

تأثير الإستراتيجية العقلية على توجيه التوتر العضلي وتحسين المهارات الأساسية فى التنس

م.د/ منار الإسلام علي عوض الله علي

مدرس بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث:

يتطلب التفوق فى المجال الرياضى التكامل بين العقل والجسم حيث يؤدي هذا التكامل إلى تدفق الطاقة البدنية والعقلية فى اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته من تحقيق الأهداف المرجوة، ولكى يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة فى قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن لاعبي المستويات العليا يعرف بالتأكد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلى والجانب البدنى. (١٠ : ٥٧)

تعتبر الاستراتيجيات العقلية المرحلة الأخيرة فى برامج التدريب العقلى، وتمثل أحد الأبعاد المعرفية الهامة فى الوصول إلى تحقيق مستويات عالية من الانجاز فى المجال الرياضى عن طريق عزل التفكير والتغلب على الضغوط، بالإضافة إلى أهميتها فى تحمل الألم فى سبيل الهدف وزيادة الثقة بالنفس والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسات والهدف الرئيسى للاستراتيجيات العقلية هو كيفية التعامل مع الظروف والأحداث غير المتوقعة حتى يمكن التحكم فى المواقف المختلفة وتوجيه انتباه اللاعب إلى الواجبات المراد تحقيقها، كما أن هناك العديد من الاستراتيجيات العقلية التى تعد اللاعب للدخول فى المنافسات مثل التفكير فى الواجب المهارى، والحديث الذاتى الإيجابى، وتجزئة الأداء، والكلمات المزاجية للأداء وغيرها والتى اتفق العلماء على أهميتها وضرورة التدريب عليها مسبقاً حتى يكون اللاعب مستعداً للتدخل السريع فى الأزمات.

(٩ : ٣٦٨)

وتشير محاسن السيد ونجوى عبد الفتاح (١٩٩١م) إلى أن استراتيجيات التفكير فى

الواجب المهارى، والحديث الذاتى الإيجابى وتجزئة الأداء من أهم الاستراتيجيات العقلية التى تساعد اللاعب على خفض مستوى التوتر العالى إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة مما يؤدي بالتالى إلى رفع مستوى الأداء المهارى.

(٦ : ١٦١)

ويعتبر التوتر من أهم أسباب الإخفاق فى البطولات المحلية والعالمية، حيث أن التوتر له العديد من الآثار السلبية مثل فقدان الثقة بالنفس وتبديد الطاقة البدنية بشكل غير مقنن، غياب الهدف والتفكير السلبي فى الأداء، كذلك الأداء العشوائى بدون تخطيط واللجوء إلى الدفاع فقط مما يقلل فرص الفوز فى المباريات. (٩ : ٢٤٣)

وترى الباحثة أن تنس الأرضى كأحد رياضات الألعاب الأولمبية والتي حدث بها طفرة هائلة فى الأداء , الأمر الذى يتطلب من اللاعب قدرات عالية (بدنية - فنية - نفسية - عقلية) للتغلب على التوتر وزيادة الثقة بالنفس لتحقيق أعلى مستوى من الإنجاز .

وتعتبر المهارات الأساسية فى لعبة التنس العمود الفقرى والأساس للإعداد المهارى والخطى الذى تعتمد عليهما نتائج مباريات المستويات العالية وتتكون المهارات الأساسية للعبة التنس من كل الحركات الضرورية الهادفة التى يتعلمها اللاعب ويتقنها فى إطار القانون الدولى لهذه اللعبة، وتعتمد المهارات الأساسية فى لعبة التنس على الضربات، وكل ضربة من الضربات ترتبط بقواعد حركية يخضع لها حركة الجسم بطريقة ملائمة تؤدي إلى أفضل أداء. (١٩ : ٢٠)

ومن خلال خبرة الباحثة فى التدريس بقسم الألعاب "رياضات مضرب" لاحظت أن طالبات الفرقة الثالثة بالأعوام الدراسية السابقة يعانون من ضعف التواصل الحركي وعدم قدرتهن على أداء المهارات الأساسية فى التنس بشكل جيد، وذلك ناتج عن عدم توافقهن في الأداء الذي بدوره يؤدي إلى صعوبة في التعلم، وبالتالي ينخفض مستوى أدائهن للمهارات الأساسية المقررة، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلى عدة أسباب من أهمها اهتزاز ثقة الطالبة بنفسها وتوترها نفسياً وعضلياً وذلك لتعلمها مجال جديد عليها لن تمارسه من قبل يحتاج إلى درجة من التوافق البدني والمهاري، مما يؤثر ذلك سلباً على مستوى أدائها فى المهارات الأساسية التي تحتاج إلى ثبات وتحمل عضلى، وهذا ما يعتمد عليه تدريس مناهج التنس في السنوات المتقدمة ولا يتحقق ذلك إلا إذا تم صقل المهارات الأساسية فى التنس.

لذا ترى الباحثة أن استخدام إستراتيجية عقلية بجانب النواحي البدنية والمهارية يسهم فى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى، الأمر الذى يسهم فى خلق الثقة بالنفس عند الطالبات مما يساعد ذلك على تقليل حدة التوتر أو ما يسمى بدرجة التوتر المثلى لديهن وتوجيههن السلب إلى الإيجاب، بما ينعكس على مستوى الأداء المهارى وخاصة فى أداء المهارات الأساسية التي تعد الركيزة الهامة لتعلم أفرع المهارات الأخرى علي مدي فترة التعليم بالكلية، وقد تعد هذه الدراسة - على حد علم الباحثة- من أوائل الدراسات التي تناولت استخدام هذه الإستراتيجية العقلية حيث تعتمد على كيفية تدريب الطالبة للتفكير في الواجب المهارى، مع التركيز على الحديث الذاتي الإيجابي الذي بدوره يساعد على توجيه التوتر العضلى إلي تحسين الصورة الجمالية والإرتقاء بمستوي الأداء فى المجال الرياضى بصفة عامة والتنس بصفة خاصة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تأثير برنامج باستخدام الإستراتيجية العقلية على توجيه التوتر العضلى لتحسين المهارات الأساسية فى التنس (ضربة الإرسال الأمامى - الضربة الأمامية

المستقيمة - الضربة الخلفية المستقيمة) لطالبات الفرقة الثالثة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاستراتيجية العقلية وتوجيه التوتر العضلي لصالح القياسات البعدية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين المهارات الأساسية في التنس قيد البحث لصالح القياسات البعدية.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاستراتيجية العقلية والتوتر العضلي وتحسين المهارات الأساسية في التنس قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدل التغير لنسب التحسن بين القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاستراتيجية العقلية والتوتر العضلي وتحسين المهارات الأساسية في التنس لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الإستراتيجية العقلية Mental strategies

" محتوى التفكير الممارس والمناسب في المنافسات الرياضية والذي يعمل على زيادة الثقة بالنفس والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسات الرياضية ". (٨ : ٢٠)

التفكير في الواجب المهاري * Task specifies

" التركيز على التفكير في النواحي الفنية المرتبطة بمسارات الحركة وأداء المهارات والأوضاع الأساسية في التنس ".

