

تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية

لتنمية الحالة الانفعالية لناشئ التنس

د/ مصطفى محمد رمضان أحمد

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

الباحثة/ سارة السيد إبراهيم متولى

باحثة بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.د/ أحمد البيومي على البيومي

أستاذ ورئيس قسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.م.د/ وهيب ياسين رمضان السيد

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

ملخص البحث:

أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع مكونات اللياقة البدنية وأن مهارات مثل الاسترخاء و تركيز الانتباه والتصور العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل علي تطوير القدرات البدنية والمهارية إلي جانب العقلية والانفعالية، وأغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات، ولذا يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية لتنمية الحالة الانفعالية لناشئ التنس وقد تم استخدام المنهج التجريبي وتمثلت أدوات البحث في اختبار الذكاء المصور، وبطاقة مستويات التوتر العضلي، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، واختبار الشبكة لتركيز الانتباه، مقياس الاستثارة الانفعالية، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي جزيرة الورد للألعاب الرياضية بمحافظة الدقهلية لمرحلة تحت ١٦ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للتنس للموسم الرياضي (٢٠٢٠م/٢٠٢١م) وقد بلغ الحجم الكلي للعينة (٣٠) ناشئ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلي مجموعتين متساويتان مجموعة تجريبية قوامها (١٥) ناشئ ومجموعة ضابطة قوامها (١٥) ناشئ، وأشارت نتائج البحث أن برنامج التدريب العقلي أدي إلي تحسن المهارات النفسية وهي الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي كماأدي إلي تحسن الاستثارة الانفعالية لناشئ التنس، وأوصي البحث بضرورة الدمج بين التدريب البدني والمهاري والخططي حتي يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة خلال المنافسات الرياضية.

مقدمة ومشكلة البحث:

يشير أيمن النجدي عبد السميع ٢٠٢٠م إلى أن التدريب العقلي يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دورا مهما في عملية التعليم وفي مجال الحركة بشكل عام، حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة، فإن ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. (٧: ١٣)

ويشير ختام وآخرون (٢٠١٧م) إلى أن التدريب العقلي يعد عملا مكملا للتدريب المهاري وليس بديلا عنه، فإنتاج الموقف الحركي عقلية عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهاري من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي الأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطارا مرجعية للمتعلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها مما يمنحه مزيدا من الدقة في أدائه، فضلا عن أن التعلم المهاري بمواكبة المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي والانتباه ووضع الأهداف، يساهم في الشعور بمزيد من الثقة بالنفس وتقليل الأخطاء في الأداء لأنه يتم من خلاله مراجعة المهارة عقلية ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وأن التحكم بالصورة العقلية أصبح أحد المهارات الهامة في تطوير دقة الأداء. (١١: ١٩٠)

ويوضح كل من جون بيرري John Perry و Paul Ashbrook ٢٠١٦، بول أشبروك ٢٠١٧ أن أهمية المهارات النفسية تكمن في أنها تعد أحد عوامل المقاومة ضد الضغوط النفسية والحالات الانفعالية والأزمات النفسية، وعندما نستخدمها تقني الناشئ وتحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطا وثيقا بعلوم الرياضة الأخرى وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته، فمعظم الأنشطة الرياضية تعتمد أساسا على مستوى الناشئين في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية، وتشكل هذه النواحي حالة الرياضي التدريبية التي يجب أن تتوافر لديه، لأن هذه العوامل تؤثر على الأداء أثناء التدريب والمنافسة، الأمر الذي يساهم بدوره في تطور الأداء الرياضي والوصول إلى المستويات الرياضية العليا والتفوق في المنافسات الرياضية.

لذا يشير كل من محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل ٢٠٠١م، جيمس تانجكودونج ٢٠١٩ James Tangkudung أن العلاقة بين الجانب النفسي والأداء البدني موضع اهتمام المدربين والرياضيين وكذلك علماء النفس الرياضي، حيث أدركوا أهميتها بالنسبة لعملية تدريب الناشئين في المواقف المختلفة أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، فالاهتمام بالجانب النفسي والعقلي في المجال الرياضي يعمل على إعداد الناشئين لخوض المنافسات، ويشمل على كل جوانب المنافسة من تصور مهارات، وتتابع وتسلسل الحركة، والمواقف المتغيرة أثناء المباراة، بجانب جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، لذلك يجب أن يعد الناشئ لمواجهة تلك المواقف، وكذلك أن يمتلك الناشئ القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس، وذلك كله لا يأتي إلا عن طريق اكتساب الناشئين للمهارات النفسية والعقلية وتطبيق تلك المهارات داخل الملعب، لذلك فإن التدريب على المهارات النفسية والعقلية يعد جزءا لا يتجزأ من التدريب الرياضي. (١١: ٣٦) (٢٦: ٣١-٧٩)

وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكاناته العقلية والإرتقاء بها. (١٩: ٥٢١)

يمثل التدريب العقلي الجزء الاساسي من اعدادالناشئ للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة، وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، ويجب أن يمتلك الناشئ القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداء المنافس حيث ان الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية واصدار القرارات وحتى يكون الناشئ قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير امكانياته العقلية ولهذا فان التدريب العقلي يعد جزء مهما من التدريب الرياضي وترجع أهمية التدريب العقلي الى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المناهج المدرسي في كل من السويد و أستراليا واحتل خمسة عشرة دقيقة من درس التربية البدنية. (٢١: ٣٧)

ويوضح جيم تايلور، كيت بينيت ٢٠١٧ Kate & Jim Taylor Bennett يشير كلا من أن العقل مثل الكمبيوتر وأن ما تضعه في العقل هو ما يخرج منه وأن المدخلات الحسية تحدد فاعلية وميكانيكية المخرجات، وكلما كانت الصورة أكثر حيوية كلما كانت ذو تأثير إيجابي على مستوى الأداء. (٣٧: ١١٢)

يشير تامر الداودي ٢٠١٨م إلى أن مشكلة التدريب على المهارات النفسية تظهر بوضوح في اتجاهين، يتمثل الاتجاه الأول أن الناشئين أثناء المنافسات يتعرضون لمواقف ضاعطة تمثل تهديدا له وتكون استجاباتهم بحالة من القلق المعرفي والتوتر وعدم القدرة على التركيز والانفعال الشديد، وإسقاط

أحداث التدريب والمنافسة الرياضية وكذلك أحداث الحياة الضاعطة، حيث تعمل التدريبات النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية. (٣٨: ١٢٧) (٤١: ١١٤)

ويتفق كل من محمد العربي شمعون ٢٠٠٧م، أحمد عبد الرحمن الحراملة ٢٠١٥م علي أن إكتساب الناشئ للمهارات النفسية تلعب دورا هاما في التحكم في الانفعالات وتتكون من مهارات مكتسبة كالتفكير الايجابي البناء، والقدرة علي حل المشاكل والتصور، كما أنها تهدف إلي بناء القوة العقلية والانفعالية والتي تظهر في الأوقات الحاسمة والهامة. (١٩: ٢٥) (٥: ٧)

وتشير ليث عدنان المطارنة (٢٠١٣م) إلى إن التدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي في التدريب الرياضي الذي يمثل إعداد الناشئ للدخول في المنافسات الرياضية، حيث يستخدم مصطلح التدريب الرياضي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم في تعديل السلوك سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة، والتدريب المنتظم للمهارات العقلية والاستراتيجيات التي تقوم على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الناحية البدنية. (٢٢: ٣٩)

ويعد التدريب العقلي جزء مهم وأساسي في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله في إعداد الناشئ للوصول إلى المستويات العليا، حيث يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأداء والأهداف، ومن ثم يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداة المنافسة، حيث أن الإندازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات دون أي تردد،

بالمتعلم إلى أقصى ما يمكن من طاقته الكامنة لأن من الأشياء الضرورية المستخدمة في عملية تعليم أجزاء المهارة وأدائها بصورة كاملة خلال التمرين هو الطلب من المتعلم أن يتدرب على كافة جوانب المهارة عقليا ويتصورها .

