

## برنامج استرخاء تعاقبي وتأثيره في مستوى الاداء الخططي لدي ناشئي التنس

د / سحر حسين محمد الشبيني (\*)

### المقدمة :

أصبحت لعبة التنس تحل مساحه إعلامية كبيرة سواء في مصر أو العالم، فلقد عرفها الناس وأحبوها وتتبعوا أخبار أبطالها حتى في المجالات الأجنبية التي تخصصت في التنس فقط وهذه اللعبة الجميلة تستحق كل هذا لأنها لعبة تعطي الشباب الحيوية وتحافظ على اللياقة ويستطيع أن يمارسها جميع الأعمار من الجنسين ويعتبر التطور في مجال البحث العلمي في مختلف أوجه الحياة ضرورة من ضروريات التقدم بصفة عامة وفي مجال التدريب الرياضي بصفة خاصة كما وتتطلب رياضة التنس الأرضي قدرات مهارية بدنية وجسمية ونفسية وفسولوجية خاصة من اجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، حيث يشير كل من أمين الشافعي وجمال الشافعي (٢٠٠١)، ايلين وديع (٢٠٠٧) إلى أن من أهم متطلبات هذه الرياضة الجلد الدوري التنفسي والرشاقة والسرعة والقدرة العضلية والمرونة والتوافق ودقة الأداء، إلا أن تحمل طبيعة الأداء فيها يتطلب تجمع كل هذه الصفات الخاصة في تحمل الأداء للاعب، ويضيف محمد أبو حلوة (٢٠١٧) أن محاولة الارتقاء بجميع النواحي المرتبطة باللعبة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية كي يتمكن من حسم المباراة لصالحه من خلال نضال عنيف ولياقة بدنية عالية.

(٨ : ٥٠٠) (٦ : ٥٨، ٥٩)، (٧ : ٢٣) (١٤ : ٩٠)

مما يوضح إن استخدام الأسلوب العلمي لتطوير الجانب الخططي يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الفني للأداء وتحقيق أفضل النتائج وفي هذا الصدد يشير مايجويل، وداف Miguel & Dave (٢٠٠٢) أن هناك في كل مواقف الأداء

(\*) مدرس بقسم الألعاب الجماعية ورياضات المضرب، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

في رياضة التنس عدد من الأفكار الخطئية للاعب، ومن الأهمية أن يدرك اللاعب الإمكانيات الخطئية المختلفة والتي يجب أن يضعها المدربون موضع التدريب، ولكي يكون اللاعبون قادرين على تطبيق مناسب للأهداف الخطئية يمكن الاستعانة بنماذج متعددة لهذه المواقف الخمسة (الإرسال- رد الإرسال- اللاعب والمنافس على خط القاعدة- الاقتراب واللعب من على الشبكة). (٣١ : ٣٩)

يوضح "أمين الخولي، جمال الشافعي" (٢٠٠١) أن التخطيط لوضع إستراتيجيات اللعب الخاصة باللاعب والخاصة بمواجهة المنافس من حيث نقاط القوة والضعف وأسلوب اللعب، لقد قام الاتحاد الأمريكي للتنس بتصنيف إستراتيجيات اللعب تعبر عن الخصائص المميزة للاعبين من خلال (لاعب الضرب المضاد -اللاعب المكافح من على خط القاعدة - لاعب كل الملعب - لاعب الإرسال والتقدم إلى الشبكة) (٦ : ٢٦١)

ويشير "وينبرج Weinberg" (١٩٩٨) إلى أن من الخطأ الاعتقاد أن المهارات النفسية "العقلية" تخص الصفة وذوى المستوى المهاري العالي فقط، ولكن الفائدة تمتد لتشمل المبتدئين والناشئين، مع أهمية الأخذ في الاعتبار أن الناشئ الصغير يحتاج إلى بعض التعديلات الملائمة لتقديم هذه المعارف، ومع وضع عدد أقل من الأهداف، وقصر الفترة الزمنية لجلسات التدريب وتبسيط الإرشادات اللفظية وضرورة التكامل بين ممارسة المهارات النفسية "العقلية" والمهارات الحركية، وكذلك عندما يتعلم الرياضي مهارة التمييز بين الاسترخاء والتوتر ، يجب أن يطبق ذلك في الأداء العضلي للمهارة. (٣٢ : ٢٧٦ - ٢٧٩)

يؤكد "محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال" (١٩٩٦) علي أهمية تنمية الخصائص النفسية للاعب التنس والتي تتمثل في (الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه -الاسترجاع العقلي) بحيث يجب أن تسير جنباً إلى

جنب مع تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال البرامج الطويلة المدى، بل يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية. (١٧ : ١٣) ويرى "أسامة راتب" (٢٠٠٤) أن الاسترخاء أحد المهارات العقلية الهامة لأي رياضي يأمل أن يرتقى بمستوى أدائه ويحقق أفضل مستوى حيث تساعد مهارات الاسترخاء على مواجهة الضغوط النفسية والقلق المعرفي والشك في قدراته والأفكار السلبية، والقلق الجسمي (غثيان، ارتعاش في الأطراف، وفي المقابل زيادة التركيز وتحسين الأداء. (٣ : ٦٤٧) ويذكر "محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل" (٢٠٠١) أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت من النشاط غايته إعادة الشحن، وترجع أهمية الاسترخاء كأحد المهارات العقلية في المجال الرياضي إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية Mental State والتي يمكنها منع الأفكار السلبية وتشثيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني. (١٦ : ٨١)

ويتفق كل من كبات وهانه **Kabat & Hanh** (٢٠٠٩)، مالمس **Melemis** (٢٠٠٨) على أن هناك العديد من أساليب الاسترخاء العقلي البدني منها اليوجا والتأمل وذلك للعمل على الاسترخاء العقلي البدني لاسترخاء كل من الجسم والعقل معاً. فالفكرة الأساسية هي أنه من الأسهل أن تريح العمليات العقلية إذا أرحت جسمك أولاً، ويضيف ايبيل وآخرون **Epel, et al** (٢٠٠٤) أنه يمكن تسمية عملية الاسترخاء العقلي البدني بعدة أسماء، والتي من بينها التفكير القائم على تخفيف الضغط والتأمل اليقظ. ومن ثم فإن مصطلح "العقلي البدني" يتم قراءته بطريقتين إما "العقلي- البدني" أو "العقلي الجسدي"، وذلك حتى يتم التركيز على التواصل ما بين الجسم والعقل. ويعتبر الاسترخاء العقلي البدني من الأمور الهامة حيث ثبت أن التوتر له عدة نتائج سلبية. (٢٦)، (٣٠)، (٢٥ : ١٧٣١٢)

ويتفق كل من أسامة راتب (٢٠٠٧)، محمد شمعون (٢٠٠١) على أن الاسترخاء العضلي يعني خفض التوتر في العضلات، وذلك عن طريق التمييز

بين الانقباض والانبساط للمجموعات العضلية المختلفة بالجسم ويتضمن أنواع متعددة تشترك جميعا في الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء، وأنواع الاسترخاء العضلي هي (الاسترخاء التحليلي- الاسترخاء التعاقبي- الاسترخاء الذاتي - استرخاء التغذية الرجعية المرتدة). (٥: ٢٧٨)، (١٥: ١٧٠)