الحديث الذاتي الايجابي * Positive self talk

" استخدام الطالبة قائمة بعبارات ذاتية ايجابية تستخدم في اللحظات الحرجة والأوقات الضاغطة وعندما يزداد التعب أثناء التدريب والمنافسات الرياضية ".

التوتر Tension

" درجة من الشد أو الضغط العقلي أو الانفعالي ". (٢٢ : ٢)

التوتر العضلي * Muscle Tension

" اضطراب حركي عصبى يؤدي إلى حدوث انقباضات مستمرة في العضلات مما يتسبب في الإصابة بعدة تقلصات أو إلتواءات متكررة أو تكرار حركات لإرادية بشكل غير طبيعي تؤثر على نوع النشاط الرياضى الممارس ".

* تعريف إبراهيم

Tennis Basic Skills : المهارات الأساسية للتنس :

" نوع من الرياضات التي يتبارى فيها لاعبان في مباريات الفردى، أو فريقان مكونان من لاعبين في مباريات الزوجى، كلٌّ يحمل مضرباً ليستخدمه في ضرب كرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم، وعدد الضربات ليس محددًا، إنما النتيجة تحدد الفائز " . (٥ : ٧)
الدراسات المرتبطة:

١- أجرى **وليد جبر حسن** (٢٠٠٣م) (١٣) بدراسة عنوانها " فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش "، واستهدفت الدراسة التعرف على فاعلية استخدام الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب للاعبين سلاح الشيش، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة عددها (٢) لاعبان من منتخب مصر، ومن أهم النتائج أن البرنامج المقترح يساهم في تطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب وتنمية مهارات الاسترخاء، والتصور العقلي وتركيز الانتباه.

٢- أجرى **كلاو Callow** (٢٠٠٤م) (١٥) دراسة عنوانها "تأثير إستراتيجية التصور الدافعية على معدلات الثقة بالنفس لدى لاعبي الريشة الطائرة ذوى المستويات العليا"، وتهدفت هذه الدراسة معرفة تأثير إستراتيجية تصور الدافعية على عامل الثقة الرياضية، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤) ناشئين، ومن أهم النتائج تحسين معدل الثقة الرياضية بالنفس لدى اثنين من أفراد العينة، وانخفاض ذات المعدل الثالث، وبينما أظهر اللاعب الرابع تحسناً متأخرًا.

٣- أجرى **محمد أحمد محمود** (٢٠٠٦) (٧) دراسة عنوانها " أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئى هوكى الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق"، واستهدفت هذه الدراسة تصميم برنامج مقترح للتدريب العقلي ومعرفة تأثيره المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئى الهوكى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئى تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لناشئى هوكى الميدان.

٤- أجرت **روشال Rushall** (٢٠٠٧م) (٢٦) دراسة عنوانها "فاعلية استخدام بعض الاستراتيجيات في المجال الرياضى"، واستهدفت هذه الدراسة استخدام بعض الاستراتيجيات لتطوير مستوى الأداء في المجال الرياضى، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة

قوامها (٥) لاعبات، ومن أهم النتائج التوصل إلى أهمية استخدام إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى، والحديث الذاتى إضافة إلى مهارات تركيز الانتباه والثقة بالنفس وانخفاض التوتر والقلق.

٥- قام أحمد محمد عثمان (٢٠١٨م) (٢) بدراسة عنوانها " تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ الكاراتيه"، واستهدفت هذه الدراسة محاولة لوضع إستراتيجية عقلية مقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ الكاراتيه، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالب، ومن أهم النتائج وجود تحسن لدى المجموعة التجريبية فى تنمية المهارات النفسية وحالة قلق المنافسة ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئ الكاراتيه

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثالثة تخصص ألعاب مضرب بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م، والبالغ عددهن (٩٣) طالبة. عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية العمدية من طالبات الفرقة الثالثة تخصص ألعاب مضرب وعددهن (٤٠) طالبة، ثم قامت الباحثة بسحب عينة للدراسة الاستطلاعية عددها (١٠) طالبات لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية عددها (٣٠) طالبة تم تقسيمهن بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبية ويطبق عليها (إستخدام الإستراتيجية العقلية المقترحة)، وضابطة يطبق عليها الأسلوب المتبع فى التدريس من (الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى) قوام كل منهن (١٥) طالبة، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

| عينة البحث | | | النسبة المئوية | إجمالى العينة المسحوبة | النسبة المئوية | مجتمع البحث | المتغيرات |
|------------|-------|---------|----------------|------------------------|----------------|-------------|---------------------------------------|
| استطلاعية | ضابطة | تجريبية | | | | | |
| ١٠ | ١٥ | ١٥ | %٤٣,٣٠ | ٤٠ | %١٠٠ | ٩٣ | طالبات الفرقة الثالثة تخصص ألعاب مضرب |

ضبط متغيرات البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث الكلية والبالغ عددهن (٤٠) طالبة، وذلك بحساب معامل الالتواء لمتغيرات النمو (العمر الزمني - الطول الكلي للجسم - الوزن)، و متغيرات (الإستراتيجية العقلية - التوتر العضلي)، والمهارات الأساسية فى التنس الأرضى (ضربة الإرسال الأمامى - الضربة الأمامية المستقيمة - الضربة الخلفية المستقيمة)، كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = ٤٠