ويشير هيجينو غونزاليس غارسيا وآخرون ٢٠١٧م إلى ان المهارات الأساسية للتنس تتميز بالدقة، لأنها تعتمد على كرة ومضرب مثلها مثل باقي ألعاب المضرب حيث يستخدم المضرب بضرب الكرة وتوجيهها إلى مكان محدد في ملعب وهذا يحتاج إلى مهارة فائقة وسرعة رد فعل ودقة عالية للتحكم في حركات الكرة المتغيرة واتجاهها وهذا يتطلب إعداد بدني ومهاري وخططي وعقلي على مستوى عالي.(٣٥:١٣٥)

ويشير أحمد انور السيد ٢٠٠٩م إلى أن إتقان الناشئين للمهارات الحركية بصفة عامة واعتمادهم على السرعة بصفة خاصة، قد تكون من أهم العوامل التي تساعد الناشئ على الفوز بالمباريات، حيث يتوقف الفوز على قدرة الناشئ على أداء المهارات الحركية بالسرعة المطلوبة، فالسرعة في الأداء هو مفتاح النجاح والتقدم في رياضة تنس والوصول إلى المستويات المتقدمة.(٣:٦)

ويشير وليد أحمد جبر ٢٠١٠م إلى تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترخاء وغيرها يجب التخطيط لتنميتها، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات.(٢٩:٤٢)

أخطاه على الآخرين، ويتمثل الاتجاه الثاني في عدم اتفاق المدربين على تحديد مفهوم وماهية المهارات النفسية والعقلية وسماتها وأبعادها المختلفة، والتي تنعكس على طريقة تصميم هذه البرامج التدريبية بهدف تنمية وتطوير هذه المهارات والسمات لدى الناشئين التي ينبغي أن تتأسس على تحديد واضح للمفهوم.(٩:٢١)

ويذكر روبرت وينبرغ ٢٠١٤ Robert Weinberg أن القدرة على الاسترخاء العضلي تلعب دوراً هاماً بالنسبة لسرعة الأداء، فمن المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركات، وغالبا ما يعزي التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء الحركي أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي.(٤٣:١٣٢)

ويشير أحمد انور السيد ٢٠٠٩م إلى إتقان الناشئين للمهارات الحركية بصفة عامة واعتمادهم على السرعة بصفة خاصة ، قد تكون من أهم العوامل التي تساعد الناشئ على الفوز بالمباريات حيث يتوقف الفوز على قدرة الناشئ على أداء المهارات الحركية بالسرعة المطلوبة فالسرعة في الأداء هي مفتاح النجاح والتقدم في رياضة التنس والوصول إلى المستويات المتقدمة.(٣:٦)

ويتفق كل من مجدى حسن يوسف ٢٠١٧م، منى عادل عبادة ٢٠١٨م أنه يمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة في مجال التدريب الرياضي ومنها طريقة تطوير الأداء وتصحيح الأخطاء عن طريق التعرف عليها والتقسيم الزمني للأداء.(٢٣:٨٨)

وتساهم رياضة التنس في عمليات الدمج المتكامل بين العقل والأداء البدني والمهاري والوصول

تكون تحديداً في نهاية كل شوط من أشواط المباراة، نتيجة ظهور العديد من مظاهر التوتر الشديد، والقلق، والخوف من الهزيمة، والذي يؤدي إلى ضعف تركيز الناشئ وزيادة من رد الفعل عند تأدية المهارات أثناء المباراة، حيث يترتب عليه حدوث الأخطاء الفنية نتيجة لزيادة الاستثارة الانفعالية لديه، ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى عدة عوامل منها:

- الحالة النفسية: ويتمثل في عدم قدرة الناشئين على مواجهة الضغوط الناتجة عن المنافسة الرياضية والخوف من النقد السلبي.

- الضغوط الاجتماعية: والتي تدفع الناشئ إلى ضرورة تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية، متمثلة في ضغوط الوالدين والأسرة والمدرسين والجمهور وأعضاء الفريق وإدارة الأندية، باعتبار أن تحقيق الفوز هدف أصيل في أعماق كل ناشئ، حيث تزهو الذات مع الفوز وتتضاءل مع الفشل.

- الضغوط العقلية: وتعد هي الأكثر تأثيراً على أداء الناشئين، فالتفكير السلبي والأفكار المشوشة مثل الخوف من الفشل والخوف من حدوث الإصابة والتي تدخل إلى العقل وينتج عنها زيادة الاستثارة الفسيولوجية والبدنية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة مما تؤثر بالسلب على طبيعة الأداء المهارى.

- ضعف تنمية المهارات العقلية للناشئين، حيث أن اهتمام المدرسين ينصب أساساً على الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية، مع تجاهل تام لبرامج الإعداد النفسى التي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع طرق الإعداد الأخرى.

كل هذه قد تؤثر بصورة سلبية على مستوى أداء ناشئ التنس، حيث قد يشعر بجمود في التفكير وعدم القدرة على التركيز وتقل ثقته بنفسه وتنخفض

ويوضح طارق محمد علي ٢٠١٤م أن مهارات التنس ترتبط بالكثير من الادراكات الحس حركية التي يمكن تطويرها وتنميتها أثناء عملية التعلم والتدريب، إذ يتأسس الإدراك المثالي علي دقة التحكم في جميع المهارات الأساسية ، لان تنس ذات ايقاع سريع في الأداء بين العمل الهجومي والدفاعي ، ويعتمد نجاح حركات اللاعب علي امتلاكه الادراكات المناسبة إذ يعطية القابلية علي اكتشاف أفضل الحركات المناسبة وقابليته التوافق الحركي. (١٤ : ١٠٢)

وتجدد الإشارة أن كل من عامر سعيد الخيكاني وآخرون ٢٠١٥م محمد السيد عسكر ٢٠١٩م أوضحوا أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية وتدريب الناشئين عليها من خلال البرامج طويلة المدى حتي يمكن الربط هذه المهارات النفسية مع الاستفادة من تطبيق هذه الأبعاد في المجال التنافسي، وتحقيق الطموحات علي المستويات القاريه والعالمية والاولمبية (٣٧ : ٢٤) (٤٥ : ٢٤)

وقد لاحظت الباحثة من خلال المسح المرجعي وعمل الباحثة كلاجية ومدربة لناشئ تنس، ومتابعته للعديد من البطولات الدولية والمحلية لتنس الطاولة، واستبيان بعض المدرسين مرفق (١) أن: ٦٥% من المدرسين لا يستخدموا التدريب العقلي، وأن ٣٥% من المدرسين يستخدموا التدريب العقلي وبعض المهارات النفسية ولكن دون وضع برنامج محدد لتنمية هذه المهارات بجانب عدم الإلمام التام بماهية التدريب العقلي وأنهم يستخدموا جانب منه عند حدوث موقف معين يتطلب تدخل المدرب فيه فقط، كما أظهرت نتائج الاستبيان أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من الناشئين أثناء المنافس، تتمثل في زيادة الضغوط النفسية والعقلية الواقعة عليهم، مما يؤثر بالسلب على عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي، فالكثير من النقاط التي يخفق فيها الناشئين

- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي علي مستوى أبعاد بعض المهارات النفسية وهي (الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي) لناشئ التنس.

- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي علي مستوي الحالة الانفعالية لناشئ التنس .

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية (فيد البحث) لناشئ التنس لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية لناشئ التنس لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

● التدريب العقلي Mental Training: هو نوع من أنواع التدريب الهادف للوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتمييزها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء المثالي، كما يعد من الوسائل التعليمية المهمة إذ يساعد على تعلم المهارات الحركية وتطويرها من خلال تصور أداء الحركة كاملاً. (٢٠: ٣٥)

- المهارات النفسية Psychological skills: هي القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتركيز والتي يمتلكها الناشئين ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل في الموقف التدريبي أو التنافسي. (١: ٧)

دافعيته وبالتالي يصبح غير قادر على المنافسة واتخاذ قرارات حاسمة أثار الأوقات الهامة من المنافسات الرياضية بصورة صحيحة وينتابه الصراع النفسي والتوتر نتيجة لعدم قدرته على الاختيار السليم بين عدة اختيارات.

