

تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئي التنس

* م.د / مصطفى محمد رمضان أحمد

** م.د / محمد الشحات إبراهيم على

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم في العصر الحاضر تطوراً ملحوظاً في مختلف المجالات بصفة عامة ومجال التدريب الرياضي بصفة خاصة، ولا شك في أن تحديث طرق التدريب وإعداد البرامج التدريبية المختلفة يرجع إلى الحقائق العلمية التي تقدمها العلوم الأخرى المرتبطة بمجال التدريب الرياضي والتي منها علم النفس الرياضي؛ فهو أحد تلك العلوم الهامة التي لاغنى عنها؛ حيث يُستمد منه العديد من المعارف والمعلومات والنظريات العلمية القابلة للتطبيق في المجال الرياضي، ويُعد التدريب العقلي من الأساليب المستخدمة في مجال علم النفس الرياضي والتي أهتم بها العلماء والباحثون في مجال التدريب الرياضي للربط بين التدريب العقلي والبدني والمهاري لتطوير مستوى الأداء للاعبين.

ويرى "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) أن التدريب العقلي يُعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي؛ حيث يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في مرحلة المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس؛ حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فمن الواجب تطوير إمكانياته العقلية، ولهذا فإن التدريب العقلي يساهم في الشعور بمزيد من

* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.

** مدرس بقسم علم النفس الرياضي- كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.

الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد (٣٠: ٣١، ٣٢).

كما يذكر "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) أن التدريب على المهارات العقلية يمكن أن يسهم فى إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفى بعض الأحيان يكون هو الفيصل فى تحقيق النجاح والتفوق الرياضى (٣٥: ١٩٣).

ويشير "محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل" (٢٠٠١م) إلى أن المهارات العقلية تساعد على الوصول إلى حالة عقلية يمكن أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدنى، فإذا توافرت القدرة على الأداء مرة فذلك يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح فى كل محاولة، ولكن لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبى العضلى ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية يقلل هذا التأثير (٣٣: ٨٠، ٨١).

ويرى "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) أنه لكي يصل اللاعب إلى أفضل مستوى إنجاز للأداء البدنى والمهاري يجب أن يصاحب التدريب علي عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريب علي المهارات العقلية حتى يمكن الاستفادة منها فى تنمية القدرات العقلية للاعب بهدف مساعدته على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب فى المواقف المختلفة أثناء الأداء (٣٠: ٣٧١).

ويرى "محمود عبد الفتاح عنان" (١٩٩٥م) نقلاً عن جرويس "Grouios" (١٩٩٢م) أن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة، ويجب استخدامها بطريقة مكاملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل، لذا فإن استخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية، وكذلك النواحي مهارية والخطئية، وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من

الاهتمام الذى يعطى إلى باقى جوانب إعداد اللاعب؛ حيث إن كلاً منها يساهم فى الوصول إلى حالة الأداء المثالية (٤١ : ٣٤٣).

ويؤكد "محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل" (٢٠٠١م) أنه من الواجب تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التى يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية، وإذا حدث مثل ذلك فإن اللاعب الناشئ يمكنه استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل من طريقة المحاولة والخطأ، وسوف يمتلك اللاعب الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية التى إذ تم تطويرها فى توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها فى حياته الرياضية (٣٢ : ٨١).

ويذكر "وينبرج Weinberg" (١٩٩٨م) أنه من الخطأ الاعتقاد بأن المهارات العقلية تخص الصفوة وذوى المستوى المهارى العالى فقط، ولكن الفائدة تمتد لتشمل المبتدئين والناشئين، مع أهمية الأخذ فى الاعتبار أن الناشئ يحتاج إلى بعض التعديلات الملائمة لتقديم هذه المعارف من خلال وضع عدد أقل من الأهداف وتقليل الفترة الزمنية لجلسات التدريب وتبسيط الارشادات اللفظية مع ضرورة التكامل بين ممارسة المهارات العقلية والمهارات الحركية (٦٧ : ٢٧٦).

وتُعد مهارات التنس من المهارات الصعبة على اللاعبين كونها تحتاج إلى صفات بدنية عالية تؤهلهم للقيام بهذه المهارات ومن هذه المهارات مهارة الضربة الطائرة Volley والتي تختلف عن سائر الضربات الأخرى؛ وذلك لأن عملية ضرب الكرة تتم قبل ملامستها للأرض إما بالضربة الأمامية أو بالضربة الخلفية، وهي تُعد من الضربات الهامة التى تساعد على الفوز بالمباراة، وكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة عند لعبها كلما كانت اللعبة أكثر خطورة على المنافس فى رد الكرة.

ويشير "ديفيد كلاكستون وجون فيربولت David Claxton, John Fairbault" (٢٠٠٣م) إلى أن الضربة الطائرة سلاح هجومى يستخدم لإنهاء

النقاط بسرعة وبشكل مؤثر وتؤدي عادة من المنطقة الأمامية للملعب بالرغم أنه من الممكن أداؤها من أى مكان فى الملعب (٥٦ : ١٠٩).

وتوضح "إيلين وديع فرج" (٢٠٠٧م) أن الضربات الطائرة من الضربات الهامة التى تساعد اللاعب على كسب المباراة فكلما كان اللاعب قريباً من الشبكة عند أدائها كلما كانت الضربة أكثر خطورة على المنافس (١٢ : ٦٥).

ويشير "أمين أنور الخولى، جمال الدين عبدالعاطى الشافعى" (٢٠٠١م) إلى أن الضربة الطائرة من الضربات ذات الأهمية فى تنفيذ استراتيجيات اللعب الهجومى على الشبكة لكسب النقاط وهى تحتاج إلى الكثير من الوقت للتدريب عليها وإتقانها، وفى هذه الضربة يكون اللاعب قريب من منافسه بالإضافة إلى ذلك يكون الوقت قليلاً للتحضير للضربة ولذلك فإن المرجحة للخلف تكون قليلة مع ضرورة الاحتفاظ بسيطرة ثابتة للمضرب، ولنجاح الضربة الطائرة يجب أن يكون الاتصال بالكرة دائماً أمام الجسم وإن لم يتح ذلك فيكون قليلاً جداً للجانب (٨ : ٢٣٢).

ويذكر "حيدر عبدالرازق الحجاج" (١٩٩٨م) أن الضربة الطائرة فى التنس الأرضى من أسرع الضربات فهى تستغرق وقت أقل عن بقية الضربات عند تنفيذها قبل أن تصل الكرة إلى الأرض، وسميت بالضربة الطائرة لأنه من حق اللاعب أن يضربها ويعيدها إلى ملعب منافسه قبل أن تلامس أرض ملعبه، كما تُعد الضربة الطائرة من أصعب الضربات فى التنس وذلك للسرعة الفائقة للكرة القادمة من المنافس أيضاً أو لعدم الوقوف فى المكان المناسب لضربها وذلك لأن الكرة سريعة جداً ولا يستطيع اللاعب أن يتخذ المكان المناسب وكذلك التحرك بتوقيت كاف للقدمين والذراعين (١٤ : ١٦).

ويضيف "ياسر كمال غنيم" (٢٠٠٠م) أن صعوبة الضربات الطائرة تكمن فى وجود اللاعب عند الشبكة لأدائها فلا يسمح له بأى خيار آخر لضرب الكرة ويكون الهدف الأساسى من أدائها هو كسب نقطة مباشرة بوضع الكرة بعيداً عن المنافس، كما أن الضربات الطائرة تختلف كلياً فى التكنيك عن

الضربات الأرضية(٥٣: ٦٠ - ٦١).

ويذكر "دوبى Dubey" (٢٠٠٥م) أن الضربة الطائرة من أسرع الضربات على الاطلاق فهي تستغرق وقت أقل عن بقية الضربات الأخرى عند تنفيذها قبل أن تصل الكرة الأرض، وتعد هذه الضربة من أصعب الضربات أيضاً لأن اللاعب المنافس يجد صعوبة فى توقع حدوثها وأيضاً بسبب السرعة الفائقة للكرة القادمة من المنافس أحياناً أو لعدم الوقوف فى المكان المناسب لضربها بسبب سرعة الكرة فلا يستطيع اللاعب أن يتخذ المكان المناسب وكذلك التحرك بتوقيت كاف للذراعين(٥٧: ٩٢).

ويؤكد "كيرك أندرسون Kirk Anderson" (٢٠٠٩م) على أن معظم اللاعبين يجدوا أن الضربة الطائرة هي من أصعب الضربات التي تؤدي بنجاح فى المباريات والسبب فى ذلك أن اللاعب يكون عند الشبكة وقريباً من خصمه وبالتالي يكون لديه حوالى نصف الوقت للتفاعل مع الكرة وتنفيذ الحركة وهذا يتطلب تنسيقاً أسرع بين حركة العين واليد وحركة قدم أسرع وتوازن أفضل(٦٠: ٣٠).

ويذكر "عبد النبى إسماعيل الجمال" (١٩٨٩م) أنه عند إجادة الضربات الطائرة يصبح من الإمكان ضرب الكرة بسرعة أكبر ومن ثم وضع الخصم فى موقف حرج، كما أن إجادة الضربات الطائرة يفاجئ الخصم ويربكه وتجعله يرد بأى طريقة وذلك يسهل إنهاء النقطة لصالح اللاعب المهاجم(٢٦: ٦٤).