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابى | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|----------------------|---------------------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| النمو | العمر الزمني | سنة | ٢١,٦٠ | ١,٤٧٣ | ٢١,٢٠ |
| | الطول الكلي للجسم | سم | ١٦٧,٦٠ | ٤,٥٧١ | ١٦٨,٠٠ |
| | الوزن | كجم | ٧٣,٨٥ | ٥,٦٣٠ | ٧٤,٠٠ |
| الإستراتيجية العقلية | التفكير فى الواجب المهارى | درجة | ٢٣,٨٠ | ٠,٧٦٣ | ٢٤,٠٠ |
| | الحديث الذاتى الإيجابى | درجة | ٢٣,٤٢ | ١,٢٢٤ | ٢٣,٥٠ |
| التوتر العضلى | | درجة | ٨,٨٥ | ٠,٧٦١ | ٨,٨٠ |
| المهارات الأساسية | ضربة الإرسال الأمامى | درجة | ٩,٢٥ | ١,٨٤٩ | ٩,٠٠ |
| | الضربة الأمامية المستقيمة | درجة | ١١,١٥ | ١,٦٧١ | ١١,٠٠ |
| | الضربة الخلفية المستقيمة | درجة | ٨,٧٥ | ١,٧٨٨ | ٨,٥٠ |

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء قد انحصرت بين (٠,٧٨٦- ، ٠,٨١٥) في جميع متغيرات النمو والإستراتيجية العقلية والتوتر العضلى والمهارات الأساسية فى التنس قيد البحث وهى تتحصر ما بين (٣±) مما يدل على تجانسها فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

١ - الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن بالكيلوجرام وتم معايرة هذا الجهاز قبل وخلال استخدامه.

- ساعة إيقاف لقياس - ملعب تنس قانونى - كرات تنس.

٢ - الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

الإستراتيجيات العقلية (ملحق ٢)

وضع هذا المقياس توماس وميرفى Tomas & Mirphy وأعدده للعربية محمد العربى

شمعون, ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) (١٠) ويشتمل على إستراتيجيتين وهما:
البعد الأول: إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى. **البعد الثانى:** الحديث الذاتى الايجابى.
بطاقة مستويات التوتر العضلى (ملحق ٣)

قام بإعداده روبرت ندفير **Robert Nidffer** وأعدده للعربية محمد العربى شمعون,
 ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) (١٠)، ويهدف هذا المقياس إلى استخدام استراتيجيات الأداء
 المستخدمة بواسطة اللاعبين فى المواقف الرياضية سواء فى التدريب أو المنافسات.

٣- اختبارات المهارات الأساسية فى التنس (ملحق ٤)

قامت الباحثة بإعداد مجموعة من الاختبارات التى تقيس المهارات الأساسية فى التنس
 والمقررة على طالبات الفرقة الثالثة تخصص ألعاب مضرب وتم عرضها على السادة الخبراء
(ملحق ١) لتحديد أهم هذه الاختبارات التى تقيسها وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠٪ فأكثر لأهم
 الاختبارات المختارة، وفى ضوء ذلك تم قبول الاختبارات المهارية التالية:-

١- اختبار دقة وقوة ضربة الإرسال الأمامى. ٢- اختبار دقة الضربة الأمامية المستقيمة.

٣- اختبار دقة الضربة الخلفية المستقيمة.

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة من ١٠/٧ وحتى
 ١٨/١٠/٢٠١٨م، على عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية،
 واستهدفت هذه المرحلة التأكد من:

- سلامة المكان والأدوات المستخدمة وما يتعلق بها من إجراءات القياس.
- اكتشاف الصعوبات التى يمكن مواجهتها أثناء إجراءات البحث لتلافى حدوثها.
- التعرف على الوقت الذى تستغرقه القياسات، والجهد المبذول فى الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة فى البحث.

المعاملات العلمية للإستراتيجية العقلية والتوتر العضلى:

حساب الصدق:

تم حساب المعاملات العلمية للإستراتيجية العقلية والتوتر العضلى قيد البحث والمهارات
 الأساسية فى التنس عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما غير مميزة وهى عينة
 البحث الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، والمجموعة الأخرى مميزة
 (طالبات يمثلن فريق منتخب الجامعة للتنس) وعدد كل منهن (١٠) طالبات وذلك للتأكد من
 صدق الاختبارات المستخدمة قيد البحث، وذلك خلال يومى ٧، ٨/١٠/٢٠١٨م كما يوضحه

جدول (٣) .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات
المستخدمة قيد البحث

ن_١ = ن_٢ = ١٠

| قيمة "ت" المحسوبة | غير المميزة | | المميزة | | وحدة القياس | المتغيرات |
|----------------------|-------------|----------------|---------|----------------|----------------|---------------------------|
| | ع ± | س _٢ | ع ± | س _١ | | |
| *٧,٣٦٤ | ٠,٧٤٩ | ٢٣,٥٩ | ٠,٦٤٠ | ٢٥,٣٠ | درجة | التفكير في الواجب المهارى |
| *٤,٥١٢ | ١,٢٢٧ | ٢٣,٤٣ | ٠,٨٢١ | ٢٥,٠٠ | درجة | الحديث الذاتى الإيجابى |
| *٥,٩٨٨ | ٠,٨٤٣ | ٨,٨٠ | ٠,٧٥٨ | ٧,٢٠ | درجة | التوتر العضلى |
| *٥,٣٦١ | ١,٩٠٨ | ٩,٠٠ | ١,٠٤٧ | ١١,٧٥ | درجة | ضربة الإرسال الأمامى |
| *٤,٣٤١ | ١,٦٣٥ | ١١,٠٠ | ١,٢٤١ | ١٣,١٠ | درجة | الضربة الأمامية المستقيمة |
| *٣,٤٤٠ | ١,٨٣٦ | ٨,٥٠ | ١,١٣٥ | ١٠,٢٥ | درجة | الضربة الخلفية المستقيمة |

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

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق جميع المتغيرات قيد البحث.

حساب الثبات:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لجميع المتغيرات قيد البحث على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهن (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وذلك فى الفترة من ١٠/٧ إلى ٢٠١٨/١٠/١٨م، كما هو موضح بجدول (٤)

جدول (٤)

معاملات الثبات بين التطبيق الأول والثانى فى المتغيرات قيد البحث

ن = ١٠

| معامل الارتباط | التطبيق الثانى | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|
| | ع ± | س _٢ | ع ± | س _١ | | |
| *٠,٧٦٨ | ٠,٧٥٢ | ٢٣,٦٠ | ٠,٧٤٩ | ٢٣,٥٩ | درجة | التفكير فى الواجب المهارى |
| *٠,٨٢٤ | ١,٢٣١ | ٢٣,٤٥ | ١,٢٢٧ | ٢٣,٤٣ | درجة | الحديث الذاتى الإيجابى |
| *٠,٨١٨ | ٠,٧٩٤ | ٨,٧٥ | ٠,٨٤٣ | ٨,٨٠ | درجة | التوتر العضلى |

| المهارات الأساسية | ضربة الإرسال الأمامي | درجة | ٩,٠٠ | ١,٩٠٨ | ٩,١٠ | ١,٨٢٤ | * ٠,٧٣٥ |
|-------------------|---------------------------|------|-------|-------|-------|-------|---------|
| | الضربة الأمامية المستقيمة | درجة | ١١,٠٠ | ١,٦٣٥ | ١١,٠٥ | ١,٦٢٣ | * ٠,٨٧٥ |
| | الضربة الخلفية المستقيمة | درجة | ٨,٥٠ | ١,٨٣٦ | ٨,٦٠ | ١,٩١٢ | * ٠,٨١١ |

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

يتضح من جدول رقم (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لجميع المتغيرات قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٧٣٥ : ٠,٨٧٥)، مما يشير إلى أنها اختبارات ذات معاملات ثبات عالية.