وعلى الرغم من أهمية التدريب العقلي والمهارات النفسية والتي يمكن أن يتحدد على أساسها نتيجة المباراة عند تقارب طرق الإعداد وكذا تقارب مستوى أداء الناشئين في البطولات الرسمية وخاصة المراحل السنوية الصغيرة، قد تلعب المهارات العقلية والنفسية الدور الكبير في تحقيق الفوز والتفوق، ويعتقد الباحث أن المشكلة الحقيقية تكمن في عدم اهتمام المدربين بالتدريب العقلي لتطوير بعض المهارات النفسية والعقلية للناشئين منذ نشأتهم.

وقد قام كثير من الباحثين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة التنس إسهاماً منهم في رفع وتطوير اللعبة، إلا أن هذه الدراسات والأبحاث العلمية تفتقر إلى الموضوعات المرتبطة بالتدريب العقلي وطرق تنمية الحالة الانفعالية لناشئ تنس والتي قد تسهم بقدر كبير في حل المشاكل التي تواجه الناشئين ومنها ضعف مستوى الأداء، كما أنه على الرغم من أهمية التدريب العقلي تدريبات إلا أنها تنال الاهتمام الكافي من قبل الباحثين، مما دفع الباحثة إلى محاولة إجراء هذه الدراسة التجريبية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على "تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية لتنمية الحالة الانفعالية لناشئ التنس" وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

- تصميم برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية لناشئ التنس .

الإرسال، تليها المجموعة الثانية ثم الأولى، أما سرعة الانجاز لمهارة الإرسال فقد تطوره لدى المجموعة الأولى ثم الثانية ثم الثالثة. (٣٠)

٢. دراسة سهير طلعت إبراهيم (٢٠٠٤م) بعنوان "برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء الإرسال ورد الإرسال وتنمية بعض المهارات العقلية فى التنس"، تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء البدني والمهارى لمهارتى الإرسال ورد الإرسال وعلى تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي) طبقت الدراسة على عينة قوامها ٥٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بالكلية، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية قوامها ٢٥ طالبة والأخرى ضابطة قوامها ٢٥ طالبة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى رفع مستوى أداء القدرات البدنية الخاصة وتحسين دقة وتطوير مستوى الأداء المهارى لمهارتى البحث، البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية المهارات العقلية قيد البحث، أدى استخدام البرنامج التدريبي إلى ارتفاع معدلات التغيير بين القياسات القبلية والبعديّة فى كل من القدرات البدنية ودقة ومستوى الأداء المهارى لمهارتى البحث. (١٣)

٣. دراسة أحمد أنور السيد (٢٠٠٩م) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب العقلي على سرعة ودقة أداء الإرسال لناشئ التنس"، يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على (تطوير سرعة أداء الإرسال لناشئ التنس، تطوير دقة أداء الإرسال لناشئ التنس، تطوير الاسترخاء والتصور العقلي لناشئ

- الحالة الانفعالية Emotional: هي عبارة عن حالات نفسية ووجدانية تتمك الفرد بشكل فجائي، بسبب تعرضه لموقف ما، وعن طريقها يتغير سلوك الناشئ فى التدريب والمنافسة (٢: ٥٨)

- برنامج التدريب العقلي: مجموعة الاجراءات العلمية المقننه والمنظمة وتحتوي على نوع من التدريب الهادف للوصول الي حالة الاداء المثلي من خلال تطوير بعض المهارات النفسية والقدرة على الاسترخاء والاعداد للتنافس. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

١. دراسة وليد الرحاحلة، عمر الخياط ٢٠٠١م بعنوان "تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال فى التنس"، استهدفت الدراسة التعرف على مدى فعالية التدريب البدني، والتدريب البدني مع المشاهدة الفيديوية، والتدريب البدني مع المشاهدة الفيديوية والتصور العقلي على الأداء الفني (التكتيكي) ودقة وسرعة الانجاز لمهارة الإرسال فى التنس، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) طالبا جامعيًا قسموا إلى ثلاث مجموعات بالتساوي، كانت المجموعة الأولى هي الضابطة التي طُبق عليها الدرس التقليدي المتبع في دروس تعليم الأداء بالتنس وتطويره في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، أما المجموعة الثانية فقد مارست المنهج التقليدي مضافا إليه مشاهدة أفلام الفيديو وطبقت المجموعة الثالثة المنهج التقليدي مضافا إليه مشاهدة أفلام الفيديو مع التصور العقلي، وتم استخدام اختبار هوايت لقياس دقة وسرعة انجاز مهارة الإرسال بالإضافة إلى اختبار تقييم الأداء الفني، وأشارت أهم النتائج إلى أن المجموعة الثالثة قد حققت تطورا واضحا في دقة انجاز

أفضل النتائج في التنس، أهمية الاستعانة بالأخصائيين النفسيين في إعداد لاعبي التنس خلال الموسم الرياضي. (٣)

٤. دراسة آية مشهور محمد المهدي ٢٠١٧م بعنوان "فعالية برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تنمية بعض المتغيرات النفس حركية للاعب الاسكواش"، يهدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تنمية بعض المتغيرات النفس حركية للاعب الاسكواش، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم تطبيق البحث على عينة قوامها ١٣ لاعب اسكواش، وأسفرت أهم النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية في بعض المتغيرات النفس حركية للاعب الاسكواش، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات النفس حركية للاعب الاسكواش. (٦)

٥. دراسة سهير طلعت إبراهيم اللباني ٢٠١٧م بعنوان "التنبؤ بدقة الأداء الهجومي بالتقدم على الشبكة بدلالة بعض مهارات التوقع الحركية والعقلية لناشئ التنس"، يهدف البحث إلى التعرف على معدلات التنبؤ بدقة الأداء الهجومي بالتقدم على الشبكة بدلالة بعض مهارات التوقع الحركية والعقلية لناشئ التنس، وقد استخدم الباحث منهج الوصفى وطبق البحث على ٣١ ناشئ تم اختيارهم عمديا ما بين ٥٠ ناشئ من نادي سموحة الرياضي بالإسكندرية، وقد تراوحت أعمارهم من ١٢-١٤ سنة، وتم جمع البيانات باستخدام عدد (٥) اختبارات

التنس)، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لكل منهما، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ التنس من (١٢-١٤) سنة، وقد بلغ قوامها (٢٥) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) ناشئين، وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية ومعرفة مدى إمكانية تطبيق البرنامج على (٥) ناشئين خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث، واشتملت وسائل جمع البيانات على بعض الاختبارات البدنية بجانب اختبار الذكاء المصور، اختبار القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، أظهرت أهم النتائج أن تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدت إلى تنمية القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر، كما أدت تدريبات التصور الحركي العقلي لأداء الإرسال إلى فهم واستيعاب وسرعة استحضار الصور الذهنية لها مع تسلسل تفاصيل حركاتها، بالإضافة إلى أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين مستوى دقة وسرعة أداء الإرسال في التنس، ويوصي الباحث بالاهتمام باستخدام التدريب العقلي في مرحلة إتقان المهارات الأساسية لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من زيادة التركيز في الأداء، وكذلك الاهتمام بتنمية القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي مع ناشئ التنس لما له من أثر في تطوير دقة وسرعة الأداء المهاري، أهمية دمج التدريبات العقلية ضمن برنامج التدريب الرياضي للوصول إلى

استطلاعية قوامها (٢٠) لاعب تنس، وتضمنت أدوات البحث بطارية اختبار الأداء المهاري للاعبين التنس (إعداد الباحثة)، برنامج التصور العقلي لتحسين مستوي الأداء المهاري للاعبين التنس. (إعداد الباحثة)، مقياس التدفق النفسي لجاكسون ومارش (١٩٩٦م)، وكانت أهم النتائج أنه تم التوصل الي بطارية اختبارات المهارات الأساسية في التنس تمثل العوامل المستخلصة باعتبارها أعلى التشبعات علي عواملها المقبولة، كاختبارات للمهارات الأساسية في تنس الطاولة، يكون لها صلاحية تقويم لاعبي التنس الدوري الممتاز، وجود تأثير ايجابي لتدريبات برنامج التصور العقلي المقترح علي مستوي الأداء المهاري للاعبين التنس، حيث كانت اعلي نسبة تحسن في اختبار الضربة الامامية بنسبة (٠.٨٣٨) ، واقل نسبة تحسن لاختبار دقة الضربة الطائرة بنسبة تحسن (-٠,٦٧٧). (٢٨)