ويضيف "جيم براون Jim Brown" (١٩٩٣م) أن للوصول إلى فاعلية عالية من الهجوم على الشبكة يجب أن يخطط إليها جيداً فلا يجب الهجوم على الشبكة إلا فى حالة أداء ضربة قوية من داخل خط القاعدة ثم التقدم لأداء ضربة طائرة عميقة ناحية نقطة ضعف المنافس، كما أنه قد انتهى الاعتقاد بأن اللعب من المنطقة الخلفية هو الأكثر ثباتاً وتحكماً، فإذا كان لدى اللاعب إرسال قوى يمكن الإعداد للهجوم على الشبكة من خلاله بإجبار المنافس على أداء رد فعل ضعيف ثم المتابعة إلى الشبكة وأداء ضربة طائرة(٥٩: ١٠٤).

ويتفق كلاً من "ياسر كمال غنيم (٢٠٠٠م)، أمين أنور الخولى وجمال الدين عبد العاطى الشافعى (٢٠٠١م)، ميريت كاتلر Merrit cutler (٢٠٠٢م)، ديفيد كلاكستون وجون فيربولت David Claxton, John Fairbault" (٢٠٠٣م)، وإيلين وديع فرج" (٢٠٠٧م) على تقسيم أنواع الضربات الطائرة إلى: الضربات الطائرة الأمامية ForhandVolley والضربات الطائرة الخلفية Backhand Volley، وبالرغم من أن الضربة الطائرة الأمامية أسهل من الناحية التقنية فإن الضربة الطائرة الخلفية تتشابه تماماً فى الأداء الفنى مع الضربة الطائرة الأمامية ولكن مع وجود مساعدة لليد الحرة لضبط المضرب من أعلى العنق حتى قبل لحظة الضرب (٥٣: ٥٠) (٨: ٤٠) (٦٢: ١٦٢) (٥٦: ٧٠) (١٢: ٦٧).

ويذكر "أحمد فاروق محمد (٢٠٠٩م) نقلاً عن باول وردلو Paul Wardlow" (٢٠٠٠م) أن التنس أحد الألعاب الرياضية التى تتميز بالصعوبة العقلية والنفسية على اللاعبين، فعندما يفقد اللاعب ضربة من ضربات التنس فإن منافسه يربح نقطة، فمثلاً فى كرة القدم أو كرة السلة الكرة الخاطئة لا تعطى نقطة للمنافس، ولكن فى التنس إذا أدى اللاعب ٢٠ ضربة صحيحة فهذا لا يعنى أنه ربح ٢٠ نقطة ولكن إذا أدى اللاعب ٢٠ ضربة خاطئة فذلك يعنى خسارة ٢٠ نقطة (٥: ٤).

ويشير "مايجويل كريسيبو و داف ميلى Miguel Crespo, Dave Miley" (٢٠٠٢م) إلى أن المنافسة فى التنس تتضمن تحدياً عقلياً ضد المنافس وفى بعض الأوقات ضد اللاعبين أنفسهم، فحالة اللاعب العقلية لها تأثير هائل على الحالة البدنية والخصائص السيكلوجية فى التنس، وذلك لأن لعبة التنس رياضة فردية تولد ضغطاً أعلى من الرياضات الجماعية، كما أن اللاعب يتخذ قرارات كثيرة جداً فى مدة صغيرة من الوقت، ونظام تسجيل النقاط يعنى أن اللاعب لا يكون فى أمان أبداً، وغير مسموح بوجود مدرب فى أغلب الدوريات، كما يوجد كل أسبوع منافسة فى المستويات العليا ومن ثم السفر الدائم من مدينة إلى أخرى أو من قارة إلى أخرى على مدار العام، كما أن

هناك اختلاف فى ظروف وأدوات المنافسات من حيث أنواع الكرات والملاعب وصيغة التحكيم، بالإضافة إلى أنه ليس هناك وقت محدد نعرف فيه متى ستنتهى المباراة، كما أن اللاعبين أصحاب المستويات العليا لابد أن يكرسوا جزء كبير وهام من حياتهم للتنس (التدريب من ٤-٦ ساعات كل يوم) (٦٣: ١٠٦).

كما يذكر "باول وردلو Paul Wardlow" (٢٠٠٠م) أن طبيعة النظام فى معظم بطولات التنس أن كل لاعب يخسر يخرج تلقائياً من البطولة، وفى البطولات الأربعة الكبرى (استراليا المفتوحة للتنس - دورة رولان غاروس الدولية بفرنسا - ويمبلدون بلندن - أمريكا المفتوحة للتنس) يدخل البطولة ١٢٨ لاعب يخسر ١٢٧ لاعباً ويفوز لاعب واحد فقط وبالتالي فإن كل هذه الخصائص تتطلب لاعباً يتميز بقدرة عالية على الثبات فى الأداء والصلابة الذهنية التى تعينه على مواجهة هذه الضغوط على كافة المستويات (٦٤: ٥).
ويذكر "أمين أنور الخولى، جمال الدين عبدالعاطى الشافعى" (٢٠٠١م) أنه إذا أراد اللاعب الوصول إلى مستوى عالٍ فى التنافس الرياضى لمسابقات التنس فعليه أن يهتم بتنمية عدة جوانب هامة كالقدرات المهارية والبدنية والخططية والمهارات العقلية والمعرفية (٢٣٢: ٨).

ويبين محمد العربى شمعون، عبدالنبي إسماعيل الجمال (١٩٩٦م) أن التدريب العقلى يُعد إحدى الحلقات الجوهرية للإعداد للمنافسات؛ حيث إن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة وتحليل أداء المنافس، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فمن الواجب تطوير إمكانياته العقلية ولهذا فإن التدريب العقلى يُعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضى (٣١: ١٤).

كما يشير "محمد العربى شمعون" (٢٠٠١م) إلى أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية مع الناشئين من خلال البرامج طويلة المدى؛ فالتدريب العقلى له دور فعال فى إعداد الناشئين حيث يمكنهم من التقاط أنفاسهم من

خلال تبادل العمل البدني والعقلي مما يخفف العبء الملقى عليهم فيصبح الصقل المهارى أكثر إيجابية فيساهم فى تطوير الأداء (٣٠: ٤٧١).

ولقد توصلت دراسة "سهير طلعت إبراهيم" (٢٠٠٤م) (١٩) إلى أن البرنامج المقترح للتدريب العقلى له تأثير إيجابي فى تنمية المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلى) ورفع مستوى الأداء المهارى للطالبات فى دقة ومستوى أداء الإرسال ورد الإرسال فى التنس، ودراسة "أحمد فاروق محمد" (٢٠٠٩م) (٥) توصلت إلى أن هناك مهارات عقلية ضرورية لناشئى التنس لابد من التدريب عليها للوصول إلى الدرجة المثلى فى الأداء سواءً فى التدريب أو المنافسة وهى (الاسترخاء- الثقة بالنفس- تركيز الانتباه - التصور العقلى)، ودراسة "رعدة محمد فوزى" (٢٠١٣م) (١٧) والتي توصلت إلى أن البرنامج المقترح يؤثر إيجابياً على تنمية المهارات العقلية (التصور العقلى- تركيز الانتباه- إدراك الزمن- إدراك المسافة- إدراك الاتجاه) ومهارتى الضربة الطائرة ورد الإرسال لناشئى التنس.

ويعتقد الباحثان أن دمج برنامج التدريب العقلى مع البرنامج البدني والمهارى والخططى سوف يسهم فى تنمية الإمكانيات والقدرات الإيجابية لناشئى التنس أثناء أداء الوحدة التدريبية؛ حيث إن هذه الطريقة قريبة من أداء اللاعب الناشئى فى المنافسة، فكل ضربة من الضربات فى لعبة التنس تتطلب من اللاعب التركيز على واجب خططى مناسب ثم أداء الضربة بانسيابية ومستوى عالٍ من التوافق والعودة لتغطية الملعب محاولاً الاسترخاء المناسب لأداء العمل المناسب فى الوقت المناسب، وبالتالي تتحول المباراة باستخدام التدريب العقلى إلى مهمة يحاول اللاعب إتقانها بما يتوافق مع إمكانياته وقدراته.

ولقد تم اختيار الضربات الطائرة الأمامية والخلفية من قبل الباحثان لأهمية هذه المهارات وكثرة استخدامها أثناء المباراة من قبل لاعبي التنس لأنها تحسم نقاط مهمة أثناء المباراة وتستخدم كسلاح هجومى لإنهاء النقاط بسرعة وبشكل مؤثر، كما تُعد الضربات الطائرة من أصعب وأسرع الضربات فى التنس وذلك للسرعة الفائقة للكرة القادمة من المنافس إضافة لعدم وقوف اللاعب فى

المكان المناسب لضربها؛ حيث لابد أن يتحرك اللاعب ليكون عند الشبكة وقريباً من خصمه وبالتالي يكون لديه حوالى نصف الوقت للتفاعل مع الكرة وتنفيذ الحركة وهذا يتطلب تنسيقاً أسرع بين حركة العين واليد وحركة قدم أسرع وتوازن أفضل، وأن يمتلك اللاعب المستقبل للكرة سرعة رد فعل وتركيز انتباه بدرجة عالية لمواجهة سرعة الكرة الآتية من المنافس.

ونظراً لصعوبة وسرعة الضربات الطائرة فى التنس أثناء المباريات جاءت فكرة البحث وهى محاولة تحسين مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لناشئى التنس من خلال أسلوب جديد من التدريب يشمل التكامل بين الجسم والعقل وهو التدريب العقلي.

أهمية البحث والحاجة إليه:

الأهمية النظرية للبحث:

- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية فى التنس.
- توفير برنامج للتدريب العقلي لمدربي التنس يستخدم كأداة مساعدة فى التدريب لتحسين مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية بجانب تنمية القدرات البدنية والمهارية والخطوية للاعبى التنس.
- إثراء الجانب النظرى للدراسات والبحوث المتعلقة بالتدريب العقلي وكذلك الضربات الطائرة الأمامية والخلفية فى التنس.

