيرات التوتر العضلي والتصور العقلي قيد البحث بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة لصالح المجموعة المميزة عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها مما يؤكد صدق الاختبارات. ثبات الاختبارات المهارية:

كما قاما الباحثين بإستخدام الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفارق زمن أسبوع وذلك على العينة الإستطلاعية كما هو موضح بالجدول التالية.

جدول (٨)

ثبات الاختبارات المهارية

ن = ١٠

مستوي الدلالة	قيمة "ر"	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.000	*0.911	1.342	23.400	2.168	23.200	سم	الضربة الامامية
0.000	*0.932	1.000	18.000	1.342	17.400	سم	الضربة الخلفية
0.000	*0.969	1.517	13.400	2.280	12.800	سم	الارسال

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٨) انه توجد ارتباط في المتغيرات المهارية قيد البحث بين التطبيق الاول اعادة التطبيق عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات.

ثبات المهارات العقلية:

جدول (٩)

ثبات اختبار الذكاء والشبكة لتركيز الانتباه

ن = ١٠

مستوي الدلالة	قيمة "ر"	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.000	*0.950	2.669	96.300	0.994	97.100	درجة	الذكاء
0.000	*0.928	1.506	8.400	1.687	8.200	درجة	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٩) انه توجد ارتباط في اختبار الذكاء و الشبكة لتركيز الانتباه قيد البحث بين التطبيق الاول اعادة التطبيق عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات.

جدول (١٠)

ثبات اختبار التوتر العضلي والتصور العقلي

ن = ١٠

مستوي الدلالة	قيمة "ر"	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.000	*0.993	9.735	68.100	10.382	69.300	درجة	عام
0.000	*0.981	2.406	15.300	2.459	15.600	درجة	رجلين
0.000	*0.991	3.035	18.100	3.093	18.300	درجة	جذع
0.000	*0.982	3.433	20.700	3.528	21.000	درجة	زراعين
0.000	*0.923	2.160	14.000	2.119	14.400	درجة	رأس
0.000	*0.813	1.135	10.200	1.636	9.700	درجة	تحكم صورة
0.000	*0.965	2.058	11.700	2.321	11.500	درجة	انفعالي
0.001	*0.981	2.119	12.400	2.331	12.100	درجة	الحس حركي
0.000	*0.938	1.229	11.200	1.889	10.700	درجة	سمعي
0.000	*0.991	2.319	13.400	2.708	13.000	درجة	بصري

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (١٠) انه توجد ارتباط في اختبار التوتر العضلي والتصور العقلي قيد البحث بين التطبيق الاول اعادة التطبيق عند مستوى معنوية ٠,٠٥، حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد ثبات الاختبارات.

القياسات القبلية:

تمت القياسات القبلية يوم السبت الموافق ٢٠٢٠/٧/١٨م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٠/٧/٢٣م؛ لقياس المهارات النفسية وكذا دقة المهارات الأساسية كعينة تجريبية أساسية قيد البحث.

الدراسة الأساسية:

تمت الدراسة الأساسية، وذلك بعد التأكد من توافر كافة الشروط الإدارية والعلمية؛ حيث طُبِّقَت على عينة البحث وقوامها ١٥ ناشئ، وذلك وفقاً للشروط الموضوعية لاختيار العينة، وقد تم تطبيق البرنامج في ملاعب التنس الأرضي بالقرية الأولمبية - جامعة المنصورة.

وقد تم تطبيق برنامج تدريب عقلي بإستخدام بعض المهارات النفسية المقترح في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٠/٧/٢٥م إلى الأربعاء الموافق ٢٠٢٠/٩/٢٣، بواقع شهرين تقريباً على مدار ٩ أسابيع، واشتمل البرنامج على ٢٧ جلسة فنية بواقع ٣ جلسات أسبوعياً أيام السبت، والاثنين، والأربعاء من كل أسبوع؛ حيث استغرق تنفيذ الجلسة الإرشادية ٢٠ دقيقة منفصلة عن الوحدة التدريبية ككل، **والمرفق (١٢)** يوضح تدرج تطبيق برنامج التدريب العقلي بإستخدام بعض المهارات النفسية:

القياسات البعدية:

تمت القياسات البعدية يوم الخميس الموافق ٢٤/٧/٢٠٢٠م إلى الأحد الموافق ٢٧/٩/٢٠٢٠م، لقياس المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)، وكذا دقة المهارات الأساسية (الارسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية) لناشئ التنس الأرضي كعينة تجريبية أساسية قيد البحث، وذلك بعد تطبيق برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية.

أساليب المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبارات.
- الأهمية النسبية.