٧. دراسة وهيب رمضان ياسين ياسين، أيمن النجدي عبد السميع ٢٠٢٠م بعنوان "تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي"، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي وذلك من خلال التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) ودقة المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي، على عينة قوامها (٢٥)، وتم

للقدرات الحركية، ومن أهم النتائج وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين بعض مهارات التوقع ودقة الأداء، وتوصي الباحثة باستخدام المعادلات التنبؤية بدقة الأداء الهجومي بدلالة مهارات التوقع وبتطوير مهارات التوقع الحركية والعقلية قيد البحث. (١٢)

٦. دراسة منى عادل عبادة محمد ٢٠١٨م بعنوان "أثر برنامج للتصور العقلي على حاله التدفق النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي التنس"، يهدف البحث إلى تحديد البناء العاملي البسيط لاختبارات الأداء المهاري للاعبين التنس، التوصل إلى بطارية اختبار لقياس الأداء المهاري للاعبين التنس في ضوء عواملها المأمول التوصل إليها في هذا البحث، ووضع المعايير المنينية لبطارية إختبارات الأداء المهاري للاعبين التنس، مع وضع نموذج توضيحي لاستخدام بطاقة تقويم الأداء المهاري للاعبين التنس، وإعداد برنامج تصور عقلي لتحسين حالة التدفق النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي التنس، ودراسة تأثير برنامج التصور العقلي المقترح على تحسين حالة التدفق النفسي والأداء المهاري للاعبين التنس، وقد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي لبناء بطارية اختبار للاعبين التنس، كما استخدمت المنهج التجريبي بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مستخدماً القياس القبلي والبيني والبعدي، واشتمل مجتمع البحث علي (١٢٥) لاعب تنس من الدوري الممتاز بواقع (٨) فرق، وتضمنت عينة البحث الأساسية علي (٩٥) لاعب التنس الدوري الممتاز، منهم (٨٠) لاعب للدراسة العاملية، و(١٠) لاعبين لتجربة البحث، فضلاً عن عينة

بين مجموعتين واستخدام طريقة تحليل Kruskal-Wallis لتحديد الفرق بين أكثر من مجموعتين، وكانت أهم النتائج أن مستوى التدريب الذهني (العقلي) للمشاركين بالرياضات قيد البحث مرتفع، حيث تراوح متوسط درجات المقياس العقلي (٣.٧٠ إلى ٤.٣٢) كأدنى وأعلى درجة لمخرجات المقياس، كما أظهرت النتائج أن التدريب العقلي للرياضيين يعمل على جعل الرياضيين يضبطون ويتحكمون في سلوكهم الرياضي من خلال تعزيز الحالة النفسية. (٣٩)

منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين .

عينة البحث:

تم اختيار البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي جزيرة الورد الرياضي بمحافظة الدقهلية لمرحلة تحت ١٦ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للتنس الموسم التدريبي (٢٠٢٠م/٢٠٢١م) حيث بلغ عددهم ٣٠ ناشئ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين متساويتان مجموعته تجريبية قوامها (١٥) ناشئ ومجموعه ضابطة (١٥) ناشئ ، وبالإضافة إلي (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية.

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث كما هو موضح في الجداول التالية:

اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من نادي النيل الرياضي، وبلغ قوامها ١٥ ناشئ من ناشئ التنس الأرضي، فضلاً عن ١٠ لاعبين كعينة استطلاعية تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وجاءت أهم نتائج البحث كالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في دقة المهارات الأساسية قيد البحث (الإرسال - الضربة الأمامية - الضربة الخلفية)، كما توجد فروق بين القياسات القبلية البعدي في متغيرات تركيز الانتباه والتوتر العضلي والتصور العقلي لصالح القياس البعدي. (٣١)

٨. دراسة كل من مراد تورغوت، أونور موتلو يسار Murat Turgut ,Onur Mutlu Yasar ٢٠١٩ بعنوان "التدريب العقلي لنخبة من طلاب الكليات الرياضية"، يهدف البحث إلى تحديد مستوى تطبيق التدريب الذهني (العقلي) للرياضيين المحترفين ومعرفة الاختلافات حسب بعض المتغيرات، حيث تكونت العينة من ٤٨٥ رياضياً محترفاً من (طلاب جامعيون) لا يزالون يتنافسون في (٤) رياضات مختلفة في تركيا وهي (كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة)، وقد تكونت أدوات جمع البيانات من جزأين في البحث، تضمن الجزء الأول استخدام استبيان يتكون من المعلومات الشخصية للمشاركين (البيانات الأساسية)، وفي الجزء الثاني تم استخدام "مقياس التدريب العقلي الرياضي" المكون من ٥ أبعاد فرعية وما مجموعه ٢٠ عبارة، ثم تم استخدام الاختبارات غير المعلمية لتحليل البيانات، عن طريق استخدام Mann-Whitney U لتحديد الفرق

جدول (١)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية والبدنية - ن = (٣٠)

المتغيرات القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	بالسنوات	14.918	15.000	0.519	0.373
الطول	سم	155.373	156.000	1.585	-0.725
الوزن	كجم	53.993	54.889	3.225	-0.310
العمر التدريبي	بالسنوات	3.068	3.000	0.785	-0.583
الذكاء	درجة	47.200	47.000	1.866	0.722
القوة العضلية للذراعين	متر	6.033	6.000	0.764	-0.557
الرشاقة	ثانية	30.100	30.000	1.322	-0.387
مرونة الكتف	سم	29.933	30.000	1.721	-0.499
مرونة الظهر	سم	7.200	7.500	0.887	-0.420
الدقة	درجة	7.700	8.000	1.055	-0.287
التوافق	عدد	13.933	14.000	1.172	-0.138
السرعة	ثانية	3.683	3.600	0.235	0.180

على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن القيم انحصرت ما بين ± 0.3 .

يتضح من جدول (١) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات قيد البحث أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.٧٢٥ - إلى ٠.٧٢٢) مما يدل

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في المتغيرات العقلية والحالة الانفعالية والمهارية - ن = (٣٠)

المتغيرات القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاسترخاء العضلي	درجة	25.800	26.000	2.200	0.111
التصور العقلي	البصري	12.533	13.000	1.502	-0.689
	السمعي	12.600	13.000	1.380	0.368
	الحركي	12.367	12.000	2.236	0.179
	الانفعالي المصاحب التحكم في للتصور	13.133	13.000	1.717	-0.221
	درجة	12.833	13.000	0.950	-0.680
الانتباه	درجة	8.767	8.000	1.675	0.254
الاستثارة الانفعالية	درجة	59.350	59.000	1.694	0.251

التكافؤ: قام الباحثه بإجراء التكافؤ بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في المتغيرات (الأساسية - البدنية - القدرات العقلية) كما هو موضح في الجدول التالي:

يتضح من جدول (٢) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات قيد البحث أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.٦٨٩ - إلى ٠.٣٦٨) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن القيم انحصرت ما بين ± 0.3 .

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية والبدنية قيد البحث ن=٢-١٥

القياس المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	بالسنوات	14.035	0.463	13.800	0.559	0.235	1.254
الطول	سم	155.346	1.541	155.400	1.682	0.054	0.091
الوزن	كجم	54.719	3.081	53.267	3.305	1.452	1.245
العمر التدريبي	بالسنوات	3.202	0.676	2.933	0.884	0.269	0.935
الذكاء	بالدرجة	47.592	1.162	47.783	1.664	0.191	0.263
القوة العضلية للذراعين	متر	6.199	0.674	5.867	0.834	0.332	1.199
الرشاقة	ثانية	30.133	0.990	30.067	1.624	0.067	0.136
مرونة الكتف	سم	29.800	1.821	30.067	1.668	0.267	0.418
مرونة الظهر	سم	7.333	0.816	7.067	0.961	0.267	0.819
الدقة	درجة	7.867	1.060	7.533	1.060	0.333	0.861
التوافق	عدد	14.200	1.082	13.667	1.234	0.533	1.258
السرعة	ثانية	3.707	0.279	3.660	0.188	0.047	0.537

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية = ٠.٠٥

قد فاقت قيمها المحسوبة عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويشير ذلك الى تكافؤ مجموعات البحث في المتغيرات الأساسية في القياس القبلي.