الأهمية التطبيقية للبحث:

- الوقوف على أهم المهارات العقلية التي لها علاقة بالضربات الطائرة الأمامية والخلفية فى التنس من أجل تفعيل دور هذه المهارات في مساعدة اللاعبين على استخدام قدراتهم العقلية بصورة أفضل بجانب القدرات البدنية والمهارية أثناء التدريب.
- أن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة من أجل وضع برامج للتدريب العقلي لمختلف الضربات الأخرى فى لعبة التنس.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لدى ناشئي التنس وذلك من خلال:

- التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الحديث الذاتي) ومستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

- التعرف على الفروق بين القياس البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الحديث الذاتي) ومستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية المهارات العقلية ومستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية المهارات العقلية ومستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المهارات العقلية ومستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لصالح المجموعة التجريبية لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

مصطلحات البحث:

- التدريب العقلي: **Mental Training**

هو نظام تدريب متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي

تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة (٣٠: ٣١).

Relaxation : الاسترخاء -

هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط بما يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية (٦: ١٢٣).

Mental Imagery : التصور العقلي -

هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً (٣٠: ٢١٠).

Concentration : تركيز الانتباه -

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (٣٠: ٢٦٥).

Self-Talk : الحديث الذاتي -

هو أسلوب من أساليب التفكير الذاتي والذي يتم من خلال الحديث الذاتي الإيجابي لتعبئة الطاقة العقلية بأفكار إيجابية للتوجيه الفعال أثناء الممارسة الرياضية (٤٨: ٧).

Volley : الضربة الطائرة -

هي الضربة التي تؤدي بالقرب من الشبكة وهي تتميز بسرعتها وقصرها وفيها تضرب الكرة خلال طيرانها قبل ملامستها للأرض. (١٢: ١٥٠).

الدراسات المرجعية:

جدول (١) الدراسات المرجعية

أهم الإستنتاجات	إجراءات الدراسة			أهداف الدراسة	نوع الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث	س
	أدوات جمع البيانات	المنهج	العينة					

١	شوبى Chobuy (٥٤)(١٩٩٤م)	تأثير التدريب العقلي على إرسال التنس	نتائج علمي	التعرف على تأثير التصور العقلي والاسترخاء على الإرسال عند لاعبي التنس متوسطى المستوى.	٣٧ لاعياً	التجريبى	التصور العقلي مقياس	- أظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً للمجموعة التى استخدمت تدريبات التصور العقلي والتدريبات المهارية تليها المجموعة التى استخدمت تدريبات الاسترخاء التعاقبي.
٢	شجر وأخرون Singer et al (١٦)(١٩٩٤م)	تأثير استخدام التدريب العقلي على تنمية سرعة الأداء للمبتدئين والمتوسطين من لاعبي التنس	نتائج علمي	التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي على تنمية سرعة الأداء للمبتدئين والمتوسطين من لاعبي التنس.	٣٤ لاعياً	التجريبى	قياس لمهارى الإرسال والتصور الأرضية والضربات الطائرة	- أن المجموعة التجريبية أوضحت سرعة فى اتخاذ القرارات وفى الاستجابة للإرسال وسرعة فى التوقع من حيث نوع ومكان الإرسال مما يدعم تأثير التدريب العقلي فى رفع مستوى الأداء.
٣	سبهر طلعت إبراهيم Saber Talat Ibrahim (١٩)(٢٠٠٤م)	برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء الإرسال ورد الإرسال وتنمية بعض المهارات العقلية فى التنس	نتائج علمي	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء اليدنى والمهارى لإرسال لدى عينة البحث.	٥٠ طالبة	التجريبى	مقياس الفترة على الإسترخاء - اختبار شبكة توقيت الانتباه - مقياس التصور العقلي	- أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً فى تنمية المهارات العقلية (الفترة على الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي). - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العقلي له تأثير إيجابي فى رفع مستوى الأداء المهارى للمطلبات فى نقة ومستوى الأداء للإرسال ورد الإرسال.

تابع جدول (١) الدراسات المرجعية

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	نوع الدراسة	أهداف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم الاستنتاجات
					العينة	المنهج	
٤	هشام عديم الزاجى Hesham Adim Alzajy (٤٩)(٢٠٠٤م)	تنمية سرعة رد الفعل و تأثيرها على مستوى أداء بعض الضربات الطائرة لدى ناشئي التنس	مختبر	التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية سرعة رد الفعل، ودراسة أثر تنمية سرعة رد الفعل على أداء الضربات الطائرة لدى ناشئي التنس.	٦٤ ناشئاً	التجريبى	- إن الممارسة المستمرة وتكرار الأداء يحسنوا زمن رد الفعل لأداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية. - إن سرعة رد الفعل تؤثر إيجابياً على تحسين أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية.

<p>- برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير (تركيز الانتباه - الاسترخاء- الثقة بالنفس- التصور العقلي) لدى ناشئي التنس.</p> <p>- برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير مستوى الأداء العقلي لناشئي التنس الأريضي.</p> <p>- هناك مهارات عقلية ضرورية لناشئي التنس لإد من التدريب عليها للوصول إلى الدرجة المثلى في الأداء سواء في التدريب أو المنافسة.</p>	<p>اختبار التكاء المصور اختبار شبكة تركيز الانتباه مقياس القدرة على الاسترخاء مقياس التصور العقلي</p>	<p>التجريبى</p>	<p>١٦ ناشئاً</p>	<p>التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية الأداء الخططى والمهارات العقلية(الانتباه - الاسترخاء- الثقة بالنفس - التصور العقلي) لناشئي التنس الأريضي.</p>	<p>ماجستير</p>	<p>تأثير برنامج للتدريب العقلي لتطوير الأداء الخططى لناشئي التنس الأريضي</p>	<p>حمد فاروق محمد (٢٠٠٩م) (٥)</p>	<p>٥</p>
<p>- البرنامج المقترح يوزر إيجابيا على تنمية المهارات العقلية لتوقع الحركة(التصور العقلي) - تركيز الانتباه - إيفراك الزمن - إيفراك المسافة - إيفراك الاهتمام) لناشئي التنس.</p> <p>- وجود فرق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمس مهارات التوقع الحركة(التفردات) الحركية - المهارات العقلية) وثقوث أثرت إيجابياً على مهارات الضربة المشارة ورد الإرسال لناشئي التنس.</p>	<p>مقياس التصور العقلي - اختبار شبكة تركيز الانتباه- اختبار أداء الضربة المشارة الأمامية - الخلفية</p>	<p>التجريبى</p>	<p>١٥ ناشئاً</p>	<p>التعرف على البرنامج المقترح لتنمية مهارات التوقع الحركى على بعض المهارات الهجومية والدفاعية(الضربة الطائرة الأمامية والخلفية - رد الإرسال) لناشئي التنس تحت ١٤ سنة.</p>	<p>ماجستير</p>	<p>تأثير تنمية مهارات التوقع الحركى على بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي التنس</p>	<p>رعدة محمد فوزى (٢٠١٣م) (١٧)</p>	<p>٦</p>

التعليق على الدراسات المرجعية ومدى الاستفادة منها:

أجريت هذه الدراسات خلال الفترة من ١٩٩٤م إلى ٢٠١٣م، وقد تعددت هذه الدراسات وتنوعت في أهدافها ما بين التعرف على تأثير الجمع بين التدريب العقلي والتدريب البدنى والجمع بين التدريب العقلي والأداء المهارى وتأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية مثل القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه، وقد استخدمت جميع هذه الدراسات المنهج التجريبى، كما تنوعت أساليب اختيار العينة بين العشوائى والعمدى واشتملت العينات على ناشئين ولاعبين وطلاب، وقد أختلفت وسائل جمع البيانات المستخدمة، وكذا التصميمات التجريبية التى كانت معظمها باستخدام القياس القبلى البعدى لمجموعة واحدة والبعض الآخر باستخدام مجموعتين

أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد اتفقت معظم الدراسات فى وضع برنامج للتدريب العقلى بالرغم من اختلاف مدة تطبيق البرنامج، واتفقت أيضاً فى استخدام أسلوب إحصائى واحد تقريباً، وتوصلت معظم الدراسات إلى نتائج مشابهة فى أن التدريب العقلى يُعد أداة مساعدة فى عملية التدريب لرفع مستوى الأداء البدنى وتحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى بالإضافة إلى أنه يساهم فى تنمية المهارات العقلية والنفسية.

وعلى الرغم من الاتفاق والاختلاف بين الدراسات المرجعية السابقة إلا أنها أفادت الباحثان فى تحديد مشكلة البحث الحالية وصياغة الأهداف والفروض وتحديد المنهج المستخدم واختيار العينة والتصميم التجريبى للبحث بالإضافة إلى تحديد المدة اللازمة لتطبيق البرنامج واختيار أنسب الأساليب الإحصائية التى تتفق مع أهداف البحث، كما اعتمد الباحثان على ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج كقاعدة أساسية للمعالجة البحثية للبحث الحالى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبى باستخدام التصميم التجريبى لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلى والبعدى لكل منهما.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي التنس بمحافظة الدقهلية والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للتنس موسم (٢٠١٨/٢٠١٩م).