البرنامج المقترح للإستراتيجية العقلية: (ملحق ٥) أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية الاستراتيجيات العقلية الآتية:

١- تنمية التفكير في الواجب المهارى. ٢- تنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى.

البعد الأول: إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى:

يمثل هذا البعد لب برنامج الإستراتيجية العقلية المقترحة، وقد تم استخدام تدريبات التفكير فى الواجب المهارى بهدف التركيز على النواحي الفنية للأداء، وذلك من خلال تدريبات التصور العقلى متعدد الأبعاد وتركيز الانتباه فى الفترة السابقة للأداء، بحيث يتم تصور المهارة الحركية قيد البحث مشتملة على "التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى- تصور الحالة الانفعالية" وكذلك التحكم فى التصور مع التركيز على المتطلبات الفنية للأداء الجيد.

الهدف من الإستراتيجية:

- التركيز على النواحي الفنية لتحسين المهارات الأساسية فى التنس.

* خطوات التنفيذ:-

يتم استخدام التدريبات التالية بالتركيز على النواحي الفنية للأداء:-

- تدريبات للتركيز على النواحي الفنية الهامة أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على المدى الحركى للمهارة ككل.
- تدريبات للتركيز على المدى الحركى لبعض أجزاء الجسم أثناء أداء المهارة.
- تدريبات للتركيز على مقدار القوة المبذولة أثناء الأداء.
- تدريبات للتفكير فى الواجب المهارى أثناء الأداء مع أنماط مختلفة من الطالبات (طويلة - قصيرة - طالبة أيمن - طالبة أيسر).

البعد الثانى: الحديث الذاتى الإيجابى:

يمثل هذا البعد جوهر برنامج الإستراتيجية العقلية المقترحة، وفى هذا البعد تم استخدام

تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتطوير مستوى الأداء، وذلك عن طريق تحديد عبارات ذاتية ايجابية خاصة بكل طالبة تؤدي إلى تأثيرات ايجابية وتؤدي إلى تطوير مستوى الأداء.

الهدف من الإستراتيجية:

- تنمية التفكير فى الواجب المهارى
- تنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى.
- توجيه التوتر العضلى إلى المستوى الأمثل لتحسين المهارات الأساسية فى التنس .

خطوات التنفيذ:

تم استخدام الطرق والتدريبات والمهارات التالية للإرتقاء بالحديث الذاتى الإيجابى. وتحقيق الأهداف السابقة:

- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لاكتساب المهارات الأساسية فى التنس.
 - استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لإيقاف الأفكار السلبية.
 - استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.
 - استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى للتفكير المنطقى فى الواجب المهارى.
- ويعتبر هذا البعد ذو أهمية خاصة فى تطوير الثقة الرياضية وتعزيزها لما يهدف إليه من تجنب التعبئة النفسية السلبية والبقاء فى حالة الهدوء.

الأسس العامة لوضع البرنامج المقترح للاستراتيجية العقلية:

- أن يتناسب البرنامج مع مستوى الطالبات من حيث السن ومستوى الأداء البدنى والمهارى.
- أن يراعى البرنامج الشمول والسهولة والمرونة، وأن يبدأ من السهل إلى الصعب.
- أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المادية المتاحة ويراعى الفروق الفردية بين الطالبات.
- استخدام الاستراتيجيات العقلية (تنمية التفكير فى الواجب المهارى - تنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى) للوصول إلى أفضل النتائج.

محتوى البرنامج: يتكون البرنامج المقترح للاستراتيجية العقلية على:

- البعد الأول:** إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى. **البعد الثانى:** الحديث الذاتى الإيجابى.
- البعد الثالث:** توجيه التوتر العضلى للمستوى الجيد. **البعد الرابع:** تعلم المهارات الأساسية فى التنس.

المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً ، طبقت التجربة الأساسية للبحث على المجموعتين، التجريبية باستخدام برنامج الاستراتيجية العقلية المقترحة، والضابطة بإستخدام أسلوب الأوامر والذي يقوم على الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى، وزمن كل وحدة

(١٢٠) دقيقة، أما ويوضح جدول (٥) التوزيع الزمني للبرنامج.

جدول (٥)

الجدول الزمني للبرنامج المقترح

| أجزاء الوحدة | المحتوى | عدد الوحدات | زمن الوحدة | الزمن الكلى للوحدة | النسب المئوية | الزمن الكلى للبرنامج |
|----------------------------|--|-------------|------------|--------------------|---------------|----------------------|
| أعمال إدارية | تغيير الملابس تجهيز الأدوات بالملاعب | ٨ وحدات | ١٠ ق | ٨٠ ق | ٤,١٥% | ١٩٢٨ ق |
| إحماء | تهيئة جميع أجزاء وأجهزة الجسم المختلفة | ٨ وحدات | ١٥ ق | ١٢٠ ق | ٦,٢٢% | |
| الإستراتيجية العقلية | التفكير فى الواجب المهارى | ٨ وحدات | ٣٠ ق | ٢٤٠ ق | ١٢,٤٥% | |
| | الحديث الذاتى الايجابى | | | | | |
| المهارات الأساسية فى التنس | ضربة الإرسال الأمامى | ٨ وحدات | ٦٠ ق | ١٤٤٨ ق | ٧٥,١٠% | |
| | الضربة الأمامية المستقيمة | | ٦٠ ق | | | |
| | الضربة الخلفية المستقيمة | | ٦٠ ق | | | |
| الختام | تمريعات استرخاء وتهنئة الجسم التحية وأخذ الغياب | ٨ | ٥ ق | ٤٠ ق | ٢,٠٨% | |