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الاول "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في دقة المهارات الأساسية قيد البحث (الارسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية) "

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي البعدية في المتغيرات المهارية

(ن = ١٥)

نسب التغير %	قيمة(ت)	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
20.779%	*7.856	-4.800	1.853	27.900	1.792	23.100	سم	الضربة الامامية
43.529%	*13.663	-7.400	1.075	24.400	1.826	17.000	سم	الضربة الخلفية
50.000%	*9.487	-6.000	0.816	18.000	1.414	12.000	سم	الارسال

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معوية ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١١) انه توجد فروق للقياسات القبلي البعدية للمتغيرات المهارية في التنس للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوي معنوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن برنامج التدريب العقلي المقترح وما يحتويه على الكثير من المهارات النفسية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) كان له الأثر الأكبر في تنمية وتطوير مستوى دقة المهارات الأساسية (الإرسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية)؛ حيث أن تطبيق التمرينات الخاصة بالتحكم في التنفس لناشئ التنس الأرضي يعتبر المفتاح الأساسي الذي يساعد على إبعاد المشتتات الغير مرغوب فضلاً عن أن لتركيز الانتباه دور هام في يقظة وانتباه الناشئ بحيث يوجه انتباهه أكثر نحو المنطقة الأفضل له أن يصوب الكرة تجاهها، وكذا يمكن البرنامج الناشئ من استحضار الصورة الأفضل للأداء الأمثل من خلال مهارة التصور العقلي، وهذا ما ينتج عنه الشكل النهائي للأداء ويكون بدقة أعلى وفاعلية أكثر أثناء التدريب والمنافسة.

وتتفق تلك النتيجة مع ما يشير إليه أسامة راتب ١٩٩٧م إلى أن قدرة الناشئ على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل من الاستثارة الانفعالية. (٢٧٨ : ٦)

ويرى العربي شمعون (١٩٩٦م) أن التصور العقلي يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وما لذلك من نتائج إيجابية على أداء المهارات للناشئ (١٥ : ٢٢٢)

ويؤكد محمود عنان (١٩٩٥م) نقلاً عن إسحاق 1992 Isaag على أن الناشئ الذي يستمر في استخدام المهارات النفسية يتحسن أدائهم الرياضي بشكل أفضل من غيرهم (٢١ : ١٨٧) ويشير الباحثان إلى التحسن الملحوظ في مهارة الإرسال على وجه الخصوص بأن تلك المهارة تُعد من المهارات الهامة والأساسية في رياضة التنس، حيث إنها تعد البداية والانطلاق للاعب في بدء المباراه، فلو أن اللاعب أحسن أداء تلك الضربة بدقة عالية كلما ازدادت ثقته بنفسه وفعاليتته في أداء الضربات التالية.

عرض نتائج الفرض الثاني "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المهارات العقلية قيد البحث (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)"

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية البعدية في المتغيرات المهارات العقلية

(ن = ١٥)

نسب التغير %	قيمة(ت)	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
40.775%	*16.584	-2.800	1.516	9.667	1.697	6.867	درجة	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه
40.019%	*41.585	27.800	3.417	41.667	5.008	69.467	درجة	عام
42.090%	*21.536	8.867	1.584	12.200	2.477	21.067	درجة	رجلين
40.149%	*19.530	7.334	2.864	10.933	2.935	18.267	درجة	جذع
37.442%	*13.847	5.267	1.349	8.800	1.799	14.067	درجة	زراعين
39.422%	*17.445	6.334	1.081	9.733	1.799	16.067	درجة	رأس
34.309%	*26.655	-2.333	0.900	9.133	0.847	6.800	درجة	تحكم صورة
35.181%	*27.346	-2.533	0.944	9.733	1.126	7.200	درجة	انفعالي
39.346%	*23.028	-3.200	1.093	11.333	1.042	8.133	درجة	الحس حركي
38.848%	*39.573	-3.600	0.730	12.867	1.015	9.267	درجة	سمعي
36.211%	*19.343	-3.066	1.167	11.533	1.224	8.467	درجة	بصري

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معوية ٠,٠٥ = ٢,١٤٥

يتضح من جدول (١٢) انه توجد فروق للقياسات القبلية البعدية في متغيرات تركيز الانتباه والتوتر العضلي والتصور العقلي لصالح القياس البعدي عند مستوى معوية ٠,٠٥ حيث ان قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية.