يتضح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين كل من درجات مجموعات البحث (الضابطة - التجريبية)، حيث أن قيمة "ت" الجدولية

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات العقلية والحالة الانفعالية والمهارية قيد البحث ن=٢-١٥

القياس المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطين	قيمة ت
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الاسترخاء العضلي	درجة	25.333	2.225	26.267	2.251	0.934	0.082
البصري	درجة	12.400	1.682	12.667	1.345	0.267	0.480
السمعي	درجة	12.800	1.373	12.400	1.404	0.400	0.789
الحركي	درجة	11.933	2.282	12.800	2.178	0.867	1.064
الانفعالي المصاحب	درجة	12.733	1.534	13.533	1.846	0.800	1.291
التحكم في للتصور	درجة	12.800	1.014	12.867	0.915	0.067	0.189
الانتباه	درجة	8.600	1.352	8.933	1.981	0.333	0.538
الاستنارة الانفعالية	درجة	58.900	1.595	59.800	1.751	-0.900	0.245

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية = ٠.٠٥

ويشير ذلك الى تكافؤ مجموعات البحث في المتغيرات العقلية في القياس القبلي

يتضح من جدول (٤) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين كل من درجات مجموعات البحث (الضابطة - التجريبية)، حيث أن قيمة "ت" الجدولية قد فاقت قيمها المحسوبة عند مستوى معنوية ٠.٠٥

أدوات جمع البيانات:

١- استمارات البحث: مرفق (٢)

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية (متغيرات النمو).
- استمارة تسجيل درجات أبعاد المهارات النفسية.
- ٢- أدوات وأجهزة البحث: مرفق (٣)
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ٣- اختبارات وقياسات البحث المستخدمة: مرفق (٤)

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة في الفترة بين يوم ٢٠٢١/٧/١٠م إلى يوم ٢٠٢١/٧/١٤م واستهدفت هذه الدراسة حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقاييس (القدرة على الاسترخاء، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، مقياس الاستثارة الانفعالية) قيد البحث حيث استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي على عينة استطلاعية قوامها (١٠ ناشئين تنس) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية ، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنمي هذه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس.

المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقاييس

قيد البحث :

- قامت الباحثة باستخدام المراجع والدراسات التالية (٢)(٤)(١٥)(١٨)(٢٦) لخصر وتحديد انسب الاختبارات والقياسات للمهارات النفسية، ولقد تمكنت الباحثة من تحديد القياسات التالية:
- اختبار الذكاء المصور: إعداد احمد زكى صالح ٢٠٠٨م.
- مقياس القدرة على الاسترخاء: إعداد فرانك فيتات (Frank Vital) وتعريب محمد حسن علاوى، أحمد مصطفى السويفى (١٩٨١م).
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه: إعداد دورثى هاريس (Dorsey Harris).
- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى Mental Imagery in Sport Scale إعداد

جدول (٥)

صدق التمايز للاختبارات العقلية والانفعالية قيد البحث

قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة الفير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	القياس
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
3.268*	6.550	5.651	42.250	2.627	35.700	درجة	الاسترخاء العصى
4.999*	3.400	1.773	16.500	1.101	13.100	درجة	البصري
6.146*	3.850	1.581	16.250	1.075	12.400	درجة	السمعى
4.341*	3.600	1.773	16.500	1.729	12.900	درجة	الحركى
3.874*	2.150	1.035	15.750	1.265	13.600	درجة	الانفعالى المصاحب
5.282*	3.975	1.923	16.375	1.265	12.400	درجة	التحكم فى للتصور
5.169*	6.175	3.583	14.375	1.135	8.200	درجة	الانتباه
*13.625	8.278	1.650	65.500	0.972	57.222	درجة	الاستثارة الانفعالية

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية = ٠.٠٥

المحسوبة قد فاقت قيمها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويشير ذلك الى صدق الاختبارات العقلية.

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من درجات مجموعات البحث (المميزة – الغير مميزة) لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "ت" مميزة

جدول (٦)

معامل الثبات للاختبارات العقلية والانفعالية قيد البحث

ن=١٠

قيمة ن:	إعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	القياس المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.791*	2.875	35.600	2.627	35.700	درجة	الاسترخاء العضلي
0.964*	0.943	13.000	1.101	13.100	درجة	البصري
0.907*	0.843	12.400	1.075	12.400	درجة	السمعي
0.944*	1.989	13.200	1.729	12.900	درجة	الحركي
0.868*	1.174	13.400	1.265	13.600	درجة	الانفعالي المصاحب
0.937*	1.350	12.400	1.265	12.400	درجة	التحكم في التصور
0.878*	1.160	8.300	1.135	8.200	درجة	الانتباه
*0.931	1.810	57.444	0.972	57.222	درجة	الاستثارة الانفعالية

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ =

تم تطبيق برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية لمدة (٨) اسابيع من يوم ٢٠٢١/٨/٧ م إلي يوم ٢٠٢١/٩/٢٩ م علي المجموعة التجريبية ، دون تطبيقه علي المجموعة الضابطة التي استخدمت برنامج نفسي تقليدي .

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية لتنمية الحالة الانفعالية لناشئ التنس.

أبعاد البرنامج:

- وضع الهدف.
- استرخاء(عضلي – عصبي).
- التصور العقلي.
- تركيز الانتباه الأداء بثبات تحت الضغط.

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة دالة إحصائياً بين كل من درجات مجموعات (التطبيق الاول – إعادة التطبيق)، حيث أن قيمة "ر" المحسوبة قد فاقت قيمها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويشير ذلك الى ثبات الاختبارات العقلية والانفعالية.

الدراسات الأساسية:

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية لمقياس (القدرة علي الاسترخاء، اختبار الشبكة الانتباه ، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، مقياس الاستثارة الانفعالية) لناشئ التنس قيد البحث، يوم ٢٠٢١/٨/٢ م إلي يوم ٢٠١٢/٨/٤ م وذلك للتأكد من تجانس العينة وتكافؤ أفراد عينة البحث قبل إجراء الدراسة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

- بناء الثقة بالنفس.
- التفكير دائما كحافز للتحدث الذاتي الايجابي.
- دافعية الإنجاز.

أسس البرنامج:

المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معدل التغير.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط لبيرسون.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق.

عرض ومناقشة النتائج:

راعت الباحثة قبل وضع البرنامج الأسس التي يبني عليها البرنامج والخصائص السنية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة ، حتي يمكن بناء البرنامج علي أسس وقواعد علمية سليمة ، وقد حددت الأسس التالية كمعايير بناء علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة:

- زمن تطبيق البرنامج التدريبي (٨) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاثة (٣) وحدان تدريبية .
- زمن التدريبات العقلية (٣٠) دقيقة وتبدأ مباشرة بعد الإحماء بالوحدة التدريبية.
- الزمن الإجمالي للبرنامج (٧٣٠) دقيقة بواقع (١٢) ساعة خلال البرنامج .