يتضح من جدول (٥) الجدول الزمني للبرنامج المقترح باستخدام الإستراتيجية العقلية على توجيه التوتر العضلى وتحسين المهارات الأساسية فى التنس لطالبات الفرقة الثالثة. القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة على المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات الإستراتيجية العقلية وتوجيه التوتر العضلى وتحسين المهارات الأساسية فى التنس قيد البحث، وذلك خلال يومى ٢٤، ٢٥/١٠/٢٠١٨م وذلك للتأكد من تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياسات القبليّة للمجموعتين، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبليّة للإستراتيجية العقلية والتوتر العضلى والمهارات الأساسية فى التنس قيد البحث

$$ن_١ = ن_٢ = ١٥$$

| قيمة "ت" المحسوبة | الضابطة | | التجريبية | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------------|---------|-------|-----------|-------|-------------|---------------------------|
| | ± ع | س٢ | ± ع | س١ | | |
| ٠,٢٤٨ | ٠,٧٥٩ | ٢٣,٧٠ | ٠,٧٥١ | ٢٣,٦٥ | درجة | التفكير فى الواجب المهارى |
| ٠,١٢٢ | ١,٢١٩ | ٢٣,٤٢ | ١,٢٣٠ | ٢٣,٤٦ | درجة | الحديث الذاتى الإيجابى |

| التوتر العضلي | | | | | | المهارات الأساسية | |
|---------------|-------|-------|-------|-------|------|--------------------------|---------------------------|
| ٠,٢٤٧ | ٠,٧٥٣ | ٨,٧٠ | ٠,٧٦٣ | ٨,٧٥ | درجة | | |
| ٠,٢٠٢ | ١,٨٤٥ | ٩,١٠ | ١,٨٦٤ | ٩,٢٠ | درجة | | ضربة الإرسال الأمامي |
| ٠,٣٥١ | ١,٦١٤ | ١١,١٥ | ١,٥٨٧ | ١١,٠٠ | درجة | | الضربة الأمامية المستقيمة |
| ٠,٤٢٠ | ١,٨٣٦ | ٨,٦٠ | ١,٧٢٩ | ٨,٤٠ | درجة | الضربة الخلفية المستقيمة | |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,11$

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $0,05$ في القياسات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

تطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتنفيذ الدراسة الأساسية لمدة (٨) أسابيع يدرس فيها (٨) وحدات تعليمية وزمن الوحدة (١٢٠ دقيقة) وذلك في الفترة من ١٠/٢٨ إلى ٢٠/١٢/٢٠١٨م، وذلك بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً، حيث تم تعليم المجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية (الشرح اللفظي والنموذج العملي)، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد اتبعت الباحثة معها استخدام الإستراتيجية العقلية على توجيه وانخفاض التوتر وتعلم المهارات الأساسية في التنس ، وقد قسمت الباحثة المحتوى الزمني للوحدة التعليمية إلى:

- (١٠ق) أعمال إدارية.
 - (١٥ق) إحماء.
 - (٣٠ق) الإستراتيجية العقلية.
 - (٦٠ق) التطبيق العملي للطالبات.
 - (٥ق) الختام والتهدئة.
- أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكان المحتوى الزمني للبرنامج التقليدي كما يلي:
- (١٠ق) أعمال إدارية.
 - (١٠ق) إحماء.
 - (٥ق) إعداد بدني.
 - (٨٠ق) التطبيق العملي للطالبات.
 - (٥ق) الختام والتهدئة.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك خلال يومى ٢٣، ٢٤/١٢/٢٠١٨م وتم إجراء القياسات البعدية بنفس طريقة القياسات القبلية وتحت نفس الظروف والشروط التي تم فيها القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) والذي يشتمل على المعالجات التالية: - المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - الوسيط. - معامل الالتواء - معامل الارتباط. - اختبار "ت". - نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات الإستراتيجية العقلية وتوجيه التوتر العضلي

ن = ١٥

| قيمة "ت" المحسوبة | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|---------------------------|
| | ع ± | س٢ | ع ± | س١ | | |
| *٩,٨٩١ | ١,٦٧٤ | ٢٨,٥٠ | ٠,٧٥١ | ٢٣,٦٥ | درجة | التفكير في الواجب المهارى |
| *٧,٠٤٩ | ١,٨٢١ | ٢٧,٦٠ | ١,٢٣٠ | ٢٣,٤٦ | درجة | الحديث الذاتى الإيجابى |
| *٧,٦٢٣ | ٠,٩٦١ | ٦,٢٥ | ٠,٧٦٣ | ٨,٧٥ | درجة | التوتر العضلى |

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

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات الإستراتيجية العقلية وتوجيه التوتر العضلي

ن = ١٥

| قيمة "ت" المحسوبة | القياس البعدي | | القياس القبلي | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------|---------------------------|
| | ع ± | س٢ | ع ± | س١ | | |
| *٣,١٣٧ | ٢,١٣٥ | ٢٥,٦٠ | ٠,٧٥٩ | ٢٣,٧٠ | درجة | التفكير في الواجب المهارى |
| *٢,٨١٢ | ٢,٠٣١ | ٢٥,٢٠ | ١,٢١٩ | ٢٣,٤٢ | درجة | الحديث الذاتى الإيجابى |
| *٢,٦٨٩ | ٠,٦١٨ | ٨,٠٠ | ٠,٧٥٣ | ٨,٧٠ | درجة | التوتر العضلى |

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

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية
في المهارات الأساسية في التنس الأرضي

ن = ١٥

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" المحسوبة |
|---------------------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------|
| | | س١ | ع ± | س٢ | ع ± | |
| ضربة الإرسال الأمامي | درجة | ٩,٢٠ | ١,٨٦٤ | ١٤,٧٥ | ١,٧٣٤ | *٨,١٥٧ |
| الضربة الأمامية المستقيمة | درجة | ١١,٠٠ | ١,٥٨٧ | ١٦,٥٠ | ١,٤٨٦ | *٩,٤٦٦ |
| الضربة الخلفية المستقيمة | درجة | ٨,٤٠ | ١,٧٢٩ | ١٤,١٠ | ١,٥٦٣ | *٩,١٥١ |

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

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في التنس قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة
في المهارات الأساسية في التنس

ن = ١٥

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" المحسوبة |
|---------------------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|-------------------|
| | | س١ | ع ± | س٢ | ع ± | |
| ضربة الإرسال الأمامي | درجة | ٩,١٠ | ١,٨٤٥ | ١٠,٧٥ | ١,٧٩١ | *٢,٤٠١ |
| الضربة الأمامية المستقيمة | درجة | ١١,١٥ | ١,٦١٤ | ١٢,٦٠ | ١,٥٨٩ | *٢,٣٩٥ |
| الضربة الخلفية المستقيمة | درجة | ٨,٦٠ | ١,٨٣٦ | ١٠,١٥ | ١,٧١٥ | *٢,٣٠٨ |