ويعزو الباحثان تلك النتيجة إلى أن أهمية ممارسة التدريب العقلي وأساليبه كالاسترخاء، الذي يحقق أفضل بيئة إنتاجية للمخ، وذلك حتى تستطيع آلاف البلايين من خلايا المخ بذل المجهود الذي يتناسب مع كم المعلومات المتوفرة، حيث أن المخ هو المعالج الإنساني الذي تمر خلاله ملايين من الرسائل العصبية في كل ثانية بين جزئية الأيمن والأيسر سواء في حالة اليقظة أو النوم حيث انه في حالة الاسترخاء التام ينتقل المخ من حالة الإدراك الخارجي إلى حالة الإدراك الداخلي، والتي تشكل الحدود البينية بين النوم واليقظة وما لذلك من أهمية بالغة في زيادة التركيز وإبعاد المشتتات عن الذهن والذي بدوره يؤثر بشكل إيجابي على تحسن الأداء البدني والمهاري أثناء التدريب والمنافسة الرياضية.

ويشير محمد العربي، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١) إلى أهمية المهارات النفسية كالاسترخاء والتصور وتركيز الانتباه في تحسين مستوى الأداء العقلي والبدني والمهاري حيث أن التوتر أثناء المنافسة هو اضطراب التوافق العصبي العضلي، وتفقد عملية التناغم بين الانقباض والاسترخاء تسلسلها وتتابعها وعدم تواصلها، ويضيق مدى الحركة، ويصعب التدفق الحركي السليم، وتزداد

المشكلة أهمية عند معرفة تأثيرها على تشتت العقل وكذا انحذاء مستوى أداء المهارات (١٧: ١٩١)

يذكر محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) أن مهارات الانتباه هي إحدى المهارات العقلية الضرورية للأداء الناجح و أنه من المهارات التي يمكن تعلمها وتمييزها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل وأنه يمكن تطوير الأداء من خلال الاستخدام الجيد لمبادئ الانتباه وأن تحديد الأولويات الواجب الانتباه إليها وكيفية تحويل الانتباه إلى المتطلبات الأدائية ودرجة الشدة أو تركيز الانتباه هي مهارة ضرورية للأداء الأمثل و أنه يمكن تطوير الأداء من خلال الاستخدام الجيد لمبادئ الانتباه وترجع الأهمية أيضاً إلى أنه عند تطوير مهارة إلى درجة عالية من التحكم ارادياً يمكن الوصول إلى حالات الوعي البديل ويطلق عليها خبرة التدفق في الانتباه Experiencing Flow والتي وجد أنها ترتبط إيجابياً بالانجاز الرياضي (١٦: ٢٤٧، ٢٤٨).

ويذكر روشال Rushall (١٩٩١) أن هناك من أهم ما ينتج عنه لتصور العقلي؛ القدرة على التحكم: حيث أن توافر سعة معينة لخلق التخيل بممارسة أداءات معينة يتطلب درجة عالية من التحكم الذي إذا غاب سوف يفقد اللاعب التأثير الإيجابي للتخيل وعليه يفقد القدرة على توجيه الكره في المكان المحدد، وهو ما يطلق عليه الدقة في الأداء (٢٧: ٢٣).

وتتفق تلك النتيجة مع ما تشير إليه دراسة عبير عادل ابراهيم (٢٠١٩م)، والتي أشارت إلى أن برنامج المهارات النفسية يلعب دوراً مهماً وحيوياً في تنمية المهارات العقلية: الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه، كما أن البرنامج المقترح للمهارات النفسية قد أثر إيجابياً على تحسين المستوى المهاري للاعبين (٩)

استنتاجات البحث وتوصياته:

استنتاجات البحث:

- انطلاقاً من نتائج هذا البحث، وفي ضوء المنهج المستخدم، وفي حدود عينة البحث، وأدوات جمع البيانات استنتج الباحثان:-
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في دقة المهارات الأساسية قيد البحث (الإرسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية).
 - توجد فروق للقياسات القبلي البعدي في متغيرات تركيز الانتباه والتوتر العضلي والتصور العقلي لصالح القياس البعدي.

توصيات البحث:

- بناءً على ما تم التوصل إليه من نتائج البحث، يمكن تقديم التوصيات التالية:
- الاهتمام بتعميم تطبيق البرنامج الحالي على ناشئ التنس الأرضي بجمهورية مصر العربية.
 - ضرورة الاهتمام بتطبيق أبحاث تتضمن برامج تدريب عقلي على مختلف المهارات في التنس الأرضي.