القياسات البعدية:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات

ن = ١٥

العقلية والانفعالية قيد البحث

نسب التغير %	قيمة ت	فرق المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلى		القياس المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
27.894%	4.258*	7.067	3.089	32.400	2.225	25.333	الاسترخاء العضلي
19.892%	9.012*	2.467	1.506	14.867	1.682	12.400	البصري
17.187%	4.896*	2.200	1.309	15.000	1.373	12.800	السمعي
35.195%	4.371*	4.200	1.727	16.133	2.282	11.933	الحركي
17.801%	7.549*	2.267	1.604	15.000	1.534	12.733	الانفعالي المصاحب
14.583%	6.089*	1.867	1.589	14.667	1.014	12.800	التحكم في الصورة
34.108%	6.077*	2.933	1.246	11.533	1.352	8.600	الانتباه
7.470%	-6.567	-4.400	1.494	63.300	1.595	58.900	الاستثارة الانفعالية

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية = ٠.٠٥

بلغت ١٤,٥٨٣% يليها بالمركز الاخير الاستشارة الانفعالية بنسبة ٧.٤٧٠.

وترجع الباحثة حدوث تحسن معنوي لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبلية والبعدي في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية لناشئ التنس إلي أخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي وما يحتويه من متغيرات نفسية.

ويتفق ذلك مع دراسات كلا من أحمد أنور السيد (٢٠٠٩)، بسمة محمد الحسيني (٢٠١٩) التي أشارت أن البرامج المتبعة للمجموعة الضابطة تعمل علي تحسن القياسات البعدية عن القبلية بنسبة أقل بالمقارنة بالمجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي أنه " توجد فروق داله إحصائيا ونسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية لناشئ التنس لصلح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة (الضابطة) في المتغيرات العقلية لصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما تراوحت نسب التغير ما بين (١٤.٥٨٣%) الي (٣٥.١٩٥%) كما بلغت (٧.٤٧٠%) للاستشارة الانفعالية.

كما يتضح من جدول (٧) وجود نسبة تحسن بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية لناشئ التنس لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات ، حيث بلغت أكبر نسبة تحسن في المهارات النفسية مهارة التصور الحركي بنسبة بلغت ٣٥,١٩٥% ، يليها بنسبة تحسن متقاربة مهارة تركيز الانتباه بلغت مقدارها ٣٤,١٠٨% ، يليها الاسترخاء بنسبة تحسن بلغت ٢٧,٨٩٤% ، يليها التصور البصري بنسبة ١٩,٨٩٢% يليها التصور السمعي بنسبة ١٧,١٨٧% يليها التحكم في الصورة بنسبة

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات

العقلية والانفعالية قيد البحث ن = ١٥ - ١٥

نسب التغير %	قيمة ت*	فرق المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
77.157%	12.904*	20.267	3.067	46.533	2.251	26.267	الاسترخاء العضلي
63.684%	8.100*	8.067	1.486	20.733	1.345	12.667	البصري
63.440%	10.640*	7.867	1.163	20.267	1.404	12.400	السمعي
74.479%	8.500*	9.533	0.900	22.333	2.178	12.800	التصور الحركي
56.650%	4.641*	7.667	1.265	21.200	1.846	13.533	الانفعالي المصاحب
68.393%	7.757*	8.800	1.718	21.667	0.915	12.867	التحكم في الصورة
89.552%	8.998*	8.000	2.120	16.933	1.981	8.933	الانتباه
21.739%	-19.030	-13.000	2.201	72.800	1.751	59.800	الاستشارة الانفعالية

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية = ٠.٠٥

وإعطائهم المزيد من الدعم والثقة في النفس وزيادة الدافعية والتركيز علي العناصر الايجابية للممارسة الرياضية، وكذلك تمكين الناشئ من فهم الفرق بين الانقباض والانبساط والتوتر والإسترخاء والشعور بصفاء الذهن وذلك من خلال التدريب العقلي والتي بدورها تساعد الناشئ علي الإسترخاء وفهم التأثير الإيجابي للمهارات النفسية الأمر الذي ينعكس علي ثقة الناشئ بنفسه وزيادة قدرته علي الاستخدام الأمثل لامكانياته البدنية والمهارية وبالتالي تحسن مستوى الأداء، خاصة عندما تشتد ضغوط المنافسة. (٣: ٦٩)

ويضيف محمد العربي شمعون ٢٠٠٧م أن التدريب العقلي يلعب دورا في التحكم في حالة الأداء المثالية، وتتكون من مهارات مكتسبة مثل التفكير الايجابي، وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصري، وتهدف إلي بناء القوة العقلية والانفعالية كما أنها تساعد علي إظهار الموهبة والمهارة عند الحاجة إليها، وعند تطوير المهارات النفسية يمكن إنجاز الكثير بغض النظر عن الموهبة والمهارة، ولكن إذا لم تتوافر المهارات النفسية فلم يتحقق أي إنجاز، فالمهارات النفسية تدفع إلي الحدود القصوي للموهبة والمهارة. (٢٥: ٣٢-٣٣)

وفي هذا الصدد تؤكد عبير عادل إبراهيم ٢٠١٩م إلي أن اكتساب الناشئ للمهارات النفسية يساعد علي استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الايجابي، وأن الناشئ يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق الهدف الذي يضعه لنفسه عن طريق العمل مباشرة علي تحقيق هذا الهدف بدافعيته وثقته بالنفس والتصميم علي تحقيقه. (١٧: ٢٢٢)

وفي هذا الصدد يري ريتشارد إتش كوكس Richard H Cox ٢٠١١م بضرورة تنمية سمات

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة (التجريبية) في المتغيرات العقلية لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٥٦.٦٥٠%) الي (٨٩.٥٥٢%) كما بلغت (٢١.٧٣٩%) للاستثارة الانفعالية.

كما يتضح من جدول (٨) وجود نسبة تحسن بين القياسات القبلي والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية لناشئ التنس لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات ، حيث بلغت أكبر نسبة تحسن في المهارات النفسية مهارة تركيز الانتباه ٨٩,٥٥٢% يليها الاسترخاء بنسبة تحسن بلغت ٧٧,١٥٧% يليها التصور الحركي بنسبة تحسن بلغت ٧٤,٤٧٩% يليها التحكم في الصورة بنسبة ٦٨,٣٩٣%، يليها التصور السمعي بنسبة تحسن بلغت ٦٣,٤٤٠%، يليها الحالة الانفعالية المصاحبة بنسبة تحسن بلغت ٥٦,٦٥٠% يليها بالمركز الأخير الاستثارة الانفعالية بنسبة تحسن ٢١.٧٣٩%.

ترجع الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً وحدوث تحسن معنوي لأفراد المجموعة التجريبية إلي تأثير برنامج التدريب العقلي المقترحة باستخدام بعض المهارات النفسية بعد تطبيقه علي المجموعة التجريبية ، حيث أدت هذه التدريبات إلي امتلاك ناشئ التنس درجة عالية من المهارات النفسية.

ويؤكد أحمد أنور السيد ٢٠٠٩م أن التدريب العقلي يعمل علي إكساب وتنمية المهارات النفسية لناشئ تنس الطاولة فتساعدهم بقدر كبير في التحكم بطاقتهم النفسية والتخلص من الأفكار السلبية

العقلي، تركيز الانتباه، والقدرة علي مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز، الثبات، الالتزام بالرياضة، التكيف النفسي، ضبط النفس) يمكن تميمتها من خلال التدريب الرياضي، كما تأثر بشكل ايجابي علي تطوير الأداء، وذلك من خلال زيادة الثقة بالنفس والدافعية والتحكم في الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب علي مستوي الأداء.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص علي أنه "توجد فروق دالة إحصائية ونسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية لناشئي التنس لصالح القياس البعدي".