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

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في المهارات الأساسية في التنس قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي والمهارات الأساسية في التنس

$$N=15 \quad n_1=2 \quad n_2=13$$

| قيمة "ت" المحسوبة | الضابطة | | التجريبية | | وحدة القياس | المتغيرات |
|-------------------|---------|----------------|-----------|----------------|-------------|---------------------------|
| | ع ± | س _٢ | ع ± | س _١ | | |
| *٥,٦٥٣ | ٢,١٣٥ | ٢٥,٦٠ | ٢,٠٧٤ | ٢٨,٧٨ | درجة | التفكير في الواجب المهارى |
| *٤,٣٢٥ | ٢,٠٣١ | ٢٥,٢٠ | ٢,١٢١ | ٢٧,٦٠ | درجة | الحديث الذاتى الإيجابي |
| *٨,١٠٥ | ٠,٦١٨ | ٨,٠٠ | ٠,٩٦١ | ٦,٢٥ | درجة | التوتر العضلى |
| *٨,٤٩١ | ١,٧٩١ | ١٠,٧٥ | ١,٧٣٤ | ١٤,٧٥ | درجة | ضربة الإرسال الأمامى |
| *٩,٤٨٦ | ١,٥٨٩ | ١٢,٦٠ | ١,٤٨٦ | ١٦,٥٠ | درجة | الضربة الأمامية المستقيمة |
| *٩,٠٠٨ | ١,٧١٥ | ١٠,١٥ | ١,٥٦٣ | ١٤,١٠ | درجة | الضربة الخلفية المستقيمة |

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

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإستراتيجية العقلية وتوجيه التوتر العضلي والمهارات الأساسية في التنس قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٢)

نسب التحسن بين القياسات القبلىة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي والمهارات الأساسية في التنس

$$N=15 \quad n_1=2 \quad n_2=13$$

| معدل التغير | نسب التحسن % | الضابطة | | نسب التحسن % | التجريبية | | المتغيرات |
|-------------|--------------|---------|--------|--------------|-----------|--------|---------------------------|
| | | البعدي | القبلى | | البعدي | القبلى | |
| ١٣,٦٧ | ٨,٠٢ | ٢٥,٦٠ | ٢٣,٧٠ | ٢١,٦٩ | ٢٨,٧٨ | ٢٣,٦٥ | التفكير في الواجب المهارى |
| ١٠,٠٥ | ٧,٦٠ | ٢٥,٢٠ | ٢٣,٤٢ | ١٧,٦٥ | ٢٧,٦٠ | ٢٣,٤٦ | الحديث الذاتى الإيجابي |
| ٣١,٢٥ | ٨,٧٥ | ٨,٠٠ | ٨,٧٠ | ٤٠,٠٠ | ٦,٢٥ | ٨,٧٥ | التوتر العضلى |
| ٤٢,٢٠ | ١٨,١٣ | ١٠,٧٥ | ٩,١٠ | ٦٠,٣٣ | ١٤,٧٥ | ٩,٢٠ | ضربة الإرسال الأمامى |
| ٣٧,٠٠ | ١٣,٠٠ | ١٢,٦٠ | ١١,١٥ | ٥٠,٠٠ | ١٦,٥٠ | ١١,٠٠ | الضربة الأمامية المستقيمة |
| ٤٩,٨٤ | ١٨,٠٢ | ١٠,١٥ | ٨,٦٠ | ٦٧,٨٦ | ١٤,١٠ | ٨,٤٠ | الضربة الخلفية المستقيمة |

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق في معدل التغير بين نسب التحسن لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات الإستراتيجية العقلية (التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الايجابي) وتوجيه التوتر العضلي قيد البحث لصالح القياسات البعدية، مما يدل على تحسن هذه المجموعة في تلك المتغيرات، وترجع الباحثة ذلك إلى فاعلية البرنامج المقترح للإستراتيجية العقلية بما يحتوي على تدريبات تؤثر إيجابياً على توجيه التوتر واكتساب وتحسين مستوى أداء المهارات الأساسية في التنس الأرضي، وهذا ما تشير إليه محاسن السيد ونجوى عبد الفتاح (١٩٩١م) أن استراتيجيات التفكير في الواجب المهاري، والحديث الذاتي الايجابي وتجزئة الأداء من أهم الاستراتيجيات العقلية التي تساعد اللاعب على خفض مستوى التوتر وبالتالي يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري. (٦ : ١٦١)

ويضيف مانورك Manoryk (٢٠٠٣م)، نجيون Nguyen (٢٠١٣م) أن التدريب العقلي يساعد على تحسين مستوى الأداء من خلال استخراج أفضل ما في الفرد الرياضي بغرض الدخول إلى عالم البطولة وتنمية روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين. (٢٠ : ٢٣)

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من فرى ومارزوت Fery & Morizot (٢٠٠٠م) (١٦)، وليد جبر حسن (٢٠٠٣م) (١٣)، أحمد صبحي سالم (٢٠٠٤م) (١)، أتينييز وآخرون Atienza, et al (٢٠٠٤م) (١٤)، ماكلود Macloed (٢٠٠٥م) (٢٠)، محمد أحمد محمود (٢٠٠٦م) (٧)، زينج وآخرون Zeng, et al (٢٠٠٦م) (٢٨)، تسيونج Tsung (٢٠٠٦م) (٢٧)، أورلك وآخرون Orlick et al (٢٠١٢م) (٢٤)، نجيون Nguyen (٢٠١٣م) (٢٣) حيث أظهرت نتائج هذه الدراسات وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح القياسات البعدية في مستوى الإستراتيجية العقلية (التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الايجابي)، وتوجيه التوتر وتحسين المهارات الأساسية في التنس، وذلك نتيجة فعالية استخدام تدريبات الإستراتيجية العقلية بما تحتويه من تدريبات تؤثر إيجابياً على توجيه التوتر وتحسين المهارات الأساسية في التنس.