- الاهتمام بالتدريب العقلي في مختلف الألعاب الرياضية.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي بكل الفرق الرياضية وبخاصة الناشئين.
- ضرورة تكامل العملية التدريبية بكل وحدة تدريبية بحيث تحتوي على الجانب النفسي مع الجانب البدني والمهاري والخططي.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

١. إبراهيم عبد ربه خليفة، علم النفس الرياضي: الأسس والمبادئ النظرية والتوجيهات والمعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي، وآخرون (٢٠٠٨م)
٢. إسلام عبدالباسط جبر : تأثير برنامج للاسترخاء على قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. حسن (٢٠١٦م)
٣. أسامة كامل راتب (١٩٩٧) : علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أسامة كامل راتب(٢٠٠٤م): : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، (ط ٢)، القاهرة، دار الفكر العربي.
٥. أسامة كامل راتب(١٩٩٥م) : علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي القاهرة ، .
٦. أسامة كامل راتب(١٩٩٧م) : علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٧. أسامة كامل راتب(٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٨. آية عبد الحكيم أحمد : تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على أداء مهارتي الإرسال وحوائط الصد في الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. (٢٠١٤م)
٩. عبير عادل ابراهيم(٢٠١٩م) : تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض المهارات النفسية في تحسين المستوى المهاري للعبة الكرة الطائرة لتلميذات الصف الثاني الإعدادي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٠. عزت محمود : الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة. الكاشف(١٩٩١م)
١١. عمرو حسن أحمد بدران، رشا : تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض المهارات النفسية في تحسين المستوى المهاري للعبة الكرة الطائرة لتلميذات الصف الثاني الإعدادي، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، العدد(٦٥)، جامعة المنصورة.
١٢. محمد العريبي : التدريب العقلي في المجال الرياضي، (ط-٣)، دار الفكر العربي، القاهرة. شمعون(٢٠٠٦م)

- ١٣ . محمد العربي شمعون، : اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م)
- ١٤ . محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة . (٢٠٠١م)
- ١٥ . محمد العربي شمعون، عبد : التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة. النبي الجمال (١٩٩٦م)
- ١٦ . محمد العربي شمعون ٢٠٠١م : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٧ . محمد العربي، ماجدة : للاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. إسماعيل (٢٠٠١م)
- ١٨ . محمد العربي، ماجدة : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة . إسماعيل (٢٠٠٢م)
- ١٩ . محمد حسن علاوى : مدخل في علم نفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة . (١٩٩٨م)
- ٢٠ . محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) : علم نفس التمرين والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي،.
- ٢١ . محمود عبد الفتاح : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق والتجريب، القاهرة، دار الفكر العربي،. عنان (١٩٩٥م)

المراجع الأجنبية:

- 22 Beale G.(2003) : Playing Mind Games that Help you Win, Journal of Applied Sport Psychology, Newsletter, Luly.
- 23 Claudio Babiloni, Nicola Marzano(2009) : Cl efficiency” of experts’ brain during judgment of actions: A high-Resolutions EEG study in elite and amateur karate athletes.ELSEVIER, .Behavioral Brain Research.
- 24 Gaoxia Wei, Jing Luo(2010) : Sport expert's motor imagery: Functional imaging of professional motor skills and simple motor skills, Brain Research 1341
- 25 Janet Orizand Linda(2006) : la grange Efficacy of relaxation techniques iner sport performance in women golfers ", the sport journal_united state sports academy.
- 26 Kogler. A.(1991) : Preparing the Mind, improving Fencing performance Through psychological preparation counter press. U.S.A.
- 27 Rushallb(1991) : Imagery training in sports. <http://www.robansdsu.edu/>

dept/coachsci/vol26/rushall3.htm.

ملخص البحث

تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئى التنس الأرضي

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئى التنس الأرضي وذلك من خلال: التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية المهارات العقلية (الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) ودقة المهارات الأساسية لناشئى التنس الأرضي، وأستخدم المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي، على عينة قوامها (٢٥) ، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من نادي النيل الرياضي، وبلغ قوامها ١٥ ناشئى من ناشئى التنس الأرضي، فضلاً عن ١٠ لاعبين كعينة استطلاعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

وجاءت أهم نتائج البحث كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في دقة المهارات الأساسية قيد البحث (الإرسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية).
- توجد فروق للقياسات القبلية البعدية في متغيرات تركيز الانتباه والتوتر العضلي والتصور العقلي لصالح القياس البعدي.

ABSTRACT

The impact of mental training program using some psychological skills on the accuracy of some basic skills for Tennis junior

The research aims to identify the Impact of a mental training program using some psychological skills on the accuracy of some basic skills for tennis juniors, through: Identifying the impact of the proposed program on developing mental skills (relaxation - Mental Imagery - focusing attention) and the accuracy of basic skills for tennis juniors The experimental approach was used to design the two measurements, pre and post, on a sample (25), and the basic research sample was chosen by an intentional random method from the Nile Sports Club, and its strength was 15 tennis juniors, in addition to 10 players as an exploratory sample, who were randomly selected.

The most important results is:

- There are statistically significant differences between the pre-measurement and the post-measurement in favor of the post-measurement in the accuracy of the basic skills under consideration (Serve - forhand - backhand).
- There are differences for the pre-dimensional measurements in the variables of (Muscle tension - Mental Imagery - focusing attention) in favor of telemetry.