ويتفق كل من أسامة راتب (٢٠٠٧) عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٧)، صباح صقر (١٩٩٦) أن العديد من العلماء اتفقوا على ان للاسترخاء التعاقبي أساليب عديدة إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها ادموند جاكسون والتي تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي، وسمي بالاسترخاء التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية. (٥: ٢٨٤)، (١١: ١٢٢)، (١٠: ١١٦)

يوضح أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣) إلى أن الاسترخاء البدني التعاقبي يعتبر من أفضل الطرق للاسترخاء، وذلك عن طريق محاولة الرياضي قبض عضلاته ثم بسطها بطريقة تعاقبية، حيث إن الانقباض العضلي لثواني معدودة ثم الانبساط العضلي لثواني مضاعفة يجعل العضلات في حالة استرخاء وأكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، حيث إن تعاقب الانقباض والانبساط يعمل على إمداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره إلى تغذية العضلات لتصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة بدون أي توتر. (١: ١٨١)

ويضيف محمد علاوي (٢٠٠٢) أن عملية التنفس الصحيحة هي مفتاح الإنجاز أو أداء الاسترخاء ؛ لأنها تعتبر إحدى الوسائل الهامة والسهلة

للتحكم في التوتر العضلي، كما أن التنفس الصحيح يساعد على الأداء عن طريق زيادة كمية الأكسجين في الدم، وبالتالي وصول المزيد من الطاقة إلى العضلات وعندما يكون اللاعب واقفا تحت ضغط أو توتر ما فإن تنفسه يصبح مقيدا أو غير منتظم، أما عندما يكون اللاعب هادئا أو واثقا من نفسه وقادرا على التحكم في ذاته فإن تنفسه يكون عميقا وإيقاعيا. (١٩: ٢١٨)

ويؤكد أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣) أن التحكم في التنفس يؤثر تأثيرا فعالا في خفض مستوى القلق والتوتر النفسي ويرفع من مستوى الاسترخاء العقلي، وذلك عن طريق التنفس العميق ثم الزفير البطيء أكثر من مرة، مما يجعل اللاعب يبتعد بتفكيره عن مثيرات القلق والتوتر مثل المنافس والجمهور ونتيجة المباراة. (١ : ١٨١)

ولقد أجريت العديد من الدراسات في المجال الرياضي بغرض التعرف على تأثير برامج الاسترخاء بصورة عامة وبصورة خاصة على لاعبي الأنشطة الرياضية المختلفة، كدراسة نضال مصطفى وآخرون (٢٠١٨) (٢٣)، عمرو بدران، وآخرون (٢٠١٥) (١٢)، مني حجازي (٢٠١٥) (٢١)، كبات وهانه Kabat&Hanh (٢٠٠٩) (٢٧)، أحمد الصبري (٢٠٠٩) (٢)، مالمس Melemis (٢٠٠٨) (٣٠)، مالينج وآخرون Mehling et al (٢٠٠٥) (٢٩)، ايل وآخرون Epel, et al (٢٠٠٤) (٢٥)، سهير طلعت (٢٠٠٢) (٩) كابل وآخرون Kaplan, et al (١٩٩٣) (٢٧) وتوصلت هذه الدراسات إلى أن التدريب على الاسترخاء عمل مكمل وأساسي في منظومة الإعداد المتكامل للاعب الرياضي، وبشير مايجويل، داف Miguel & Dave (٢٠٠٢م) إلى أن المنافسة في التنس تتضمن تحدياً عقلياً ضد المنافس وفي بعض الأوقات ضد اللاعبين أنفسهم، فحالة اللاعب العقلية لها تأثير هائل على الحالة البدنية والخصائص السيكلوجية في التنس. (٣١: ١٠٦)

من خلال ما تقدم يتضح أن الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في الاستعداد للمنافسات حيث يعمل على خفض حدة التوتر والاستثارة العضلية

غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ كنتيجة لمتغيرات نفسية أو حياتية أو تنافسية تحيط باللاعب، وبعد متابعة وتحليل للعديد من المنافسات الرياضية المرتبطة برياضة التنس لمرحلة الناشئين وجدت الباحثة أن أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسة يتميز بعدم ضبط مستوى الاستثارة العضلية والانفعالية مما يوضح أن هناك قلة في البرامج الخاصة بالاسترخاء والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء الخططي لمهارات التنس الارضي، بالرغم من توفر الحقائق العلمية حول تأثير فقدان قدرة اللاعب على الاسترخاء مما يؤدي إلى فقدانه الى كثير من مكتسباته البدنية والمهارية والخططية خلال التدريب والمنافسات أو المنافسات التدريبية. لذا، كانت الحاجة ماسة لإجراء الدراسة الحالية لدراسة تأثير برنامج استرخاء تعاقبي على مستوى الاداء الخططي لدي لاعبي التنس الناشئين، وذلك لإلقاء النظر نحو أهمية الجانب النفسي للاعبين في مستوى الأداء الرياضي وتوجيه المدربين نحو الاهتمام بالجانب النفسي أسوة بالجانب الخططي والمهاري لهم للتأثير في مستوى الأداء الخططي.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج استرخاء تعاقبي في مستوى الاداء الخططي لدي لاعبي التنس الناشئين، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

- بناء برنامج استرخاء تعاقبي للاعبين التنس الناشئين
- التعرف على تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي.

#### فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاسترخاء لناشئ التنس لصالح القياس البعدي

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء الخططي لدي لاعبي التنس الناشئين لصالح القياس البعدي

**مصطلحات البحث:**

- **الاسترخاء التعاقبي:**

هي عملية التدريب التي يندرج فيها الانقباض العضلي ثم الاسترخاء العضلي من عضلات معينة إلى عضلات أخرى بطريقة مقننة. (١٨ : ٣٨٩)

- **الاداء الخططي:**

هي الأداءات الهجومية والدفاعية التي يؤديها اللاعب بمناطق الملعب التي تبرز شكل وطريقة أداءه في الاستقبال والرد على كرات المنافس (تعريف إجرائي).

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة كتصميم يتناسب مع أهداف وطبيعة البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

**مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع البحث من لاعبي التنس بنادي طنطا الرياضي، واشتملت على ٢٠ لاعب وأعمارهم تحت ١٦ سنة.

**عينة البحث:**

١- العينة الأساسية للبحث: قامت الباحثة باختيار عدد (١٠) لاعبين بالطريقة العمدية وفقا للشروط التالية:

- وجود بعض الأخطاء والصعوبات في التفكير الخططي للاعبين.
- توافر اللاعبين من المرحلة السنوية تحت ١٦ سنة وهي المرحلة المطلوبة لإجراء الدراسة عليها ومقيدين بالاتحاد المصري للتنس.
- سهوله تواجد أفراد العينة في الأوقات المخصصة لإجراء البحث.

- انتظام اللاعبين في التدريب- تقارب أفراد العينة في المستوى المهاري والخطى.

٢- عينة التقنين: قامت الباحثة باختيار عدد (١٠) لاعبين من المجتمع الأصلي ومن خارج عينة الأساسية للبحث وذلك لتقنين أدوات وأجهزة جمع البيانات.