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

نفسية معيبة، والتي بدورها تسهم في قدرة الفرد في التغلب علي العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضي معين أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلي أعلى مستوي في هذا النشاط من الأنشطة الرياضية. (٤٢: ١٤٤)

ويتفق ذلك مع دراسات كلا من سهير طلعت إبراهيم ٢٠٠٤م (١٣)، أحمد أنور السيد ٢٠٠٩م (٣)، هيجينو غونزاليس، أنتونيا بيلجرين Higinio Gonzalez, Antonia Pelegrin ٢٠١٧م (٣٥)، يان لو مانسيك وآخرون Yann Le Mansec, et al ٢٠١٧م (٤٥)، مراد تورغوت، أنور يسار Murat Turgut, Onur Mutlu Yasar ٢٠١٩م (٤٠)، بسمة محمد الحسيني ٢٠١٩م (٨)، شا زانثوبولوس وآخرون Ch Xanthopoulos, et al ٢٠٢٠م (٢٠) في أن المهارات النفسية الممثلة في (الصلابة العقلية، احترام الذات، الكفاءة الذاتية التفاؤل، الفعالية الايجابية، الاسترخاء (العضلي والعقلي)، التصور

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) في المتغيرات العقلية والانفعالية قيد البحث

١٥-٢-١ ن

نسب التغير %	قيمة ت	فرق المتوسطين	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		القياس المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
49.262%	6.346*	14.133	3.067	46.533	3.089	32.400	الاسترخاء العضلي
43.791%	3.417*	5.866	1.486	20.733	1.506	14.867	البصري
46.253%	2.801*	5.267	1.163	20.267	1.309	15.000	السمعي
39.283%	2.387*	6.200	0.900	22.333	1.727	16.133	الحركي
38.849%	2.276	6.200	1.265	21.200	1.604	15.000	الانفعالي المصاحب
53.810%	3.310*	7.000	1.718	21.667	1.589	14.667	التحكم في الصورة
55.443%	8.504*	5.400	2.120	16.933	1.246	11.533	الانتباه
14.269%	11.292*	-9.500	2.201	72.800	1.494	63.300	الاستئارة الانفعالية

*قيمة "ت" الجدولية عند مستوي معنوية = ٠.٠٥

ثم التدريب على إعادة التصور للأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسين صورة الأداء في الذهن والإحساس بأن الأداء الحركي للمهارات يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي وتصحيح أخطاء الأداء.

كما تؤكد تلك النتائج على فاعلية برنامج التدريب العقلي باستخدام بعض المهارات النفسية الذي طبق على المجموعة التجريبية وما يتضمنه من تدريبات الاسترخاء والذي طبق فيه طرق الاسترخاء العضلي والعقلي، والتصوير العقلي بأبعاده المختلفة وذلك في تكامل وتوافق بين مختلف الأبعاد، كما يتضمن البرنامج تدريبات تركيز الانتباه المختلفة سواء في المهارات العقلية الأساسية أو المهارات العقلية التخصصية لرياضة التنس مما أدى إلى تنمية مستوى تركيز الانتباه.

ويضيف مجدى حسن يوسف ٢٠١٧م أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع إلى حاسة البصر، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحاً جزئياً، وأن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن تتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (٢٣ : ٦٣)

ويشير ولفجانج وآخرون Wolfgang, et al ٢٠١٧م إلى أن بعض الناشئين قبل المنافسات قد يعانون من العصبية الشديدة والقلق والأفكار السلبية وتشنت الانتباه المتداخل في الأداء البدني نتيجة لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبي العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء، ولذا فإن التدريب علي استخدام التدريب العقلي يقلل هذا التأثير ويسهم في

يتضح من جدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من درجات القياسات البعدية للمجموعتين (الضابطة - التجريبية) في المتغيرات العقلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد فاقت قيمها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما تراوحت فروق نسب التغير ما بين (٣٨.٨٤٩%) الي (٥٥.٤٤٣%) كما بلغت (١٤.٢٦٩%) للاستثارة الانفعالية.

وترجع الباحثة التحسن الحادث في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية، إلى اكتمال تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترحة باستخدام بعض المهارات النفسية المخطط تخطيطاً علمياً سليماً على المجموعة التجريبية بمفردها دون المجموعة الضابطة ومراعاته لخصائص المرحلة السنوية لعينة البحث، والتأثير الإيجابي لهذه التدريبات والتي ساعدت ناشئى التنس على عزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والاحتفاظ بالهدوء والاستثارة المناسبة والذي نتج عنه قلة الحركات الزائدة أثناء الأداء والاقتصاد في المجهود المبذول وسرعة رد الفعل، بالإضافة إلى التحكم في الطاقة الايجابية والتي ساعدت الناشئى على القدرة على أن يكون نشطاً ويتمتع بمستوى دافعية وثقة النفس عالية، إلى جانب القدرة على تركيز الانتباه والذي يساهم في تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للناشئى.

كما ترى الباحثة أن برنامج التدريب العقلي باستخدام بعض المهارات النفسية وما يحتويه من مهارات نفسية وتخصصية لدى ناشئى التنس (من استرخاء وتصور عقلي وتركيز انتباه) قد أسهم في تحسين المهارات النفسية، ويساعد على تهيئة العقلي لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لاستحضار صورة للأداء الجيد الذي شاهده الناشئى داخل البرنامج

التوصيات:

استنادا إلى النتائج الذي توصلت إليها الباحثة من خلال إجراء هذا البحث توصي الباحثة بالآتي:

1. الاهتمام بتطبيق برنامج التدريب العقلي لناشئي التنس وخاصة علي مستوي قطاع الموهوبين بشكل دوري خلال الموسم مما يسمح بالتعرف على درجة المهارات النفسية لديهم.
2. الاهتمام بتوعية المدربين والملاعبين والملاعبات لأهمية الدور الذي يقوم به علم النفس الرياضي في رفع مستوي الأداء .
3. ضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي أو المدرب الدارس (المؤهل علميا) لتطبيق المقاييس النفسية مقياس على ناشئي التنس وأن يكون ذلك أحد الأجزاء الهامة في منظومة التدريب الرياضي الجيد.
4. إجراء المزيد من الدراسات على أنشطة رياضية مختلفة وعينات أخرى لتحديد الأهمية النسبية لأبعاد المهارات النفسية عن طريق تحليلها وتطبيقها لدى لاعبي هذه الأنشطة.
5. استخدام المهارات النفسية للارتقاء بمستوى الناشئين البدنية والنفسية والمهارية مع ضرورة الوضع في الاعتبار الأهمية النسبية لكل بعد من الأبعاد النفسية عند وضع البرامج التدريبية.
6. قيام الاتحاد المصري للتنس بعمل دورات تدريبية للمدربين في التوجيه والإرشاد النفسي عامة والتدريب العقلي خاصة.
7. أهمية الدمج والتكامل بين التدريبات النفسية والتدريب البدني والمهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.

تطوير الأداء عن طريق زيادة التركيز وتقليل الاستثارة الانفعالية والوصول إلى التوازن في مواجهة الألم والتعب والأفكار السلبية.(٩٧ : ٤٤)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص علي أنه "توجد فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية الفعل لناشئي التنس لصالح القياس التجريبية".

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1. برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين المهارات النفسية وهي الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي بما يتضمنه من متغيرات (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور من منظور داخلي) لناشئي التنس.
2. برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين الاستثارة الانفعالية لناشئي التنس.
3. يلعب (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) دوراً هاماً في تحسين مستوى أداء المهارات النفس حركية لناشئي التنس.
4. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبليّة في جميع أبعاد مقاييس المهارات النفسية والحالة الانفعالية لناشئي التنس .

النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئى التنس الأرضى، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد ٣٩، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٨. بسمة محمد الحسينى (٢٠١٩): تأثير برنامج

مهارات نفسية لتحسين الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة، رسالة دكتوراه، كلية تربية رياضية للبنين، جامعة بنها.

٩. تامر الداودى (٢٠١٨): التدريب العقلى فى

المجال الرياضى وفوائده، المكتبة الرياضية الشاملة، العراق.

١٠. تامر محمد محمد جاد (٢٠٠٨): برنامج تدريب

عقلى لمواجهة ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

١١. ختام وآخرون (٢٠١٧): أثر برنامج تعليمي

مقترح باستخدام التدريب العقلى على تعلم مهارة دقة الإرسال الخطافي في الكرة الطائرة، مجلة العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، مجلد (٤٤).

١٢. سهير طلعت ابراهيم (٢٠٠٤): برنامج تدريبي

مقترح باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء الإرسال ورد الإرسال وتنمية بعض المهارات العقلية فى التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢٧، جامعة الإسكندرية.

١٣. سهير طلعت ابراهيم (٢٠١٧): التنبؤ بدقة

الأداء الهجومي بالتقدم على الشبكة بدلالة بعض مهارات التوقع الحركية والعقلية لناشئى التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٥٤، جامعة الإسكندرية.