عينة البحث:

عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت العينة الاستطلاعية على ٣٧ لاعباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث، والجدول التالى يوضح توصيف عينة البحث الاستطلاعية.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث الاستطلاعية (ن=٣٧)

عدد اللاعبين	اسم النادي	النشاط
٧	القرية الأولمبية بجامعة المنصورة	التنس
١٠	استاد المنصورة الرياضى	
١٠	نادى جزيرة الورد الرياضى	
١٠	نادى النيل بالمنصورة	المجموع
٣٧	٤	

عينة البحث الأساسية:

اشتملت عينة البحث الأساسية على ٢٤ ناشئاً من ناشئي التنس تحت ١٤ سنة بنادى جزيرة الورد الرياضى بمحافظة الدقهلية والمقيدين بسجلات الاتحاد المصرى للتنس موسم (٢٠١٨/٢٠١٩م)، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبي - ضابطة) تقسيماً عشوائياً كما يتضح بالجدول التالى:

جدول (٣)

توصيف عينة البحث الأساسية (ن = ٢٤)

عدد اللاعبين	المجموعة	اسم النادي	النشاط
١٢	التجريبية	نادى جزيرة الورد الرياضى	التنس
١٢	الضابطة		
٢٤	٢	١	المجموع

تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية:

تم إجراء التجانس لعينة البحث الأساسية في: الطول- الوزن- السن- العمر التدريبى- مستوى الذكاء.

جدول (٤)

تجانس عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية (ن = ٢٤)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات القياس الأولية
٠.٢٩٠-	٣.٩٧	١٥٦.٠٠	١٥٥.٥٤	سم	الطول
٠.٩٨١	٣.٠٩	٥٩.٠٠	٤٩.٢٥	كجم	الوزن
١.١٦٠	٠.٨٢	١٣.٠٠	١٢.٩١	سنة	السن
٠.٢٠٣-	١.٦١	٥.٠٠	٥.٠٠	سنة	العمر التدريبى
٠.٤٧٢-	١.٧٣	٣٢.٠٠	٣٢.٠٤	درجة	مستوى الذكاء

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-٠.٤٧٢ : ١.١٦٠)، وهذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية.

جدول (٥)

تجانس عينة البحث الأساسية في المهارات العقلية (ن = ٢٤)

معام الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المهارات العقلية القياس
٠.٢٥٥-	٣.٤٥	٩١.٥٠	٩١.٢٥	درجة	مستويات التوتر العضلي
٠.٤٠٢-	٢.١٨	٩.٠٠	٨.٩١	درجة	التصور البصري
٠.٠٦٤	٢.٣٧	٨.٥٠	٩.٠٠	درجة	التصور السمعي
٠.٢١٨	٢.٣٤	٩.٠٠	٨.٧٥	درجة	التصور الحس حركي
٠.٥٢٥-	١.١٧	٨.٠٠	٧.٩١	درجة	التصور الانفعالي
٠.٨٣٧-	١.٢٠	٩.٠٠	٨.١٦	درجة	التحكم في الصورة
٠.٤٨٣	٣.٩٧	١٤.٥٠	١٥.٨٣	درجة	تركيز الانتباه
٠.٢٢٢	٢.٦١	٨.٠٠	٨.٠٤	درجة	الحديث الذاتي

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-٠.٨٣٧ : ٠.٤٨٣) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المهارات العقلية.

جدول (٦)

تجانس عينة البحث الأساسية في الاختبارات المهارية (ن = ٢٤)

معام الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس الاختبارات المهارية
٠.٧١١	٣.٣٣	١٨.٥٠	١٩.١٦	درجة	سرعة الضربة الطائرة
١.٣٦٠	٢.٤٧	١٤.٥٠	١٤.٧٠	درجة	دقة الضربة الطائرة
٠.٥٨٤	٢.٦٦	٢٠.٠٠	٢٠.٧٠	درجة	عمق الضربة الطائرة

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (-٠.٥٨٤ : ١.٣٦٠)، هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في الاختبارات المهارية قيد البحث.

تكافؤ مجموعتي عينة البحث:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الأولية والعمر التدريبي ومستوى الذكاء والمهارات العقلية والاختبارات المهارية.

جدول (٧)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأولية والمهارات العقلية والاختبارات المهارية (ن = ١ = ٢ = ١٢)

قيمة Z	معامل مان ويتنى U	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	متوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب	متوسط		
٠.٤٩٤-	٦٣.٥٠	١٥٨.٥٠	١٣.٢١	١٥٥.٩٢	١٤١.٥٠	١١.٧٩	١٥٥.١٧	سم	الطول
١.٥٠١-	٤٦.٥٠	١٧٥.٥٠	١٤.٦٣	٥٩.٩٢	١٢٤.٥٠	١٠.٣٨	٥٨.٥٨	كجم	الوزن
٠.٥٨٩-	٦٣.٠٠	١٤١.٠٠	١١.٧٥	١٢.٨٣	١٥٩.٠٠	١٣.٢٥	١٣.٠٠	سنة	السن
٠.٠٨٩-	٧٠.٥٠	١٥١.٥٠	١٢.٦٣	٥.٠٠	١٤٨.٥٠	١٢.٣٨	٥.٠٠	سنة	العمر التدريبي
٠.٦٩٥-	٦٠.٠٠	١٦٢.٠٠	١٣.٥٠	٣٢.٥٠	١٣٨.٠٠	١١.٥٠	٣١.٥٨	درجة	مستوى الذكاء
٠.٣٤٧-	٦٦.٠٠	١٥٦.٠٠	١٣.٠٠	٩٢.٠٠	١٤٤.٠٠	١٢.٠٠	٩٠.٥	درجة	مستويات التوتر العضلي
٠.٤٣٨-	٦٤.٥٠	١٥٧.٥٠	١٣.١٣	٩.٠٨	١٤٢.٥٠	١١.٨٨	٨.٧٥	درجة	التصور البصري
٠.٢٩٢-	٦٧.٠٠	١٤٥.٠٠	١٢.٠٨	٨.٨٣	١٥٥.٠٠	١٢.٩٢	٩.١٧	درجة	التصور السمعي
٠.٧٨٧-	٥٨.٥٠	١٦٣.٥٠	١٣.٦٣	٩.٠٨	١٣٦.٥٠	١١.٣٨	٨.٤٢	درجة	التصور الحس حركي

تابع جدول (٧)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأولية والمهارات العقلية والاختبارات المهارية (ن = ١ = ٢ = ١٢)

قيمة Z	معامل مان ويتنى U	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	متوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب	متوسط		
٠.١٢٤-	٧٠.٠٠	١٤٨.٠٠	١٢.٣٣	٧.٨٣	١٥٢.٠٠	١٢.٦٧	٨.٠٠	درجة	التصور الانفعالي
٠.٩٩٥-	٥٦.٠٠	١٣٤.٠٠	١١.١٧	٨.٠٠	١٦٦.٠٠	١٣.٨٣	٨.٣٣	درجة	التحكم في الصورة
٠.١٤٦-	٦٩.٥٠	١٤٧.٥٠	١٢.٢٩	٨.٠٠	١٥٢.٥٠	١٢.٧١	٨.٠٨	درجة	تركيز الانتباه
٠.٤٩٦-	٦٣.٥٠	١٥٨.٥٠	١٣.٢١	١٦.٥٠	١٤١.٥٠	١١.٧٩	١٥.١٦	درجة	الحديث الذاتي
٠.٠٨٧-	٧٠.٥٠	١٤٨.٥٠	١٢.٣٨	١٩.٣٣	١٥١.٥٠	١٢.٦٣	١٩.٠٠	درجة	سرعة الضربة الطائرة
٠.٠٢٩-	٧١.٥٠	١٥٠.٥٠	١٢.٥٤	١٤.٨٣	١٤٩.٥٠	١٢.٤٦	١٤.٥٨	درجة	دقة الضربة الطائرة
٠.١١٦-	٧٠.٠٠	١٤٨.٠٠	١٢.٣	٢٠.٧٥	١٥٢.٠٠	١٢.٦٧	٢٠.٦٧	درجة	عق الضربة الطائرة

قيمة مان ويتتي عند $0.05 = 42$ قيمة Z عند $0.05 = 1.96$
 يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات
 القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأولية والعمر التدريبي
 ومستوى الذكاء والمهارات العقلية والاختبارات المهارية؛ حيث كانت قيمة اختبار
 مان وتتي المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية، كما يؤكد ذلك قيمة Z ؛ حيث
 كانت أقل من قيمتها الجدولية عند 0.05 ، مما يؤكد على تكافؤ مجموعتي
 عينة البحث.

أدوات جمع البيانات:

في ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات المرجعية، وطبقاً
 لمتطلبات البحث استخدم الباحثان ما يلي:
الأدوات الخاصة بتجانس عينة البحث:

- رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم.
- الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب جرام.
- اختبار الذكاء المصور: (أحمد نكي صالح)(١٩٧٨م) ملحق(٢)
 يهدف هذا الاختبار إلى تصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد في
 الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر ويعتمد أساساً على إدراك العلاقة
 بين مجموعة من الأشكال المختلفة من بين وحدات المجموعة وزمن أداء
 الاختبار هو عشر دقائق ويتكون من ستين سؤالاً(٣).