#### اعتدالية بيانات البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من اعتدالية بيانات البحث في المتغيرات المؤثرة في نتائج البحث كدلالات النمو الأساسية والمتغيرات البدنية كما هو موضح بجدول (١) وكذلك في المتغيرات الأساسية القدرات الخطية والقدرة على الاسترخاء قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢)

#### جدول (١)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في معدلات دلالات النمو والقدرات البدنية لبيان اعتدالية البيانات (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفاحم الالتواء
	معدلات دلالات النمو					
١	السن	سنة/شهر	١٤.٦٧٠	١٤.٧٠٠	٠.٣٩٥	٠.٢٢٥-٠.٠٨٨
٢	الطول	سم	١٦٢.٩٠٠	١٦٣.٥٠٠	٥.٠٢١	١.٢٩٢-٠.٢٠٣
٣	الوزن	كجم	٥٦.٤٠٠	٥٦.٠٠٠	٤.٠٠٦	٠.٢٨٧-٠.٣٠٢
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٥.٠١٠	٥.٠٠٠	٠.٦٠٨	٠.٤٧٦-٠.٤٧٦
	الاختبارات البدنية					
١	قوة القبضة المميزة	كجم	٤٠.٣٠٠	٤٠.٠٠٠	٢.١١١	١.٨٠١-١.١٩١
٢	القوة العضلية للذراع المميزة	متر	٣.٦٨٠	٣.٩٠٠	٠.٧٠٨	٠.٣٨١-٠.٠٦١
٣	قوة عضلات الرجلين	كجم	٤٨.٢٠٠	٤٧.٥٠٠	٥.٢٢٤	٠.٤١٢-٠.٥٩٥
٤	قوة عضلات الظهر	كجم	٥٢.٣٠٠	٥٢.٠٠٠	٥.٥٧٩	٠.٢٢٠-٠.١٥٦
٥	قوة عضلات البطن	عدد	٣٣.٢٠٠	٣٤.٠٠٠	٤.٠٥٠	٠.٢٨٨-٠.٨٠٩
٦	القوة الانفجارية للرجلين	سم	٣٧.٥٠٠	٣٧.٥٠٠	٣.٠٢٨	١.٢٠٠-٠.٠٠٠
٧	مرونة: رفع الكففين	سم	٢٧.٢٠٠	٢٧.٥٠٠	٢.١٥٠	١.٣٩٧-٠.٠٧٠
٨	مرونة: ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	سم	٦.٥٠٠	٦.٥٠٠	١.٠٨٠	١.٠٣٢-٠.٠٠٠
٩	توافق: رمي واستقبال الكرات	عدد	٩.٤٠٠	٩.٠٠٠	١.٠٧٥	٠.٨٨٢-٠.٣٢٢

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧



يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين  $(\pm 3)$  وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي، مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

### جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لأفراد عينة البحث في متغيرات القدرات الخططية والقدرة على الاسترخاء قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات (ن = ١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقلطم	الالتواء
-	القدرات الخططية						
١	الاختبار الخططي الاول	درجة	٩٢.٩٠٠	٩٣.٠٠٠	٢.٤٢٤	٠.٥٩٢	٠.٩٠٨-
٢	الاختبار الخططي الثاني	درجة	٩١.٢٠٠	٩٢.٥٠٠	٢.٩٣٦	٠.٧٧٣	١.١٦٦-
٣	الاختبار الخططي الثالث	درجة	٨٦.٥٠٠	٨٦.٠٠٠	١.٧٨٠	٠.٢٢٣	٠.٦٦٥
-	الاسترخاء						
	القدرة على الاسترخاء	درجة	٢٧.٤٠٠	٢٧.٥٠٠	٢.٩٨٩	٠.٥٦٥-	٠.٤٥٣-

يوضح الجدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتقلطم ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين  $(\pm 3)$  مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

### أدوات جمع البيانات :

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وذلك من خلال الاطلاع على المراجع البحوث والدراسات (١٤)، (٨)، (٧)، (٩)، (١٥)، (٣١)، (٣٤)، (٣٥)، (٣٦) وتم تقسيم هذه الأدوات إلى:

### (أ) الأجهزة والأدوات:

- الرستاميمتر لقياس الطول.
- ميزان طبي لقياس الوزن
- ديناموميتر إلكتروني لقياس قوة القبضة

- ديناموميتر إلكتروني لقياس قوة عضلات الظهر والرجلين.
- ساعه إيقاف.
- صندوق مدرج.
- لوحه من الخشب.
- علامات أرضية.
- (١٢) قمع.
- (٤٠) كرة تنس.

#### (ب) القياسات قيد البحث :

- قياسات النمو الأساسية: (الطول-الوزن).
- القياسات البدنية: (القوة- المرونة- التوافق).
- قياس الاسترخاء.
- الاختبارات الخطئية.

#### (ج) الاختبارات :

##### ١- الاختبارات البدنية : مرفق (٢)

- من خلال الاطلاع على المراجع البحوث والدراسات (١٤)، (٨)، (٧)، (٩)، (١٥)، (٣٦) تم اختيار الاختبارات البدنية التالية :
- اختبار قوة القبضة لقوة القبضة المميزة.
  - اختبار دفع الكرة الطبية لأبعد مسافة من الوقوف بالذراع المميزة.
  - اختبار قوة عضلات الرجلين.
  - اختبار قوة عضلات الظهر.
  - اختبار الرقود (ثنى الجذع اماما).
  - اختبار الوثب العمودي من الثبات من الوقوف.
  - اختبار رفع الكتفين.
  - اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف.
  - اختبار رمي واستقبال الكرات.
- ٢- مقياس القدرة على الاسترخاء: مرفق (١)

وهو المقياس الذى استخدم في العديد من الدراسات العربية في المجال الرياضي، وهذا المقياس وضعة في الأصل فرانك فيتال Frank Vital

(١٩٧١) تحت عنوان Your Ability to Relax وتم اعداد المقياس للعربية" احمد مصطفى السويفى، محمد حسن علاوى" (١٩٨١) ويتكون المقياس من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي والعقلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس.

### ٣- الاختبارات الخطئية: مرفق (٣)

اختبار الاتحاد الدولي للتنس لتحديد مستوى اللاعبين، يهدف هذا الاختبار الى تحديد درجة التحكم فى الضربات من حيث دقه التوجيه وقوه الضربات في النماذج الخطئية الثلاثة قيد البحث. (٣١: ١٠٦)، (٣٤: ١-٢)، (٣٥: ٥ - ٢١) (٣٣)، (٣٦)

(د) الاستثمارات: إستمارة تسجيل نتائج متغيرات البحث القبلية والبعدي مرفق (٥)

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :  
حساب الصدق :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عينه قوامها (١٠) لاعبين ممثله لمجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك لإيجاد صدق الاختبارات لدرجات اختبار الاسترخاء والاختبارات الخطئية وذلك في الفترة من ٢ / ٦ / ٢٠١٩م كما هو موضح من جدول (٣)، و جدول (٤)

### جدول (٣)

قيم اختبار (مان ويتنى) للارباعى الاعلى والارباعى الادنى لدى عينة التقنين لبيان معامل الصدق لمقياس القدرة على الاسترخاء قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	الارباعى الاعلى ن=٣		الارباعى الادنى ن=٣		قيمة (Z)	احتمالية الخطأ P
		س	ع±	س	ع±		
١	القدرة على الاسترخاء	٢٩.٢٦٠	١.٣٦٨	٢٥.٧١٠	١.٢١٠	٢.٠٩٥	٠.٠٣٦

\*قيمة Z الجدولية للطرفين عند مستوى معنوية = ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) ان قيمة Z المحسوبة باستخدام اختبار مان ويتى لدلالة الفروق بين متوسطي الارباعى الاعلى والارباعى الادنى لمقياس القدرة على الاسترخاء قيد البحث اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ > P كما يتضح ان قيمة ٠.٠٥ > P فى مقياس القدرة على الاسترخاء قيد البحث مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يشير الى صدق المقياس.

#### جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لاختبارات الاداء الخططى قيد البحث ن=١ ن=٢=٥

م المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا <sup>٣</sup>	معامل الصدق
	س	ع±	س	ع±				
١ الاختبار الخططى الأول	٨٩.٠٠٠	٣.٨٠٨	١١٨.٤٠٠	٤.٤٥٠	٢٩.٤٠٠	١١.٢٢٥	٠.٩٤٠	٠.٩٧٠
٢ الاختبار الخططى الثانى	٨٧.٦٠٠	٤.٣٣٦	١١٧.٠٠٠	٢.٥٥٠	٢٩.٤٠٠	١٣.٠٧٠	٠.٩٥٥	٠.٩٧٧
٣ الاختبار الخططى الثالث	٨٣.٦٠٠	٤.٠٣٧	١٢٢.٢٠٠	٥.٣٥٧	٣٨.٦٠٠	١٢.٨٤٧	٠.٩٥٤	٠.٩٧٦

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا : من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف ؛ من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط ؛ من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لاختبارات الاداء الخططى قيد البحث، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية.

حساب الثبات :

قامت الباحثة بإيجاد ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبارات قيد البحث وإعادة تطبيقها بفارق زمنى أسبوع وذلك على عينه قوامها (١٠) لاعبين ممثله لمجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، في الفترة

من ٢٠١٩/٦/٢ والتطبيق الثاني الذي قامت به الباحثة في الفترة من ٢٠١٩/٦/٨م، كما هو موضح من جدول (٥)، و جدول (٦).

### جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس القدرة على الاسترخاء قيد البحث (ن=١٠)

م	المقياس	التطبيق		اعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
٣	القدرة على الاسترخاء	٢٧.٦٥٠	٦.١٢٣	٢٧.٧٠٠	٦.٣٧٢
					٠.٩٦٤

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق لمقياس القدرة على الاسترخاء قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يشير الى ثبات تلك المقياس.

### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لاختبارات الاداء الخططي قيد البحث (ن=١٠)

م	اختبارات الاداء الخططي	التطبيق		اعادة التطبيق	
		س	ع±	س	ع±
١	الاختبار الخططي الاول	١٠٣.٧٠٠	٥.٣٧٦	١٠٣.٧٥٠	٦.٢٤٣
٢	الاختبار الخططي الثاني	١٠٢.٣٠٠	٤.٩٨٢	١٠٢.٨٤٠	٥.١٨٧
٣	الاختبار الخططي الثالث	١٠٢.٩٠٠	٦.١٢٣	١٠٣.١٥٠	٦.٣٧٢

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعادة التطبيق لاختبارات الاداء الخططي قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات.

### البرنامج المقترح : مرفق (٤)

اعتمدت الباحثة على المراجع العلمية محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦م) (١٧)، أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) (٤)، مايجويل وداف Miguel & Dave (٢٠٠٢) (٣١)، محمد إبراهيم أبو حلو

(٢٠١٧) (١٤) والدراسات كدراسة نضال مصطفى وآخرون (٢٠١٨) (٢٣)، مني محمد كمال حجازي (٢٠١٥) (٢١)، كبات وهانه Kabat & Hanh (٢٠٠٩) (٢٧)، أحمد الصبري (٢٠٠٩) (٢)، مالمس Melemis (٢٠٠٨) (٣٠)، مالينج وآخرون Mehling et al (٢٠٠٥) (٢٩)، اييل وآخرون Epel, et al (٢٠٠٤) (٢٥) سهير طلعت (٢٠٠٢) (٩) كابل وآخرون Kaplan, et al (١٩٩٣) (٢٧) لتصميم البرنامج في شقية الخططي والاسترخائي لتحديد التالي :

#### هدف البرنامج:

تطوير قدرات اللاعبين الخططية ورفع مستوى الأداء من خلال التدريب على الاسترخاء.

#### أسس البرنامج :

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنيه للعينة قيد البحث.
- تحديد التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج الخططي والاسترخائي.
- تحديد أبعاد ومحاور البرنامج الخططي والاسترخائي.
- تحديد التمرينات داخل البرنامج.
- مراعاة الاستمرارية في التدريب.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- مراعاة التدرج والانتقال من السهل إلى الصعب.
- مراعاة التكوين الهرمي في بناء البرنامج بحيث تعتمد كل خطوة على ما سبق تحقيقه في الخطوة السابقة لها.
- استخدام الفرق بين الانقباض والانبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي.
- استخدام الربط بين حركات التنفس " شهيق ، زفير ، والإيحاء للوصول إلى الحجرة العقلية للقضاء على الإحساس بالتوتر والقلق والضغط للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العقلي.

## محتوى البرنامج

اشتمل البرنامج التدريبي على جزئين رئيسيين :

- الجزء الاول :التدريب على ثلاث نماذج خططيه للضربات الارضية في التنس.
- الجزء الثاني : إدخال تدريب الاسترخاء على الثلاث نماذج خططيه للضربات الارضية في التنس.

## التخطيط الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي

- مده تنفيذ البرنامج (٨) اسابيع
- عدد وحدات التدريب خلال مدة تنفيذ البرنامج (٣) وحدات X (٨) اسابيع = ٢٤ وحدة تدريبيه.
- زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ (د)
- زمن التدريب في الأسبوع (٣) وحدات X ١٢٠ (د) = ٣٦٠ (د)
- الزمن الكلى للبرنامج
- (٨) أسابيع X ٣٦٠ (د) = ٢٨٨٠ (د) = ٤٨ (ساعة)

## التوزيع الزمني لعناصر الوحدة :

- التدريب الخططي: تبدأ الوحدة بالتدريب الخططي : ٤٠ (د) ليكون اللاعب في افضل حالته البدنية والعقلية ولتحقيق هدف البحث.
- التدريب المهاري. : ٢٠ (د)
- استرخاء تعاقبي : ٣٠ (د)
- التدريب على الضربات المتقدمة والتنافسي : ٣٠ (د)
- اجمالي زمن الوحدة : ١٢٠ (د)

## طرق الاسترخاء :

الطرق المستخدمة في تنظيم تدريبات الاسترخاء في البرنامج :

- ١- الاسترخاء الجسمي للعضلات : ويكون عن طريق ارخاء عضلات الجسم بتمارين الشد والارخاء

- ٢- الاسترخاء العقلي: ونصل الى هذا المستوى من الاسترخاء بعد تحقيق الاسترخاء الجسمي عن طريق تمارين العد التنازلي
- ٣- الاسترخاء التنفسي: عن طريق التنفس العميق.