يتضح من نتائج جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات الإستراتيجية العقلية (التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الايجابي) وتوجيه التوتر العضلي قيد البحث لصالح القياسات البعدية، وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تطبيق استراتيجيات تدريبات التفكير في الواجب المهاري وتدريبات تنمية مهارات الحديث الذاتي الايجابي على طالبات المجموعة التجريبية حيث تم انتقال أثر هذا التدريب من المجموعة التجريبية إلى المجموعة الضابطة من خلال مشاهدة هذه

التدريبات ومشاركتهم في بعض المحاضرات ومحاولة معرفة تلك المهارات التي يقومون بالتدريب عليها ساهم في تكوين التصور الحركي للمهارات الأساسية في التنس ، مما أسهم ذلك في التحسن في مستوى الأداء لديهن، حيث يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٣م) أن التوتر له العديد من الآثار السلبية مثل تبديد الطاقة البدنية وحدوث الصراع الداخلي، والإصابات البدنية إضافة إلى أنه يضعف من الثقة بالنفس عندما يمتلك اللاعب التفكير السلبي بأنه غير كفء ويكون ذلك سبباً في العزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة. (٣ : ٤٢٦)

وبذلك تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الإستراتيجية العقلية وتوجيه التوتر العضلي لصالح القياسات البعدية ".

يتضح من نتائج جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية في التنس الأرضي (ضربة الإرسال الأمامي - الضربة الأمامية المستقيمة - الضربة الخلفية المستقيمة) لصالح القياسات البعدية، وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى تدريبات التفكير في الواجب المهاري بهدف التركيز على النواحي الفنية للأداء، كما تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتي الإيجابي بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتطوير مستوى الأداء كل ذلك ساهم في اكتساب الطالبات كل الإمكانيات التي تؤهلن للتقدم في مستوى أداء المهارات الأساسية في التنس قيد البحث.

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض المهارات الأساسية في التنس (ضربة الإرسال الأمامي - الضربة الأمامية المستقيمة - الضربة الخلفية المستقيمة) لصالح القياسات البعدية، وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطريقة التقليدية والتي تقوم على الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي ثم قيام الطالبات بالممارسة والتكرار للمهارات ثم تقديم التغذية الراجعة وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم كل ذلك يوفر للطالبة فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر إيجابياً على مستوى الأداء لدى الطالبات، كما تعود الطالبات على الطريقة التقليدية في تعلم الكثير من المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المختلفة، بالإضافة إلى تعلمهن في شكل جماعي أثار دافعيتهم للتعلم والتنافس فيما بينهن لإبراز تفوق كل منهن على الأخرى مما جعلهن يؤدون بأفضل شكل ممكن.

وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين المهارات الأساسية في التنس الأرضي قيد البحث لصالح القياسات البعدية ".

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإستراتيجية العقلية وتوجيه التوتر العضلى وتحسين المهارات الأساسية فى التنس الأرضى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى تلك المتغيرات إلى استخدام فعالية تدريبات الإستراتيجية العقلية (التفكير فى الواجب المهارى، الحديث الذاتى الايجابى) والتي ساعدت على توجيه التوتر إلى المستوى الأمثل لتطوير مستوى الأداء لدى الطالبات مما جعل أدائهن أكثر اتقاناً وعلى درجة عالية من التوافق وزاد لديهن ثقتهن بأنفسهن، حيث يشير رور وآخرون **Roure et al** (٢٠٠٣م) إلى أن التدريب العقلى يساهم فى خلق نماذج تسمى الاستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنه يساهم فى بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية، وكذلك الارتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضى، مما يساهم فى الارتفاع بمستوى الأداء المهارى. (٢٥ : ١٠٨)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **نجلاء فتحى مهدى** (٢٠٠٢م) (١٢)، **روشال Rushall** (٢٠٠٧) (٢٦)، **أحمد محمد عثمان** (٢٠١٨م) (٢) حيث توصلان إلى أهمية استخدام إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى، والحديث الذاتى حيث يساعدان على انخفاض التوتر العضلى والقلق مما ساعد على تفوق المجموعة التجريبية فى تلك المتغيرات، أما نتائج دراسة كل من **وليد جبر حسن** (٢٠٠٣) (١٣)، **أحمد صبحى سالم** (٢٠٠٤م) (١) فأظهرت أن البرنامج المقترح باستخدام فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر يساهم فى تطوير مستوى أداء لدى عينة البحث التجريبية.

وبذلك تحقق الفرض الثالث والذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلى وتحسين المهارات الأساسية فى التنس الأرضى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية".

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق فى معدل التغير فى نسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث يشير **محمد العربى شمعون** (٢٠٠١م)، **محمد حسن علاوى** (٢٠٠٢م) على أن التدريب العقلى يؤثر بصورة ايجابية على تحسين الأداء، حيث يساهم فى اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الايجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد. (٩ : ٢٣) (١١ : ٢٥٤)

وهذا يتفق مع دراسة كل من **فلوريس ومارك Flores & Mark** (٢٠١٠م) (١٧)،

هوانج Hwang (٢٠١٥م) (١٨) حيث أثبتت نتائج هذه الدراسات أن البرنامج التدريبي قد أثر تأثيراً إيجابياً على المستوى المهاري لأفراد العينة، وأدى إلى تحسن ملحوظ في مستوى المهارات لديهم، وأن البرنامج التدريبي قد حقق الأهداف التي وضع من أجلها. وبذلك تحقق الفرض الرابع والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدل التغير لنسب التحسن بين القياسات البعدية عن القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في مستوى الإستراتيجية العقلية والتوتر العضلي وتحسين المهارات الأساسية في التنس لصالح المجموعة التجريبية ".

الاستخلاصات:

- ١- أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً في مستوى الاستراتيجية العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الايجابي) وتوجيه التوتر العضلي والمهارات الأساسية في التنس قيد البحث في القياسات البعدية.
- ٢- حققت المجموعة الضابطة تحسناً معنوياً محدوداً في مستوى الإستراتيجية العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الايجابي) وتوجيه التوتر العضلي والمهارات الأساسية في التنس قيد البحث في القياسات البعدية.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الاستراتيجية العقلية (التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الايجابي) وتوجيه التوتر العضلي والمهارات الأساسية في التنس قيد البحث في القياسات البعدية.
- ٤- الطريقة التقليدية (الشرح اللفظي والاداء النموذج العملي) ساهمت بطريقة ايجابية في تحسين المهارات الأساسية في التنس بنسبة أقل مقارنة بالمجموعة التجريبية.
- ٥- تفوقت نسبة تحسن المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الاستراتيجية العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الايجابي) وتوجيه التوتر العضلي والمهارات الأساسية في التنس قيد البحث.

التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج المقترح في تطوير بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري، الحديث الذاتي الايجابي) وتوجيه التوتر العضلي ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية في التنس.
- ٢- إجراء دراسات أخرى مشابهة في التنس على استراتيجيات أخرى ومهارات أخرى ومراحل سنوية أخرى.
- ٣- ضرورة إدراج المهارات العقلية قيد البحث أثناء التدريب على مهارات التنس لما لها من تأثير

إيجابي على تطوير مستوى الأداء.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد صبجي سالم (٢٠٠٤): تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٢- أحمد محمد عثمان (٢٠١٨): تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية علي حالة قلق المنافسة ومستوي أداء بعض المهارات الأساسية لدي ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٣): علم النفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- إلين وديع فرج (٢٠٠٧): التنس "تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم"، ط٢، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥- عبد النبي إسماعيل الجمال (٢٠٠٤): الموسوعة العربية للتنس (للمبتدئين - للمتقدمين - للاعبين المسابقات - للحكام)، ط٢، مطابع الأهرام، القاهرة.
- ٦- محاسن السيد عامر، نجوى عبد الفتاح إسماعيل (١٩٩١): تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى أداء الحركة الانبساطية (الطعن) في مادة المبارزة، مجلة علوم وفنون، جامعة حلوان، المجلد الثالث، العدد الثاني، القاهرة.
- ٧- محمد أحمد محمود بدر (٢٠٠٦): أثر استخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجزاء لدى ناشئ هوكي الميدان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٨- محمد العربي شمعون (١٩٩٩): إستراتيجية التفكير في المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة.
- ٩- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.

١٢- نجلاء فتحى مهدى (٢٠٠٢): فاعلية استخدام استراتيجيات التفكير فى تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.

١٣- وليد جبر حسن (٢٠٠٣): فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارة الهجوم المركب فى سلاح الشيش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 14- **Atienza Fl., Balaguer I., Gercia-Merita Ml., (2004):** Video modeling Et imaging training on performance of tennis service of 9 to 12 years old children Percept Mot Skills –87 "2": 519-529, Oct.
- 15- **Callow N., (2004):** The effect of strategic perception of motivation on rates of self-confidence among the players badminton those with higher levels, 2nd edition – ITTF scientific, congress Japan.
- 16- **Fery YA., Morizot P., (2000):** Kinesthetic and visual image in modeling closed motor skills, the example of tennis serve Percept Mot Skills, 90 (3 pt 1) 707 -712. Web Site :<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>
- 17- **Flores, Mark Andreu (2010):** Effectiveness of Shadow Practice in Learning the Standard Table tennis Backhand Drive, International Journal of Table Tennis Sciences, No.6.
- 18- **Hwang, Kow-vi (2015):** A study of drowning factor training on forehand loop drive skill of Autonomous phase in table tennis Asian games scientific congress Beijing, Chinese.
- 19- **Less Ketene W.H., (2007):** Timing of tennis stroke effects of age, skill level, gender, stimulus, Rollo city, and attention.
- 20- **Macloed K.M., (2005):** An examination of what confident table tennis players are imaging. Web Site :<http://www.vigean.Co.uk>.
- 21- **Manoryk T., (2003):** Mental training for athletes is the key to success at all levels of sports vol. 13, 13-19.
- 22- **Nash, Z., (1995):** You must relax but how?, journal of health and physical education, v.16, No. 2.
- 23- **Nguyen A., (2013):** What is mental training ? total performance. a

Bell howell co., Columbus, London

- 24- **Orlick T., Zitzelsberger I., Li-wei Z., Qi-wei M., (2012):** The effect of mental imagery training on performance enhancement with 7-10 years old children, The sport psychologist ,6 :230 – 24197
- 25- **Roure R., Deschaumes C., Dittmar A., Rada H., (2003):** Autonomic nervous system, responses correlate with mental rehearsal in volleyball training Journal of applied physiology 78 (2) 99-108.
- 26- **Rushall B.S., (2007):** The effect of using some strategies in sports, international journal of sports 32, 57-72.
- 27- **Tsung M.H., (2006):** Are Fast action sport athlete characterized by greater attention flexibility and motor readiness? And electro physiological study of table tennis players. (university of Maryland-College Park.
- 28- **Zeng Z., Yun O., Wang S., (2006):** Exploration of mental practice for table tennis before the match Journal of Tianjin Ins. For physical education 11.42-47.

ملخص البحث

تأثير الإستراتيجية العقلية على توجيه التوتر العضلي

وتحسين المهارات الأساسية فى التنس

م.د/ منار الإسلام علي عوض الله علي

- هدفت الدراسة الي التعرف على تأثير برنامج باستخدام الإستراتيجية العقلية على توجيه التوتر العضلي لتحسين المهارات الأساسية فى التنس (ضربة الإرسال الأمامى - الضربة الأمامية المستقيمة - الضربة الخلفية المستقيمة) لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق.
- إتبعت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين إحداهما ضابطة تستخدم (الشرح اللفظي وأداء النموذج العملي) والأخرى تجريبية تستخدم الإستراتيجية العقلية المقترحة مع إجراء القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.
- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية العمدية من طالبات الفرقة الثالثة تخصص ألعاب مضرب وتكونت من (٤٠) طالبة ، اخذ منهم (١٠) طالبات للعينة الاستطلاعية فاصبحت العينة الاساسية قوامها (٣٠) طالبة وتم تقسيمهم عشوائياً إلي مجموعتين متجانستين قوام كل منها (١٥) طالبة.
- بعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى مستوى أداء المهارات الاساسية فى التنس قيد البحث .
- واوصت الدراسة ضرورة استخدام الإستراتيجيات العقلية فى تعلم مهارات التنس لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً على مستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

Abstract**The effect of mental strategy on directing muscle tension and improve basic tennis skills****Dr. Manar Alislam Ali Awad**

- The study aimed to identify the effect of a program using the mental strategy on directing muscle tension to improve basic skills in tennis (forehand serve - straight front kick - back straight kick) for third year students of the Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University.
- The study followed the experimental approach by designing two groups, one of them is a control group that uses (verbal explanation and the performance of the practical model) and the other is an experimental one that uses the proposed mental strategy with a pre and post measurement for the two groups.
- The research sample was chosen in a deliberate random manner from the third year students specializing in racket games and it consisted of (40) students, 10 of them were taken for the exploratory sample, so the main sample consisted of (30) students and they were randomly divided into two homogeneous groups of (15) each. student.
- After collecting data and statistical treatments, the results showed that the experimental group outperformed the control group in the level of performance of basic tennis skills in question.
- The study recommended the necessity of using mental strategies in learning tennis skills, as the results of this study demonstrated a positive, statistically significant effect on the level of skill performance of female students of the Faculty of Physical Education, Girls of Zagazig Universit