٨. ضرورة استخدام تدريبات المهارت النفسية قبل البدء في المنافسات مباشرة لما لها من تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق لدى الناشئين.

المراجع العربية:

١. إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٦): المهارات النفسية

والأداء الرياضى، بحث غير منشور، مشارك فى المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا.

٢. أحمد البدوى عبد المنعم (٢٠١٩): مقياس الحالة

الانفعالية (كراسة التعليمات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

٣. أحمد أنور السيد (٢٠٠٩): تأثير برنامج للتدريب

العقلى على سرعة ودقة أداء الإرسال لناشئى التنس، مجلة الرياضة علوم وفنون، المجلد ٣٤، العدد ٢، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.

٤. أحمد ذكى صالح (٢٠٠٨): اختبار الذاكاء

المصور، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.

٥. أحمد عبد الرحمن الحراملة (٢٠١٥): الإعداد

النفسى والتدريب العقلى للرياضيين، جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية.

٦. آية مشهور محمد المهدي (٢٠١٧): فاعلية

برنامج تدريبي للمهارات النفسية علي تنمية بعض المتغيرات النفس حركية للاعبى الاسكواش، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٧. أيمن النجدى عبد السميع السيد (٢٠٢٠): تأثير

برنامج تدريب عقلى باستخدام بعض المهارات

١٤. طارق محمد على (٢٠١٤): تطوير سرعة ودقة بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئ تنس الطاولة، دار العلم والإيمان للنشر، القاهرة.
١٥. عامر سعيد الخيكاني، عبد الله هزاع الشافعي، حسين هاشم الزامل (٢٠١٥): علم النفس الرياضي كتاب منهجي للمرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.
١٦. عامر سعيد الخيكاني، أيمن هاني الجبوري، ياسمين حميد مجيد (٢٠١٩): التوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضة، دار الفكر العربي.
١٧. عبير عادل إبراهيم محمد (٢٠١٩): تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض المهارات النفسية على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
١٨. عصام محمد عبد الرضا (٢٠٠٢): الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
١٩. عماد صالح عبد الحق (٢٠١١): أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد (١٩)، ع (١).
٢٠. غادة عبد الجبار حمودي الوزان (٢٠١٩): أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال
- لدى لاعبات كرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٢١. قريب ثامر (٢٠١٦): دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتي دو، زيد رسالة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، الجزائر.
٢٢. ليث عدنان المطارنة (٢٠١٣): تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة مؤتة، الأردن.
٢٣. مجدى حسن يوسف (٢٠١٧): أثر برنامج للتصور العقلي على حالة التدفق النفسي والأداء المهارى لدى لاعبي التنس، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
٢٤. محمد السيد عسكر (٢٠١٩): المهارات النفسية فى علم النفس الرياضى، ماستر للطباعة، المنيا.
٢٥. محمد العربي شمعون (٢٠٠٧): التوجيه والإرشاد النفسى فى مجال الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٦. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط١، مصر.
٢٧. محمد حسن علاوى (١٩٩٤): علم النفس الرياضى، القاهرة، دار المعارف.
٢٨. منى عادل عبادة (٢٠١٨): أثر برنامج للتصور العقلي على حاله التدفق النفسى والأداء المهارى لدى لاعبي التنس، رسالة دكتوراه، قسم نظريات تطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

- Journal of Applied Sport Sycology, 17, 2002.
35. Higinio González-García, Antonia Pelegrín Muñoz (2017): MENTAL ABILITY DIFFERENCES IN TABLE TENNIS PLAYERS DEPENDING ON AGE, Conference: XV ITTF Sports Science Congress, Universidad Internacional de La Rioja.
36. James Tangkudung (2019): Mental training, Publisher: Cakrawala Cendekia, Jakarta State University.
37. Jim Taylor, Kate Bennett (2017): Motivation and Mental Training, International journal of sport psychology. DOI:10.5040/9781492595373.ch-025
38. John Perry: Sport Psychology, A Complete Introduction (Teach Yourself) Kindle Edition, 2016.
39. Murat Turğut, Onur Mutlu Yasar (2019): Mental Training of College Student Elite Athletes, Kastamonu Üniversitesi. DOI:10.5539/jel.v9n1p51
40. Murat Turğut, Onur Mutlu Yasar (2019): Mental Training of College
٢٩. وليد احمد جبر (٢٠١٠): الفروق في الصلابة العقلية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختلفة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، التربية البدنية والرياضية - تحديات الألفية الثالثة، مصر.
٣٠. وليد الرحاحلة، عمر الخياط (٢٠٠١): تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس، مجلة العلوم التربوية، مجلد ٢٨، العدد ١، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية.
٣١. وهيب رمضان ياسين ياسين، أيمن النجدي عبد السميع (٢٠٢٠): تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٣٩، العدد ٣٩، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- المراجع الأجنبية:**
32. Ch Xanthopoulos, Evangelos Bebetos, George Mavridis, Panagiotis Antoniou (2020): Psychological skills of Greek table tennis players,
33. Cornelia Frank (2020) : Virtual reality and mental training, Universität Osnabrück. DOI: 10.4324/9780429025112-16
34. Gould,D, Dieffenbak,k. Moffett,A : Psychological Characteristics And Their Development In Olymbic

- (differential and mental training in tennis), Project: Effects of differential learning dependent on type of movement, age, level of performance, sex, or individual characteristics, Johannes Gutenberg-Universität Mainz.
45. Yann Le Mansec, Benjamin Pageaux, Antoine Nordez, Sylvain Dorel (2017): Mental fatigue alters the speed and the accuracy of the ball in table tennis, *Journal of Sports Sciences* 36(4), University of Nantes.
DOI:10.1080/02640414.2017.1418647
- Student Elite Athletes, Kastamonu Üniversitesi OI:10.5539/jel.v9n1p51
41. Paul Ashbrook (2017): Lucid—Mental Training for Athletes, *International Sport Coaching Journal* 4(3):363-364
DOI:10.1123/iscj.2017-0061
42. Richard H Cox: *Sport Psychology: Concepts and Applications 7th Edition* McGraw-Hill Education; 7 editions, March 30, 2011.
43. Robert Weinberg: *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6th Edition, 2014.
44. Wolfgang I. Schöllhorn, Verena Humpert, Mira Oelenberg, Maren Michelbrink (2008): *Differenzielles und Mentales Training im Tennis*

ABSTRACT

Effect of mental training program by using some psychological skills to develop emotional state for tennis Juniors

Researcher/ Sarah El-Sayed Ibrahim Metwally
Researcher, Department of Sports Psychology - Faculty of Physical Education - Mansoura University.

Dr. Mustafa Mohamed Ramadan Ahmed
Instructor, Department of Curricula and Methods of Teaching Physical Education, Faculty of Physical Education - Mansoura University

Dr. Wahib Yassin Ramadan Al-Sayed
Assistant Professor, Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education, Mansoura University.

Dr. Ahmed Al-Bayoumi Ali Al-Bayoumi
Professor and Head of the Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education - Mansoura University.

The development of psychological skills must go hand in hand with the components of physical fitness and that skills such as relaxation, concentration of attention, mental visualization and others must be planned for their development, and that integration in preparation, especially in the initial stages, must work to develop physical and skill capabilities as well as mental and emotional, and omissions Such preparation hinders the achievement of achievements, and therefore this research aims to identify the effect of a mental training program using some psychological skills to develop the emotional state of tennis juniors. The athlete, the network test to focus attention, the emotional arousal scale, and the research sample was chosen in an intentional way from the youth of Jazirat Al-Ward Sports Club in Dakahlia Governorate for the stage of under 16 years and who are registered with the Egyptian Tennis Federation for the sports season (2020 AD / 2021 AD) and the total size of the sample reached (30) young They were divided randomly into two equal groups, an experimental group consisting of (15) young people, and a control group consisting of (15) young people, and The results of the research indicated that the mental training program led to an improvement in psychological skills, namely relaxation, concentration of attention, and mental visualization, as well as improving the emotional arousal of tennis youngsters.