اختبارات المهارات العقلية قيد البحث:

بطاقة مستويات التوتر العضلي لندفير Nideffer (١٩٨٥م): ملحق(٣)
 قام بإعدادها في صورتها العربية محمد العربي شمعون، ماجدة محمد
 إسماعيل (١٩٩٦م) وتهدف إلى مساعدة اللاعب في التعرف على المستويات
 المختلفة التي يمر بها من التوتر العضلي كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل
 للاستشارة لتحقيق أفضل النتائج، وذلك عن طريق المجموعات العضلية
 المرتبطة بالأداء(الوجه والرقبة والفك- الكتف والصدر والذراعان- البطن

والظهر والذراع- الفخذ والساق والقدم) وتتكون البطاقة من مقياس مدرج من عشرة تدريجات مقسم إلى ثلاثة أبعاد هي (١، ٢) استرخاء تام، (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨) توتر متوسط، (٩، ١٠) توتر عالي، وتتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء في أجزاء الجسم المختلفة وتتحصر درجات هذه البطاقة من واحد إلى عشر درجات موزعة كالآتي: استرخاء تام (١: ٢)، توتر متوسط (٣: ٨)، توتر عالي (٩: ١٠)، والدرجات العالية في هذه البطاقة تدل على التوتر العالي (٢٩: ٢٧٨).

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي: ملحق (٤)

أعد هذا المقياس في الأصل مارتنز **Martens** (١٩٨٢م) وقد قام **محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل** (١٩٩٦م) بتعريب وتقنين هذا المقياس تحت عنوان: التصور العقلي في المجال الرياضي، ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها للاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي وقد اشتمل على أربع مواقف رياضية هي: الممارسة الفردية- الممارسة مع الآخرين- مشاهدة الزميل- الأداء في المنافسة، وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي التالية: التصور البصري- التصور السمعي- التصور الحس الحركي- التصور الانفعالي- التحكم في الصورة، وتتم الاستجابة لكل موقف وفقاً لمقياس من خمسة أبعاد وذلك في العبارات الخمس الأولى وهي: عدم وجود تصور- وجود صورة غير واضحة- صورة متوسطة واضحة- صورة واضحة- صورة واضحة تماماً، أما في العبارة السادسة فيتم الاستجابة لها وفقاً لمقياس تقدير من بعدين (نعم- لا) (٢٩: ٣٤٢ - ٣٥٠).

اختبار الشبكة لتركيز الانتباه: ملحق (٥)

صمم هذا الاختبار **دورثي هاريس Dorothy Harris** (١٩٨٧م) لقياس تركيز الانتباه تحت عنوان **Grid concentration** وأعد صورته العربية **محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل** (١٩٩٦م) ويهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه وخاصة قبل المنافسة الرياضية ويتكون الاختبار من مجموعة من الأرقام تبدأ من صفر وحتى تسع

وتسعون داخل مربعات يقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة ويطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذي يحدد له وذلك بوضع علامة على هذا المربع (/) ويتم حساب عدد المربعات التي تم توصل إليها في نهاية الدقيقة مع مراعاة أن يتكون الرقم الذي يتم تحديده من عددين ويتميز هذا الاختبار بأنه يمكن تقديمه عدة مرات لاختلاف البداية في كل مرة إلى جانب إمكانية إعادة توزيع الأرقام إذا استخدمت مرات عديدة ويمكن إضافة مجموعة من المثيرات أثناء الاختبار مثل الموسيقى، الضوضاء (٢٩: ٣٨٩، ٣٩١).

استبيان الحديث الذاتي: ملحق (٦)

وضعت هذا الاستبيان أمبري **Embree. R. A** (١٩٩٦م) تعريب طارق بدر الدين، وهبة محمد نديم (٢٠٠٨م) ويهدف هذا الاستبيان إلى تقييم اعتقاد المشاركين في فاعلية الحديث الذاتي، ويتكون الاختبار من (٨) عبارات: (٤) من العبارات يشيرون إلى الحديث الذاتي الإيجابي، و (٤) عبارات يشيرون إلى الحديث الذاتي السلبي، والمقياس سداسي التدرج (أوافق بدرجة كبيرة - أوافق بدرجة متوسطة - أوافق بدرجة قليلة - لا أوافق بدرجة قليلة - لا أوافق بدرجة متوسطة - لا أوافق بدرجة كبيرة)؛ حيث تتراوح الدرجة من صفر إلى ٤٠ والدرجة الأكبر تشير إلى الحديث الذاتي الإيجابي (٤٨: ٦٧).

الاختبارات المهارة قيد البحث:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في رياضة التنس (٨)، (٩)، (١٢)، (٢٦)، (٥٣)، (٥٧) والدراسات المرجعية التي تناولت الضربات الطائرة الأمامية والخلفية في التنس (٥)، (١٤)، (١٧)، (٤٩) وبالرجوع إلى موقع الاتحاد الدولي للتنس ITF (٦٨) تم تحديد أنسب الاختبارات المهارة لقياس مستوى أداء مهارة الضربة الطائرة الأمامية والخلفية، ثم عُرضت هذه الاختبارات على السادة الخبراء المتخصصين في رياضة التنس ملحق (١) الذين أقرروا مناسبة هذه الاختبارات لقياس مستوى أداء مهارة الضربة الطائرة الأمامية والخلفية، وهذه الاختبارات هي:

اختبار سرعة أداء الضربة الطائرة: ملحق (٧)

ويهدف إلى قياس سرعة أداء الضربة الطائرة الأمامية والخلفية في التنس.
اختبار عمق ودقة الضربة الطائرة: ملحق (٨)
ويهدف إلى قياس عمق (قوة) ودقة الضربة الطائرة الأمامية والخلفية في التنس.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لأدوات البحث:
الصدق والثبات لاختبار الذكاء المصور:
صدق اختبار الذكاء المصور:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث إحداهما لاعبي استاد المنصورة الرياضى تحت ١٨ سنة كمجموعة مميزة، والأخرى لاعبي نادى النيل بالمنصورة تحت ١٤ سنة كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها ١٠ لاعبين، وطبق الاختبار في ٦/٨/٢٠١٨م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ٧/٨/٢٠١٨م على لاعبي المجموعة غير المميزة.

جدول (٨)

معامل الصدق لاختبار الذكاء المصور (ن=١ ن=٢=١٠)

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة Z	الاحتمال Sig. (p.value)
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الذكاء المصور	درجة	٢٣.٦٥	١٤٦.٥٠	٢٠.٣٥	٦٣.٥٠	-٣.١٧٤	٠.٠٠٢

* دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦ يتضح من جدول (٨): وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين للمجموعة المميزة وغير المميزة في مستوى الذكاء؛ حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة؛ حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥، مما يشير إلى صدق اختبار الذكاء المصور.
ثبات اختبار الذكاء المصور:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه

Test - Retest بفارق زمني قدره خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها ١٠ لاعبين من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية (لاعبى نادى جزيرة الورد الرياضى فوق ١٨ سنة - رجال) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٩)

معامل الثبات لاختبار الذكاء المصور (ن=١٠)

معامل الارتباط	تطبيق ثانى		تطبيق أول		الاختبار
	ع±	س	ع±	س	
**٠.٩٠٨	٠.٩٨١	٢٦.١٤	١.٢٣	٢٥.٧٠	الذكاء المصور

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

** عند (٠.٠١) = (٠.٧٦٥)

يتضح من جدول (٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، بلغت ٠.٩٠٨؛ مما يدل على أن اختبار الذكاء المصور ذو معاملات ثبات عالية.
الصدق والثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي:
صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق البطاقة على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث إحداهما لاعبي استاد المنصورة الرياضى تحت ١٨ سنة كمجموعة مميزة، والأخرى لاعبي نادى النيل بالمنصورة تحت ١٤ سنة كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها ١٠ لاعبين، وطبقت البطاقة في ٢٠١٨/٨/٦م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبقت البطاقة في ٢٠١٨/٨/٧م على لاعبي المجموعة غير المميزة.

جدول (١٠)

معامل الصدق لبطاقة مستويات التوتر العضلي (ن = ٢ = ١٠)

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة Z	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	محاور البطاقة
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٠٠٠	٣.٦٨٤-	١٥٢.٠٠	١٥.٢٠	٥٨.٠٠	١٠.٨٠	درجة	الاسترخاء العضلي للرأس
٠.٠٠٠٠	٣.٨٠٤-	١٥٤.٥٠	١٥.٤٥	٥٥.٥٠	١١.٥٥	درجة	الاسترخاء العضلي للذراعين
٠.٠٠٠٥	٢.٨٠٨-	١٤٢.٠٠	١٤.٢٠	٦٨.٠٠	٩.٨٠	درجة	الاسترخاء العضلي للذراع
٠.٠٠٠٠	٣.٨٥٤-	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٢.٥٠	درجة	الاسترخاء العضلي للرجلين
٠.٠٠٠	٣.٦٧٥-	١٥٣.٥٠	٦٠.٣٥	٥٦.٥٠	٤٤.٦٥	درجة	الاسترخاء العام

* دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين للمجموعة المميزة وغير المميزة في بطاقة مستويات التوتر العضلي، حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥، مما يشير إلى صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي.
ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي:

تم إيجاد معامل ثبات البطاقة عن طريق تطبيق البطاقة وإعادة تطبيقها Test - Retest بفارق زمني قدره خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها ١٠ لاعبين من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية (لاعبى نادى جزيرة الورد الرياضى فوق ١٨ سنة- رجال) وتم تطبيق البطاقة وإعادة تطبيقها تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١١)

معامل الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي (ن = ١٠)

معاور البطاقة	التطبيق الأول	التطبيق الثاني	معامل
---------------	---------------	----------------	-------

الارتباط	ع±	س	ع±	س	
*٠.٦٩٠	١.٣٧٨	١١.٧٥٠	٢.٢٧٠	١٤.٤٦٦	الاسترخاء العضلي للرأس
**٠.٨٩٣	١.٠٩٣٧	١٧.٤١٦	١.٥٥٢	١٩.١١٠	الاسترخاء العضلي للذراعين
**٠.٨٨٢	١.٥٨٧	١٠.٩٦٦	١.٦٢٩	١٠.٨٨٣	الاسترخاء العضلي للجذع
**٠.٨٩٩	٤.٠٤٢	١٧.١٦٦	٥.٠٠٦	١٨.٥٨٣	الاسترخاء العضلي للرجلين
**٠.٩٥١	٦.٧٥٦	٥٧.٢٩٨	٨.١٩٦	٦٣.٠٤٢	الاسترخاء العام

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

** عند (٠.٠١) = (٠.٧٦٥)

يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، تراوحت ما بين (٠.٦٩٠): (٠.٩٥١)؛ مما يدل على أن بطاقة مستويات التوتر العضلي ذات معاملات ثبات عالية.