ويتم ذلك من خلال التالي:

### أولاً: الاسترخاء التعاقبي

حيث إن الاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي من أفضل الطرق التي تتناسب مع المجال الرياضي؛ لأنه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، وذلك لأن العضلة عندما تكون في حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من أربع إلى (٦ ث) يحدث انقباض لمجموعة كبيرة من الألياف، وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء في العضلة كلها، وبالتالي فإن عضلات الجسم يمكنها أن تصل إلى مرحلة أفضل من الاسترخاء من خلال الانقباض الثابت بهذه الطريقة. وأن هناك العديد من الطرق للتنفس، ويمكن التدريب على التنفس عندما يضرب المنافس الكرة يقول اللاعب "١"، وعندما تلمس الكرة أرضية ملعب اللاعب يقول اللاعب "٢"، و يقوم اللاعب بالزفير عند اتصال رأس المضرب بالكرة، وذلك بالنسبة لكل من المبتدئين ومتوسطي المستوى، أما بالنسبة للاعبين المتقدمين فيمكن أن يقول اللاعب "١" عندما يضرب المنافس الكرة ثم الزفير أثناء اتصال رأس المضرب بالكرة، أو يقول "١" عندما تلامس الكرة أرض الملعب والزفير أثناء اتصال رأس المضرب بالكرة.

### ثانياً: توجيهات الاسترخاء في الملعب

إن الهدف من هذه التوجيهات هو إمداد اللاعب بمجموعة من الطرق التي تساهم في مواجهة الضغوط، ويجب أهمية مراعاة الفروق الفردية، حيث إن ما قد يصلح مع لاعب قد لا يناسب لاعبا آخر، وهي :



- الابتسامة عند الشعور ببداية الضغط.
  - اهتزاز عضلات اليدين والكتفين والرقبة للاسترخاء.
  - التمهّل وأخذ الوقت بين النقاط.
  - استخدام الكلمات الرمزية.
  - الاسترخاء أثناء الذهاب إلى الخطوط.
  - التركيز على نقطة واحدة.
  - عدم البداية في التشكك حتى لا تصاب بالإحباط.
  - الاستمتاع بالموقف.
  - وضع خطة جيدة مع محاولة الالتزام بها. (١٧ : ٨٠ - ٨٤)
- الدراسة الاستطلاعية :**

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث وهم من خارج العينة الأساسية والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصري للتنس وتطبق عليهم نفس شروط عينه الدراسة الأساسية وذلك في الفترة الزمنية ٢ - ٨/٦/٢٠١٩ بهدف :

- التعرف على أدوات البحث وتنظيم طريقه القياس.
- تحديد الصعوبات التي تواجه تنفيذ الاختبارات.
- التأكد من فهم عينه البحث لهدف ومحتوى برنامج التدريب الخطى والتدريب الاسترخائي والمزج بينهما.
- تجريب وحدة تدريبية.
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة لأجراء البحث.
- التدريب على اجراء الاختبارات عمليا وتحديد الزمن الذى يستغرقه كل اختبار.

**وقد اسفرت الدراسات الاستطلاعية عن:**

- فهم عينه البحث لهدف البرنامج التدريبي المختلفة.
- صلاحية الاختبارات للغرض الذى وضعت من اجله.

- اتقان الباحثة والمساعدين للاختبارات والتعرف على الزمن التقريبي للاختبارات

**تنفيذ التجربة:**

**القياس القبلي :**

قامت الباحثة بعقد جلسته لإفراد المجموعة التجريبية يوم الخميس ٢٠١٩/٦/٢٠ لتوضيح قيمة وأهمية تدريبات الاسترخاء من الناحية الخطئية والنفسية ومدى مساهمته في الارتقاء بمستوى الأداء لزيادة دافعية اللاعبين واستثارة حماسهم لبدء الممارسة لان نجاح برنامج تدريبات الاسترخاء يعتمد أساسا على مدى اقتناع اللاعبين بمحتوى البرنامج.

ثم قامت الباحثة بالقياسات القبلية لمجموعتي البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث على ملاعب نادى طنطا اعتبارا من يوم الجمعة ٢٠١٩/٦/٢١ الى يوم السبت ٢٠١٩/٦/٢٢ وقد قامت الباحثة في اليوم الاول باختبار النماذج الخطئية وفي اليوم الثاني بقياس الاسترخاء، وقد تم تسجيل البيانات اللازمة في الاستمارات والبطاقات المحددة لذلك.

**تطبيق البرنامج التدريبي :**

بدأ تنفيذ محتوى البرنامج التدريبي المقترح على عينه البحث اعتبارا من يوم ٢٠١٩/٦/٢٣ الى يوم ٢٠١٩/٨/١٥ حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي (خطئي- استرخائي) على عينة البحث ومدة البرنامج (٨) أسابيع، يتم التدريب خلالها ثلاث مرات أسبوعياً بواقع (٢٤) وحدة، وزمن الوحدة التدريبية اليومية (١٢٠ د).

**القياس البعدي :**

تم اجراء القياس البعدي للاعبين من يوم الجمعة ٢٠١٩/٨/١٦ الى يوم السبت ٢٠١٩/٨/١٧ وبنفس الإجراءات وخطوات القياس المطبقة في القياس القبلي، وقد تم تسجيل البيانات في البطاقات المعدة لذلك لمعالجتها إحصائياً.

## أساليب المعالجة الإحصائية :

- استخدمت الباحثة برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية :
- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - الالتواء.
  - معامل ارتباط.
  - معامل ارتباط.
  - معامل ارتباط.
  - قيمة Z باستخدام اختبار مان ويتنى
  - حجم التأثير بمعادلة كوهن.
  - اختبار t-test.

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج :

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة في متغير القدرة على الاسترخاء (ن=١٠)

م الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري المتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %	حجم التأثير	دلالة
	س	ع±	س	ع±						
القدرة على الاسترخاء	٢٧.٤٠٠	٢٩.٩٨٩	٣٩.٤٠٠	٢.٧٩٧	١٢.٠٠٠	٠.٩٨٢	١٢.٢١٥	٤٣.٧٩٦	٢.٦٦٤	مرتفع

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.833$

مستويات حجم التأثير وفقاً لمعادلات كوهن :  $0.20$  : منخفض

$0.50$  : متوسط؛  $0.80$  : مرتفع

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية  $0.05$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة في متغير القدرة على الاسترخاء وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (١٢.٢١٥) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي كما حققت نسبة التحسن قيمة قدرها (٤٣.٧٩٦%) كما حققت حجم التأثير قيمة قدرها (٢.٦٦٤) مما يشير إلى تأثير البرنامج المقترح بشكل مرتفع على المتغير التابع.

جدول (٨)  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة في اختبارات الاداء  
الخططي (ن=١٠)

اختبارات الاداء الخططي	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
	س	ع±	س	ع±						
١ الاختبار الخططي الاول	٩٢.٩٠٠	٢.٤٢٤	١٢٥.٩٠٠	٢.١٣٢	٣٣.٠٠٠	١.٩٤٣	١٦.٩٨٦	٣٥.٥٢٢	٢.٧١٢	مرتفع
٢ الاختبار الخططي الثاني	٩١.٢٠٠	٢.٩٣٦	١٢٢.٣٠٠	٢.٤٩٧	٣١.١٠٠	١.٨٢٣	١٧.٠٦٤	٣٤.١٠١	٢.٤٣١	مرتفع
٣ الاختبار الخططي الثالث	٨٦.٥٠٠	١.٧٨٠	١٢٨.٨٠٠	٣.٤٢٥	٤٢.٣٠٠	٢.٠٧٠	٢٠.٤٣٦	٤٨.٩٠٢	٣.٠٤٦	مرتفع

\*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $١.٨٣٣=٠.٠٥$   
مستويات حجم التأثير وفقا لمعادلات كوهن :  $٠.٢٠$  :منخفض ؛  $٠.٥٠$  :  
متوسط؛  $٠.٨٠$  :مرتفع

يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $٠.٠٥$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة في اختبارات الاداء الخططي وقد حققت المحسوبة قيمة تراوحت ما بين  $(١٦.٩٨٦)$  الى  $(٢٠.٤٣٦)$  مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما حققت نسبة التحسن قيمة تراوحت ما بين  $(٣٤.١٠١\%)$  الى  $(٤٨.٩٠٢\%)$  كما حققت قيم حجم التأثير قيمة تراوحت ما بين  $(٢.٤٣١)$  الى  $(٣.٠٤٦)$  مما يشير الى تأثير البرنامج المقترح بشكل مرتفع على المتغير التابع.

#### مناقشة النتائج :

#### مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية  $٠.٠٥$  بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة في متغير القدرة على الاسترخاء وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها  $(١٢.٢١٥)$  مما يشير الى

وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما حققت نسبة التحسن قيمة قدرها (٤٣.٧٩٦%) كما حققت حجم التأثير قيم مرتفعة قدرها (٢.٦٦٤) وترجع الباحثة النتائج الايجابية لعينة البحث الى البرنامج الاسترخائى وفى هذا الصدد تتفق تشير نتائج دراسة نضال مصطفى وآخرون (٢٠١٨) (٢٣) أن درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس ترجع الى نجاح برامج الإعداد العقلي جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبي التنس الأرضي وتوضح دراسة مى عفيفى (٢٠١٣) أنه تعتبر عملية التدريب الرياضي اساساً لإيجاد توازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وامكانيات الرياضي البدنية والمهارية والنفسية والخططية تحت ظروف ومواقف المنافسة، فالعبء يقع على عملية السلوك الخططى للناشئين اثناء الاستجابات الخططية والتي يظهر فيها الصراع بين تفكير الناشئ ومتطلبات المنافسة وهذا يتطلب سرعة إدراك العلاقة بين مواقف اللعب المختلفة وحسن التصرف فيها أي القدرة على التصرف وليس على فن الاداء فقط. (٥٨٠ : ٢٢)

ويشير "كاس ولينين Case, Leanne" (١٩٩٧) أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة التي تتعلق باستعدادات الفرد الكامنة والتي تساعده على النجاح في أداء المهارات الحركية المختلفة لأنها تشكل حجر الأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، لذلك يجب العمل على تنميتها وتطويرها لأقصى مدى لما لها من دور فعال في رفع ونجاح مستوى الأداء المهاري والخططي للفرد. (٥٥ : ٢٤، ٥٦)

وينفق كل من "محمد العربي شمعون (٢٠٠١)، أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤) على أن التدريب على المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه يعمل على إمداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى

أفضل من الأداء، فتنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن هناك ارتباط بين المهارات العقلية وبعضها البعض حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى. (١٥ : ٢٣)، (٤ : ٩٥)

ويذكر "كابل وآخرون Kaplan, et al" (١٩٩٣) أن الاسترخاء العقلي البدني يقلل من أعراض الـ آلام العضلات الليفيّة. وفي إحدى الدراسات، كانت هناك نسبة ٥١% من متوسط المرضى المدربين لديهم مؤشرات بالتحسن من أعراض الألم المزمن وتصلب العضلات والمفاصل. وهذا في حد ذاته نادر في طرق علاج الألم المزمن وتصلب العضلات والمفاصل. (٢٧ : ٢٨٤)

تشير دراسة "مالينج وآخرون Mehling et al" (٢٠٠٥) أن الاسترخاء العقلي البدني يعمل على التخلص من الألم المزمن، وكذلك التخلص من ألم الظهر المزمن. وقد أظهرت إحدى الدراسات أنه بعد مرور ١٠ أسابيع من دورة الاسترخاء العقلي البدني كان العديد من اللذين يعانون من مشكلة عدم الاسترخاء العقلي بحاجة إلى مسكنات بسيطة فقط. وبعد مرور ١٥ شهراً، أصبحوا لا يعانون من أي آلام فحسب، بل لا يعانون أيضاً من الاكتئاب والقلق. (٢٩ : ٤٤)

ويتفق ذلك مع "محمد علاوي وآخرون" (٢٠٠٣) أن كفاءة التوقيت في تنفيذ المهارات الحركية في المستويات الرياضية العالية تظهر كفاءة اللاعب الفكرية والمهارية، والتي تتطلب السرعة والقوة والدقة كشروط ضرورية وهامة للفاعلية أثناء الأداء، وتناسبها مع تفاصيل الحركة والتحديد الدقيق لوضعية التصويب، وكل هذا يرتبط بالإدراكات الحسية الداخلية بالتوافق مع المثيرات القادمة من الخارج وربطها بالعلاقات المكانية. (٢٠ : ٣٦)

ويتفق مع "محمد شمعون، عبد النبي الجمال" (١٩٩٦) أن تدريب المهارات النفسية يعتبر برنامجا تربويا وتعليميا مقننا ومنظما يهدف إلى مساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية "العقلية" التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي، حيث إن التدريب على المهارات النفسية يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون هذا النوع من التدريب فهو في بعض الأحيان الفصيل في النجاح والتفوق الرياضي في حالة تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطئية بين اللاعبين. (١٧: ١٤-٤٥)

ويتفق ذلك مع ما أوضحه جيرود **Girod (٢٠٠٥)** أن التنفس العميق يعتبر من أقوى العوامل الفنية للاعب التنس، فهو يساعد اللاعب على أن يتعافى جسديا بسرعة بعد أداء نقطة طويلة في المباراة، وأيضا يساعد على خفض التوتر في العضلات، ويعمل على تهدئة العقل ويساعد اللاعب على التركيز، وبالتالي فهو يعتبر مفتاح للمهارات العقلية. (٢٦: ١٤)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "محمد علاوي" (١٩٩٧) أن ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى المتطلبات النفسية والعقلية حتى يستطيع اللاعب القيام بعمليات التفكير وحسن التصرف لملائمة المواقف المتغيرة أثناء الممارسة. (١٨: ١١٥)

لذا يتضح من خلال نتائج البحث أن القدرة على الاسترخاء من أهم المهارات العقلية التي تساعد اللاعب على النجاح في رياضة التنس؛ نظرا لأنها تتطلب من اللاعب أخذ قرارات سريعة في وقت قصير، وتشتمل على الإدراك واتخاذ القرار والتنفيذ وعمل التغذية الرجعية بشكل سليم، وبالتالي فإنها تتطلب لاعبا لديه القدرة على الاسترخاء العقلي حتى يستطيع النجاح في الأداء، أما بالنسبة للاسترخاء العضلي فإنها مهارة يحتاجها لاعب التنس؛ نظرا لأن أي انحراف قليل في رأس المضرب قد يؤدي إلى فشل الضربات مما يتطلب من اللاعب درجة عالية من الاسترخاء العضلي أثناء الأداء، ومن

أهم التدريبات التي تعين اللاعب على الأداء بدرجة منخفضة من التوتر هي أداء تمرينات التنفس مع الضربات كما هو موضح في تصميم البرنامج، وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من صحة الفرض الأول

### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة في اختبارات الاداء الخطى وقد حققت المحسوبة قيمة تراوحت ما بين (١٦.٩٨٦ الى ٢٠.٤٣٦) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما حققت نسبة التحسن قيمة تراوحت ما بين (٣٤.١٠١% الى ٤٨.٩٠٢%) كما حققت قيم حجم تأثير مرتفعة تراوحت ما بين (٢.٤٣١ الى ٣.٠٤٦) وترجع الباحثة تلك النتائج الى برنامج الاسترخاء والتدريبات الخطية التي احتواه البرنامج وتدريب اللاعب على الاسترخاء أثناء الاداء الخطي والمهاري وفي هذا الصدد يتفق كل من محمد العربي شمعون، ماجده محمد اسماعيل (٢٠٠١) أن الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات، حيث يسهم في خفض التوتر والاستثارة غير المطلوبة، أو مفهوم الذات السلبي الذي يمكن أن ينشأ في مثل هذه الظروف. (١٦: ١٥٨)

وتشير "مي عفيفي" (٢٠١٣) يعد علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعمليتي التدريب والمنافسات الرياضية، حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والنفسية وهما كوجهي العملة لا نستطيع ان نفصل بينهما. كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشرى وزيادة مستوى الأداء الرياضي نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات اللاعبين ورغباتهم ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكلهم التطبيقية. (٢٢: ٥٧٩)



يذكر "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١) أن المهارات العقلية في المجال الرياضي تساعد على الوصول إلى حالة عقلية يمكن أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني، فإذا توافرت القدرة على الأداء مرة فذلك يعني امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبي العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية يقلل هذا التأثير. (١٥ : ٨٠-٨١)

ويذكر "كوجلر Kogler" (١٩٩١) أن أفضل أربعة عشر مدرباً على مستوى العالم في رياضات مختلفة وجد أن اللاعب الناجح يحتاج إلى ٤٠.٧% قدرات عقلية ونفسية- ٣١% قدرات مهارية وفنية- ٢٨.٣% قدرات بدنية. (٢٨ : ٣٥)

ويذكر "أسامة راتب" (٢٠٠٤) إن النجاح في أي رياضة يكون نتيجة مزيج من القدرات البدنية والعقلية؛ فالقدرات العقلية تسهم على الأقل بنسبة ٥٠% في معظم الرياضات، وقد تزداد إلى ٩٠% في بعض الرياضات الأخرى. (٤ : ٩٣)

ويشير "محمد شمعون" (٢٠٠١) أن الاسترخاء يمثل إحدى الخطوات الأساسية في التدريب العقلي ويستخدم فيه الإيحاء بصورة مكثفة تهدف في البداية إلى الوصول إلى الاسترخاء العقلي ثم إلى حالة الاسترخاء العضلي ويعد الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي ويعتبر الاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي "التعاقبي" من أفضل الطرق التي تتناسب مع المجال الرياضي حيث أنه في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض وذلك لأن العضلة عندما تكون في حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من أربع إلى ست ثواني يحدث انقباض لمجموعة كبيرة من الألياف، وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية

من الاسترخاء في العضلة كلها وبالتالي فإن عضلات الجسم يمكنها أن تصل إلى مرحلة أفضل من الاسترخاء من خلال استخدام الانقباض الثابت. (١٥: ٢٥، ٣١).

وتشير دراسة "مى عفيفي" (٢٠١٣) أنه تعتبر عملية التدريب الرياضي أساسا لإيجاد توازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وامكانات الرياضي البدنية والمهارية والنفسية والخطية تحت ظروف ومواقف المنافسة، فالعبء يقع على عملية السلوك الخطي للناشئين أثناء الاستجابات الخطية والتي يظهر فيها الصراع بين تفكير الناشئ ومتطلبات المنافسة وهذا يتطلب سرعة إدراك العلاقة بين مواقف اللعب المختلفة وحسن التصرف فيها أي القدرة على التصرف وليس على فن الاداء فقط. (٥٨٠: ٢٢)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "محمد علاوي، أخرون" (٢٠٠٣م) أن الجانب الخطي لا يقل أهمية عن الجانب البدني أو المهاري، بل مكمل له وبدونه لا تكتمل العملية التدريبية، فهو مجال خصب لإظهار قدرات اللاعب البدنية والمهارية والعقلية، فهو عملية اختيار لمهارة حركية في موقف معين من مواقف اللعب، وتتطلب باستمرار في كل وقت إسهام العمليات الفكرية أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة، فخطط اللعب هي مجال تطبيق اللاعب لمميزاته البدنية ولمهاراته الحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية، وتنسيقهم تبعا لظروف المنافسة. (٤٢-٤١: ٢٠)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "محمد علاوي" (٢٠٠٢) في أن اللاعبين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون لدرجة كبيرة في قدراتهم ومهارتهم البدنية والحركية والخطية، إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح والتفوق وهو عامل قدراتهم ومهارتهم النفسية، واللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام اليدين أو

الرجلين أو الرأس مثلا، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضا.  
(١٩٨ : ١٩)

وينفق مع "مدحت الشافعي، صبري جابر" (٢٠٠٢) أن التفكير الخططي من العمليات العقلية العليا، وهذا المستوى من النشاط العقلي هو من أصعب الأنشطة العقلية وأعقدها، حيث يلعب التفكير الخططي دورا هاما وكبيرا في تحليل الاستجابات الخططية المختلفة أثناء الأداء الحركي؛ لارتباطه الوثيق بإدراك المواقف المختلفة والمتغيرة أثناء النشاط الممارس.  
(١٣ : ١٧)

وينفق مع كمال عبد الحميد، محمد صبحي (٢٠٠١) في أن حفظ الخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التفكير والتصرف والابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفاعلية وجدية، أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيطا واقعا وفعالا للقدرات العقلية المختلفة. (٣٦ : ١٩)

لذا مما تقدم من نتائج تري الباحثة أن هناك ارتباطا وثيق بين التدريب على الأداء الخططي للاعبين وتدريب اللاعب على الاسترخاء وكل منهما يؤثر على الآخر من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا كان اللاعب لديه قدرة التركيز على الهدف المطلوب والأداء بنسبة عالية من الاسترخاء العضلي والعقلي، فإنه يستطيع القيام بعمليات العقلية والبدنية بشكل أفضل، والتي تساعد اللاعب في الوصول إلى أفضل مستوى ممكن. وبذلك تكون الباحثة قد تحققت من صحة الفرض الثاني.

ومما تقدم من نتائج يتضح التحقق من صحة الفرض الاول والثاني مما يشير الى أن الباحثة قد توصلت الى التحقق من هدف البحث وهذا ما يتفق مع دراسة "تضال مصطفى وأخرون (٢٠١٨) (٢٣)، عمرو بدران، وأخرون (٢٠١٥) (١٢)، مني حجازي (٢٠١٥) (٢١)، كبات وهانه Kabat & Hanh (٢٠٠٩) (٢٧)، أحمد الصبري (٢٠٠٩) (٢)، مالمس

(٢٠٠٥) Mehling et al وأخرون (٣٠)، (٢٠٠٨) Melemis (٢٩)، ايبيل وأخرون (٢٥) (٢٠٠٤) Epel, et al، سهير طلعت (٢٠٠٢) (٩) كابل وأخرون "Kaplan, et al" (١٩٩٣) (٢٧) مما يوضح أن الوصول إلى التفوق ليس فقط بالاهتمام بالجانب البدني والمهاري والنفسي، بل بالإضافة إلى الجانب العقلي المسئول الأول عن توظيف جميع جوانب التفوق الأخرى بصورة تجعل اللاعب قادرا على الأداء المطلوب بسهولة وإتقان تام وإليه تتميز بالتكامل والتناسق. مما يوضح أن التدريب على الاسترخاء ساهم في وصول ناشئ التنس عينة البحث إلى استخلاص جميع قدراته ومعرفة الطريقة المثلى لتوظيفها، وبالتالي الارتقاء بأدائه إلى أبعد حد ممكن؛ ذلك لأن الأداء الرياضي المميز يرتبط بصورة وثيقة بالقدرة على السيطرة والتحكم والتركيز في أصعب الظروف، حيث يهدف التدريب العقلي على الاسترخاء إلى تطوير وتحسين القدرات العقلية الضرورية التي تؤثر في سير المنافسات والمباريات من خلال التدريب المقنن على الاسترخاء المرتبط برياضة التنس.

#### استخلاصات البحث:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث واستنادا على النتائج التي تم التوصل إليها، أمكن الباحثة التوصل إلى الاستخلاصات التالية :
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في متغير القدرة على الاسترخاء وحققت نسبة التحسن قيمة قدرها (٤٣.٧٩٦%) لدى عينة البحث.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في متغير القدرة على الأداء الخططي وحققت نسبة التحسن قيمة تراوحت ما بين (٣٤.١٠١% إلى ٤٨.٩٠٢%) لدى عينة البحث.
  - برنامج التدريب على الاسترخاء ذو فاعلية مرتفعة في تطوير قدرة عينة البحث على الاسترخاء العقلي والبدني لدى ناشئ رياضة التنس.

- برنامج التدريب على الاسترخاء ذو فاعلية مرتفعة في تطوير مستوى تنفيذ القدرات الخططي لناشئي التنس.

### توصيات البحث :

في ضوء استخلاصات البحث أمكن للباحثة أن توصي بما يلي :

- ضرورة وضع تمارين الاسترخاء في البرامج الخططية للاعبين في التنس.
- ضرورة الاهتمام ببرامج الاسترخاء للاعبين المستويات المختلفة في رياضة التنس لتحسين النتائج والارتفاع بمستوى اللاعبين
- إجراء مثل هذه الدراسة في الألعاب الرياضية الأخرى والمراحل السنية المختلفة في رياضة التنس على وجه الخصوص.
- الاهتمام والاستعانة بتدريبات الاسترخاء على مدار الموسم الرياضي وفقا لمتطلبات واهداف كل مرحلة.
- الاهتمام بعمل دورات اعداد وصقل للإعداد النفسي للمدربين لزيادة معرفتهم عن تدريبات الاسترخاء وأهميتها.

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣م): مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي.
- ٢- أحمد فاروق محمد الصبرى (٢٠٠٩): تأثير برنامج للتدريب العقلي لتطوير الأداء الخططي لناشئي التنس الأرضي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): "النشاط البدني والإسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي.

- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٧): علم نفس الرياضة، ط ٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (٢٠٠١م): التنس، التاريخ، المهارات والخطط، وقواعد اللعب، دار الفكر العربي
- ٧- إيلين وديع فرج، (٢٠٠٧): التنس (تعليم- تدريب- تقييم- تحكيم)، دار منشأة المعارف، ط ٢، الإسكندرية.
- ٨- رشا مصطفى صابر سليمان (٢٠١٢): بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية الخاصة لناشئ التنس الأرضي، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، ع ١٩٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٩- سهير طلعت ابراهيم (٢٠٠٢): برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء الارسال ورد الارسال وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس، مجله دراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات- جامعته الإسكندرية.
- ١٠- صباح علي محمد صقر (١٩٩٦): تأثير برنامج تمرينات للاسترخاء التدريجي على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد (١١).
- ١١- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٧): سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط ٢، مركز الكتاب للنشر.
- ١٢- عمرو حسن أحمد بدران، أحمد البيومي على البيومي، تامر محمود السعيد محمد، أحمد سعد محمد زكي (٢٠١٥): تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين أداء مهارة رمية الجزاء لناشئ كرة اليد، جامعة المنصورة- كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة،

- ١٣- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): كره اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٤- محمد إبراهيم أبو حلوة (٢٠١٧): مبادئ ومهارات رياضة التنس الأرضي، دار أمج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ١٥- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي فى المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي.
- ١٦- محمد العربي شمعون، ماجده محمد اسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر.
- ١٧- محمد العربي شمعون، عبد النبي اسماعيل الجمال (١٩٩٦): التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- محمد حسن علاوى (١٩٩٧): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف.
- ١٩- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي.
- ٢٠- محمد حسن علاوى، كمال عبدالرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣): الاعداد النفسي في كره اليد، "نظريات - تطبيقات"، مركز الكتاب للنشر.
- ٢١- مني محمد كمال حجازي (٢٠١٥): فعالية برنامج للاسترخاء التعاقبي على قلق المنافسة في رياضة المبارزة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع٧٤
- ٢٢- مى طلعت طالبة عفيفى (٢٠١٣): التفكير والسلوك الخطى الهجومي وعلاقته بالعزو وفقاً لمراكز اللاعبات لدى ناشئات كرة السلة، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع٦٩.

٢٣- نضال مصطفى محمد بني سعيد، نزار محمد الويسي، منصور نزال الزبون (٢٠١٨): درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن، جامعة آل البيت- عمادة البحث العلمي، مجلة المنارة للبحوث والدراسات،

مج ٢٤، ع ١٤

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 24- **Case, Leanne (1997):** "Fitness Aquatics., Fitness Spectrum series", Gallagher & Mundy Co Hong Kong.
- 25- **Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E., Morrow, J. D., & Cawthon, R. M. (2004):** Accelerated telomere shortening in response to life stress. Proceedings of the National Academy of Sciences, 101(49), 17312-17315.
- 26- **Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009):** Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta.
- 27- **Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., & Galvin-Nadeau, M. (1993):** The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. General hospital psychiatry, 15(5), 284-289.
- 28- **Kogler. A. (1991):** Preparing the Mind, improving Fencing performance Through psychological preparation counter press. U.S.A.



- 29- Mehling, W. E., Hamel, K. A., Acree, M., Byl, N., & Hecht, F. M. (2005): Randomized controlled trial of breath therapy for patients with chronic low-back pain. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 11(4), 44-53.
- 30- Melemis. S.M. (2008): *Make Room for Happiness: 12 Ways to Improve Your Life By Letting Go of Tension. Chapter 4: Use Your Body to Relax Your Mind. Modern Therapies.*
- 31- Migiel, C., & Dave, M. (2002): *ITF Advanced Coaches Manual, Kindle Edition*
- 32- Weinberg R.S (1998): *The mental advantage developing your psychological skills in tennis is leisure press, Champaign , Illinois*

### ثالثاً: مواقع الانترنت

- 1 <http://www.tennisplayandstay.com/itn/about-the-itn/about-the-itn.aspx> About the ITN?
- 2 <http://www.tennisplayandstay.com/media/131803/131803.pdf> ITN On Court Assessment
- 3 <http://sonc.net/wp-content/uploads/2018/08/ITN-Assesment-Guide-levels-4-and-5.pdf> ITN Assessment Guide levels(4 and 5)
- 4 <https://www.itftennis.com/media/114032/114032.pdf> Girod, (2005). *how to manage stress before and during matches*