الصدق والثبات لمقياس التصور العقلي:

صدق مقياس التصور العقلي:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق المقياس على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث إحداهما لاعبي استاد المنصورة الرياضى تحت ١٨ سنة كمجموعة مميزة، والأخرى لاعبي نادى النيل بالمنصورة تحت ١٤ سنة كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها ١٠ لاعبين، وطبق المقياس في ٦/٨/٢٠١٨م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق المقياس في ٧/٨/٢٠١٨م على لاعبي المجموعة غير المميزة.

جدول (١٢)

معامل الصدق لمقياس التصور العقلي (ن = ١ = ن = ٢ = ١٠)

الاحتمال Sig.	قيمة Z	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	أبعاد المقياس
		متوسط	مجموع	متوسط	مجموع		

(p.value)		الرتب	الرتب	الرتب	الرتب		
٠.٠٠١	٣.١٣٩-	٦٠.٠٠	٦.٠٠	١٥٠.٠٠	١٥.٠٠	درجة	التصور البصري
٠.٠٢٨	٢.١٩٢-	٧٦.٥٠	٧.٦٥	١٣٣.٥٠	١٣.٣٥	درجة	التصور السمعي
٠.٠٠١	٣.٤٠٦-	٦٠.٥٠	٦.٠٥	١٤٩.٥٠	١٤.٩٥	درجة	التصور الحس حركي
٠.٠٠١	٣.٣٤٩-	٦١.٠٠	٦.١٠	١٤٩.٠٠	١٤.٩٠	درجة	التصور الانفعالي
٠.٠٠١	٣.٣٣٤-	٦١.٥٠	٦.١٥	١٤٨.٥٠	١٤.٨٥	درجة	التحكم في الصورة

* دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين للمجموعة المميزة وغير المميزة في مقياس التصور العقلي؛ حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥، مما يشير إلى صدق مقياس التصور العقلي.

ثبات مقياس التصور العقلي:

تم إيجاد معامل ثبات المقياس عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني قدره خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها ١٠ لاعبين من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية (لاعبى نادى جزيرة الورد الرياضى فوق ١٨ سنة - رجال) وتم تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٣)

معامل الثبات لمقياس التصور العقلي (ن=١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		أبعاد المقياس
	س	ع±	س	ع±	

**٠.٩٦٨	١.٣١	١٢.٨٠	٢.٢١	١٣.٤٥	التصور البصري
*٠.٨٨٣	١.٧١	١٣.٦٠	٢.٤٢	١٣.١٠	التصور السمعي
*٠.٦٧٤	١.٠٧	١٤.٥٠	٢.٠٢	١٤.٠٠	التصور الحس حركي
*٠.٧٥٠	٢.١٨	١٢.٩٥	٢.٠٦	١٢.٤٨	التصور الانفعالي
**٠.٩٧٢	١.٦٣	١٣.١٠	١.٥٢	١٢.٩٠	التحكم في الصورة

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

** عند (٠.٠١) = (٠.٧٦٥)

يتضح من جدول (١٣): وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، تراوحت ما بين (٠.٦٧٤)؛ (٠.٩٧٢)؛ مما يدل على أن مقياس التصور العقلي ذو معاملات ثبات عالية. الصدق والثبات لاختبار شبكة تركيز الانتباه: صدق اختبار شبكة تركيز الانتباه:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث إحداهما لاعبي استاد المنصورة الرياضى تحت ١٨ سنة كمجموعة مميزة، والأخرى لاعبي نادى النيل بالمنصورة تحت ١٤ سنة كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها ١٠ لاعبين، وطبق الاختبار في ٢٠١٨/٨/٦ م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ٢٠١٨/٨/٧ م على لاعبي المجموعة غير المميزة.

جدول (١٤)

معامل الصدق لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن = ١ = ٢ = ١٠)

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة Z	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	اسم الاختبار
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٠٢	٣.١٦٠-	٦٤.٠٠	٨.٤٠	١٤٦.٠٠	١٤.٦٠	درجة	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

* دال احصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين للمجموعة المميزة وغير المميزة في اختبار شبكة تركيز الانتباه، حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥، مما يشير إلى صدق اختبار شبكة تركيز الانتباه.

ثبات اختبار شبكة تركيز الانتباه:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني قدره خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها ١٠ لاعبين من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية (لاعبى نادى جزيرة الورد الرياضى فوق ١٨ سنة - رجال) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفهم التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٥)
معامل الثبات لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن = ١٠)

معامل الارتباط	تطبيق ثانى		تطبيق أول		الاختبار
	±٤	س	±٤	س	
* * ٠.٨٩٨	٢.٠٢٠	٩.٩٨٦	١.٦٨٧	١٠.١٦	اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

* قيمة (r) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

** عند (٠.٠١) = (٠.٧٦٥)

يتضح من جدول (١٥) أن معامل الارتباط لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه بين التطبيقين الأول والثاني بلغ (٠.٨٩٨) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يدل على ثبات الاختبار.

الصدق والثبات لاستبيان الحديث الذاتي الايجابي:

صدق استبيان الحديث الذاتي الايجابي:

للتحقق من صدق الاستبيان فقد تم تطبيقه على عينة قوامها ١٠ لاعبين من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية (لاعبى نادى جزيرة الورد الرياضى فوق ١٨ سنة - رجال)، وتم حساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي للتحقق من مدى تمثيل عبارات الاستبيان ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للاستبيان.

جدول (١٦)

صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والدرجة الكلية للاستبيان (ن = ١٠)

م	العبارة	معامل الارتباط
١	اعتقد أن أفكارى الإيجابية تساعدني في التركيز أثناء المنافسة.	**٠.٧٨٩
٢	اعتقد أن أفكارى السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية أثناء الأداء.	**٠.٧٩٩
٣	اعتقد أن أفكارى الإيجابية تساعدني على تصور الأداء الجيد.	**٠.٧٨٥
٤	اعتقد أن أفكارى السلبية تعمل على تشتت انتباهي.	**٠.٨٨٢
٥	اعتقد أن قدراتي الذاتية في انجاز المنافسة تساعدني على تحسين أدائي.	**٠.٧٩٢
٦	اعتقد أن أفكارى السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر أثناء الأداء.	*٠.٧١٨
٧	اعتقد أن أفكارى الإيجابية تساعدني على الاسترخاء للأداء بصورة جيدة أثناء المنافسة.	**٠.٨١٤
٨	اعتقد أن فقدان الثقة بقدراتي يؤدي إلى الأداء السيئ أثناء المنافسة.	*٠.٦٩٨

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

** عند (٠.٠١) = (٠.٧٦٥)

يتضح من جدول (١٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لاستبيان الحديث الذاتي الإيجابي؛ والتي تراوحت ما بين (٠.٦٩٨ : ٠.٨٨٢)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع عبارات الاستبيان.

ثبات استبيان الحديث الذاتي الإيجابي:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاستبيان إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على عينة قوامها ١٠ لاعبين من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية (لاعبى نادى جزيرة الورد الرياضى فوق ١٨ سنة- رجال).

جدول (١٧)
معامل الثبات لاستبيان الحديث الذاتي (ن = ١٠)

ألفا كرونباخ	جتمان	سبيرمان	معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		الاستبيان
				ع ±	س	ع ±	س	
**٠.٨٩٦	**٠.٨٣٢	**٠.٨٣٢	**٠.٧٨٤	٤.٢٦٨	١٢.٩٥٢	٢.٢٩٥	١٣.٥٢٣	الحديث الذاتي الإيجابي

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)
** عند (٠.٠١) = (٠.٧٦٥)

يتضح من جدول (١٧) أن معامل الثبات بطريقة بيرسون بلغ ٠.٧٨٤ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٨٣٢، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٨٩٦؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات الاستبيان.

الصدق والثبات للاختبارات المهارية قيد البحث:
صدق الاختبارات المهارية قيد البحث:

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية ومن داخل مجتمع البحث إحداهما لاعبي استاد المنصورة الرياضى تحت ١٨ سنة كمجموعة مميزة، والأخرى لاعبي نادى النيل بالمنصورة تحت ١٤ سنة كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها ١٠ لاعبين، وطبقت الاختبارات في ٢٠١٨/٨/٦م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبقت الاختبارات في ٢٠١٨/٨/٧م على لاعبي المجموعة غير المميزة.

جدول (١٨)
معامل صدق الاختبارات المهارية قيد البحث (ن = ٢ = ١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة Z	الاحتمال Sig. (p.value)
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
سرعة الضربة الطائرة	درجة	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٣.٧٩٢-	٠.٠٠٠٠
دقة الضربة الطائرة	درجة	١٤.٩٥	١٤٩.٥٠	٦.٠٥	٦٠.٥٠	٣.٤٠١-	٠.٠٠٠١

٠.٠٠٠٠	٣.٧٩٥-	٥٥.٠٠	٥.٥٠	١٥٥.٠٠	١٥.٥٠	درجة	عمق الضربة الطائرة
--------	--------	-------	------	--------	-------	------	-----------------------

* دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦
يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين للمجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث؛ حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥، مما يدل على أن الاختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.

ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبارات عن طريق تطبيقها وإعادة تطبيقها Test - Retest بفارق زمني قدره خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها ١٠ لاعبين من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية (لاعبى نادى جزيرة الورد الرياضى فوق ١٨ سنة - رجال) وتم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٩)

معامل ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الاختبارات
	ع±	س	ع±	س	
* * ٠.٩٤١	١.٩٠	١٨.٥٠	١.٩٨	١٧.٨٠	سرعة الضربة الطائرة
* ٠.٧١٧	٢.٣٥	١٤.٣٠	٢.٢٢	١٣.٤٠	دقة الضربة الطائرة
* * ٠.٩١٨	٢.٨٦	١٧.٠٠	٢.٨٦	١٦.٣٠	عمق الضربة الطائرة

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣٢)

* * عند (٠.٠١) = (٠.٧٦٥)

يتضح من جدول (١٩) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١) تراوحت ما بين (٠.٧١٧): (٠.٩٤١)؛ مما يدل على أن الاختبارات المهارية قيد البحث ذات معاملات

ثبات عالية.

البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

يُعد البرنامج المقترح للتدريب العقلي هو المحور الرئيسي الذي يدور حوله موضوع البحث، ولقد وضع الباحثان البرنامج المقترح للتدريب العقلي من خلال دراسة بعض برامج التدريب العقلي في المجال الرياضي وذلك من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في التدريب العقلي (٣١)، (٣٠)، (٣٣)، (٣٥)، (٣٦)، (١)، (٧) والدراسات المرجعية التي تناولت التدريب العقلي في التنس (١٧)، (١٩)، (٥)، (٥٤)، (٦٦) والدراسات المرجعية التي تناولت برامج التدريب العقلي في العديد من الرياضات المختلفة ومنها دراسة (٢)، (٢١)، (٤٦)، (٤٧)، (٤٨)، (٥١) وذلك بهدف التعرف على المعايير العلمية التي تستخدم في تقنين البرنامج العقلي قيد البحث.

تحديد المهارات العقلية التي تتناسب مع الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لناشئي التنس:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في التدريب العقلي (٣١)، (٣٠)، (٣٣)، (٣٥)، (٣٦)، (١)، (٧) والدراسات المرجعية التي تناولت التدريب العقلي في التنس (١٧)، (١٩)، (٥)، (٥٤)، (٦٦) تم تحديد بعض المهارات العقلية التي تتناسب مع الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لناشئي التنس والتي تمثلت في: الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الحديث الذاتي وذلك لتطوير وتحسين هذه الضربات.

هدف برنامج التدريب العقلي المقترح:

يهدف برنامج التدريب العقلي المقترح إلى تنمية المهارات العقلية: القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه - الحديث الذاتي، والمؤثرة على تحسين مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية في التنس.

وينقسم هذا الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية وهي:

- المساعدة على خفض التوتر والقلق وتعميق الشعور بالاسترخاء.
- تعليم الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء والتحكم في الجهاز

- العضلي.
- الوصول إلى الاسترخاء العقلي من خلال تدريبات التحكم في التنفس.
- المساعدة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.
- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الصورة.
- تنمية الشعور بالوعي الحسي والتحكم في الحالة الانفعالية من خلال تدريبات التصور العقلي.
- تنمية الشعور بالوعي الزمني وزيادة القدرة على الإحساس بزمن الأداء من خلال تدريبات التصور العقلي.
- الوصول إلى التحكم في الانفعالات وتوجيهها خلال المنافسات لتحقيق الأهداف المرجوة.
- تشكيل استجابات الناشئ الانفعالية والسلوكية نحو الأحداث والمواقف.
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية.
- إيجاد شعوراً بالاستقرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها من خلال تدريبات الحديث الذاتي الإيجابي.
- الارتقاء بمستوى المعارف والمعلومات حول المهارات العقلية والضربات الطائفة الأمامية والخلفية في التنس.

التوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرجعية (٣١)، (٣٠)، (٣٣)، (٣٥)، (٣٦)، (١)، (٧)، (١٧)، (١٩)، (٥)، (٥٤)، (٦٦) تم تحديد عدد الوحدات والخطة الزمنية (الزمن الكلي للبرنامج، عدد مرات التدريب في الأسبوع الواحد، تحديد زمن الوحدة التدريبية)، ثم عُرض البرنامج على السادة الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي ولعبة التنس ملحق (١) الذين أقرروا مناسبة وكفاية مدة البرنامج وزمن وحدة التدريب ومناسبة محتوى البرنامج المقترح للمرحلة السنوية، وشملت مدة تطبيق الوحدات العقلية (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات عقلية أسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة

بإجمالي عدد الوحدات (٣٦) وحدة تدريبية وعدد ساعات التدريب العقلي في البرنامج (١٨) ساعة (١٠٨٠) دقيقة ملحق (٩).

جدول (٢٠)

التوزيع الزمني لأبعاد برنامج التدريب العقلي المقترح

أبعاد البرنامج	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية
الاسترخاء	٣٦ وحدة	٥١٠ دقيقة	٤٧.٢٢%
التصور العقلي	٢٤ وحدة	٢٦٧ دقيقة	٢٤.٧٢%
تركيز الانتباه	١٢ وحدة	١٠٦ دقيقة	٩.٨١%
الحديث الذاتي	٩ وحدات	٦٩ دقيقة	٦.٣٨%
الاستيقاظ	٣٦ وحدة	١٢٨ دقيقة	١١.٨٥%
المجموع		١٠٨٠ دقيقة	١٠٠%

الأساس العلمي لوضع وحدات التدريب العقلي المقترحة:

- للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي فإن استخدام الفرق بين الانقباض والانبساط يساعد على التخلص من عملية التوتر؛ حيث عند 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 ٤ إلى ٦ ثواني يحدث انقباض لمجموعة كثيرة من الألياف وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء.
- للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العقلي فإن استخدام الربط بين حركات التنفس شهيق - زفير يعمل على تخفيف تراكم الضغط والقلق وصفاء العقل وكذلك تدريبات الإيحاء التي تعمل على توصيل الإحساس بالثقل والدفء للوصول إلى الحجرة العقلية وتكوينها بصورة ثابتة داخل العقل لكي يستطيع إحلال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية.
- للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلي فإن استخدامه بأبعاده المختلفة (البصري - السمعي - الحس حركي - الانفعالي - وضوح الصورة والتحكم فيها) يسهم في تعميق المسارات العصبية للعضلات المشتركة في الأداء وضبط المثريات المتعلقة بالأداء والمنافسة فيزيد من الثقة بالنفس، وكلما كان التصور أقرب للواقع كلما أثر ذلك على فاعلية الأداء بصورة أكثر إيجابية.
- للوصول إلى أعلى درجة من تركيز الانتباه فإن استخدام مهارة تركيز

الانتباه أثناء المنافسات تعمل على عزل الأفكار السلبية وتوجيه اللاعبين نحو المثيرات المرتبطة بالأداء مما يؤدي إلى تحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعد على تعبئة قوى اللاعبين البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل.

- لكي يكون للحديث الذاتي فعالية فعلى اللاعبين مراجعة أفكارهم السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية مكانها؛ فلهذا الأسلوب أهمية كبيرة في تطوير الثقة بالنفس وتعزيزها، فإذا كانت الصورة العقلية للاعب عن ذاته إيجابية فهذا يشير إلى تمتعه بالثقة والأداء الجيد، كما أن إثباته لذاته هو عملية توجيه لحديث النفس لتوكيد القدرات المهارية الايجابية للاعب بالإضافة إلى ما حصل عليه من تدريب مناسب، وتكرار تلك التوكيدات يساعد على ترسيخها في اللاشعور وبالتالي يعمل على التأثير في قدرات اللاعب المهارية مما يزيد من الثقة بالنفس قبل المنافسة وأثناءها (٤٨)، (٦٦)، (٤٢)، (٣٩).

الدراسات الاستطلاعية:

- قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية أولى على عينة من ٧ ناشئين من ناشئي التنس بالقرية الأولمبية بجامعة المنصورة تحت ١٤ سنة وهم من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠١٨/٩/٢م إلى ٢٠١٨/٩/٦م من أجل تجريب ثلاث وحدات تدريبية من برنامج التدريب العقلي المقترح للتعرف على وضوح الهدف من البرنامج ومدى مناسبة التمرينات لمستوى ناشئي التنس، وقد أظهرت الدراسة نتائج مطمئنة لحسن سير العمل في برنامج التدريب العقلي المقترح.

- قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية ثانية يوم الأحد الموافق ٢٠١٨/٩/٩م بهدف تحديد مكان تطبيق الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح للتدريب العقلي؛ حيث يصعب تطبيقها في ملعب التنس بنادي جزيرة الورد الرياضي، ولقد تم تحديد صالة اللياقة البدنية بالنادي لتطبيق البرنامج المقترح على ناشئي التنس وذلك لأنها تتفق مع الشروط التي وضعها "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) (٣٠) للتدريب العقلي، كما أن

أرضيتها صالحة لرقود اللاعبين، وتتميز بانخفاض الإضاءة فيها، كما أنها تتميز بالهدوء والبعد عن الضوضاء وهى مكان قريب من ملعب التنس (ملعب ١) بنادى جزيرة الورد الرياضى (مكان تدريب عينة البحث الأساسية).

- قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية ثالثة يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٩/١٢ م بهدف تقنين الاختبارات المهارية والعقلية قيد البحث، وكذلك التعرف على الصعوبات التي قد تعترض اللاعبين أثناء التطبيق وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق هذه الاختبارات، وتم تحديد أحد مدرجات ملعب التنس (ملعب ١) بنادى جزيرة الورد الرياضى لتطبيق الاختبارات العقلية.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث (التجريبية- الضابطة) في كل من الاختبارات الخاصة بتجانس العينة (الطول- الوزن- الذكاء)، واختبارات المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه- الحديث الذاتى)، والاختبارات المهارية (اختبار سرعة الضربة الطائرة- اختبار عمق الضربة الطائرة- اختبار دقة الضربة الطائرة) ولقد تمت هذه القياسات في الفترة من ٢٠١٨/٩/١٥ م حتى ٢٠١٨/٩/٢٠ م.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح بصورة جماعية على جميع أفراد المجموعة التجريبية فى نفس التوقيت وذلك لمدة ١٢ أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً أيام الاثنين والثلاثاء والأربعاء من كل أسبوع في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠١٨/٩/٢٤ م إلى الأربعاء الموافق ٢٠١٨/١٢/١٢ م، وكان يتم استدعاء أفراد المجموعة التجريبية من أجل التدريب على وحدات برنامج التدريب العقلي المقترح قبل التدريب الأساسى لمجموعتى البحث بزمن قدره ٣٠ دقيقة (زمن تطبيق وحدة التدريب العقلي اليومية)، ثم تنتقل المجموعة

التجريبية بعد الانتهاء من وحدة التدريب العقلي إلى الانتظام في التدريب مع المجموعة الضابطة والتي كانت تتدرب على البرنامج التدريبي التقليدي (بدني- مهاري- خططي) فقط والمُعد من قبل المدرب.
القياسات البعدية:

بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتي البحث في المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه- الحديث الذاتي)، والاختبارات المهارية (اختبار سرعة الضربة الطائرة- اختبار عمق الضربة الطائرة- اختبار دقة الضربة الطائرة) وذلك في الفترة من ٢٠١٨/١٢/١٣م إلى ٢٠١٨/١٢/١٨م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث والبيانات التي تم الحصول عليها تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي- الوسيط- الانحراف المعياري- معامل الالتواء- معامل مان ويتني U- قيمة Z- معامل الارتباط البسيط- معامل ألفا كرونباخ- معدل التغير %.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في تنمية المهارات العقلية ومستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية قيد البحث لصالح القياس البعدى لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

جدول (٢١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية (ن=١٢)

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس البعدى	القياس القبلي	وحدة القياس	المهارات العقلية
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
٠.٠٠١	٣.٢١٣-	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٧٨.٠٠	٦.٥٠	١٦.٣٣	٢٠.٤٢	درجة	الرس

مستويات التوتر العضلي	الضلعان	درجة	٢٣.٨٣	١٩.٢٥	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.١٦٥-	٠.٠٠٢
مستويات التوتر العضلي	الضلعان	درجة	٢٢.٩١	١٨.٥٨	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.١٦٣-	٠.٠٠٢
مستويات التوتر العضلي	التصور البصري	درجة	٩.٠٨	١٧.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٣.٠٦٦-	٠.٠٠٢
مستويات التوتر العضلي	التصور الحس	درجة	٩.٠٨	١٧.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٣.٠٦٣-	٠.٠٠٢
مستويات التوتر العضلي	التحكم في	درجة	٨.٠٠	١٧.١٦	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٣.٠٦٦-	٠.٠٠٢
مستويات التوتر العضلي	الحديث الذاتي	درجة	١٦.٥٠	٢٩.٣٣	٩.٠٠	٩.٠٠	٦.٢٧	٦٩.٠٠	٢.٣٥٣-	٠.٠١٩

* دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٢١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية لصالح القياس البعدي؛ حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أقل من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة؛ فكانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥، وكانت قياسات بطاقة مستويات التوتر العضلي في اتجاه الرتب السالبة مما يدل على أن متوسط القياسات قبل تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح أقل من متوسط القياسات بعد تطبيق البرنامج وذلك بإحتمال ٠.٠٠١ لجميع القياسات، ٠.٠٠٠٥ لقياس التوتر العضلي للرأس، بينما كانت قياسات التصور العقلي وتركيز الانتباه والحديث الذاتي في اتجاه الرتب الموجبة مما يدل على أن متوسط القياسات بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح أكبر من متوسط القياسات قبل تطبيق البرنامج وذلك باحتمال يتراوح بين ٠.٠٠١ إلى ٠.٠٠١٥ للتصور العقلي وأبعاده، واحتمال ٠.٠٠٢٥ لتركيز الانتباه، واحتمال ٠.٠٠٩٥ للحديث الذاتي.

جدول (٢٢)

معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية (ن = ١٢)

معدل التغير	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المهارات العقلية
		س ± ع	س ± ع	س ± ع	س ± ع		

٢٠.٠٣-	٤.٠٩-	٣.٧٧	١٦.٣٣	٣.٧٥	٢٠.٤٢	درجة	الرأس	مستويات التوتر العضلي
١٩.٢٢-	٤.٥٨-	٤.٥٦	١٩.٢٥	٤.٠١	٢٣.٨٣	درجة	الذراعان	
١٩.٥٢-	٤.٧٥-	٣.٢٦	١٩.٥٨	٥.٨١	٢٤.٣٣	درجة	الجزع	
١٨.٩٠-	٤.٣٣-	٥.٦٥	١٨.٥٨	١٠.٣٤	٢٢.٩١	درجة	الرجلين	
١٩.٨٤-	١٨.٢٥	٨.٨٢	٧٣.٧٥	٣.٧٧	٩٢.٠٠	درجة	الاسترخاء العام	التصور العقلي
٩٢.٧٣	٨.٤٢	٢.١١	١٧.٥٠	٢.٣٥	٩.٠٨	درجة	التصور البصري	
٨٠.٢٩	٧.٠٨	٣.٣٧	١٥.٩١	٢.٥٥	٨.٨٣	درجة	التصور السمعي	
٨٧.٢٢	٧.٩٢	٢.٧٠	١٧.٠٠	٢.٢٧	٩.٠٨	درجة	التصور الحس حركي	
٨٥.١٩	٦.٦٧	٣.٥٨	١٤.٥٠	١.٣٤	٧.٨٣	درجة	التصور الانفعالي	
١١٤.٦٣	٩.١٦	٢.٦٦	١٧.١٦	١.١٣	٨.٠٠	درجة	التحكم في الصورة	
٢٨.١٣	٢.٢٥	٢.٢٢	١٠.٢٥	٢.٨٣	٨.٠٠	درجة	تركيز الانتباه	
٧٧.٧٦	١٢.٨٣	٩.٤٤	٢٩.٣٣	٤.٧٢	١٦.٥٠	درجة	الحديث الذاتي	

يتضح من جدول (٢٢) أن معدل التغير للقياس البعدي في قياسات المهارات العقلية قد تراوحت ما بين ٢٨.١٣% : ١١٤.٦٣%؛ حيث كانت أعلى نسبة لقياس التحكم في الصورة بنسبة مئوية ١١٤.٦٣% وكانت أقل نسبة مئوية لقياس تركيز الانتباه بنسبة مئوية ٢٨.١٣%.

ويعزو الباحثان الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (الاسترخاء العضلي للرأس، الاسترخاء العضلي للذراعين، الاسترخاء العضلي للجزع، الاسترخاء العضلي للرجلين، الاسترخاء العام) لصالح القياس البعدي؛ حيث كانت متوسط القياسات قبل تطبيق البرنامج أكبر من متوسط القياسات بعد تطبيق البرنامج وذلك بسبب تعرض المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل (الرقبة، الوجه، الكتفين، الذراعين، الجزع، الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

وقد يرجع ذلك إلى استخدام الاسترخاء التعاقبي خلال وحدات البرنامج والذي يتفق مع ما أشار إليه "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) أن الاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي من أفضل الطرق التي تناسب اللاعب الرياضي؛ حيث في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من

الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض (٣٠: ١٥٧). وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه "أحمد أمين فوزي" (٢٠٠٦م) أن تعاقب الانقباض والانبساط يعمل على إمداد العضلات بالدم الذي يؤدي بدوره إلى تغذية العضلات وبالتالي تصبح قادرة على الاستجابة الحركية الصحيحة والدقيقة دون أي توتر عضلي (١: ٢١٢).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **محمد عمرو مطاوع** (٢٠٠١م) (٣٧) والتي أشارت إلى أن التدريب العقلي يزيد من قدرة الفرد على الاسترخاء مما يؤدي إلى خفض مستوى القلق المصاحب للأداء، والذي يؤدي بدوره إلى قدرة الفرد على التحكم في تركيز الانتباه وتطوير وتحسين مستوى الأداء.

كما تشير أيضاً نتائج جدول (٢١)، (٢٢) أن قياسات التصور العقلي وتركيز الانتباه والحديث الذاتي في اتجاه الرتب الموجبة مما يدل على أن متوسط القياسات بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح أكبر من متوسط القياسات قبل تطبيق البرنامج، وترجع هذه الفروق إلى برنامج التدريب العقلي المقترح وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال الأبعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) وكذلك تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة وكذلك تدريبات التصور الانفعالي من خلال تصورات الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري مما ساعد اللاعب على تصور الأداء المهاري بكافة تفصيلاته مع التحكم الكامل في استرجاع صورة الأداء مع رؤيتها بوضوح، وكذلك تدريبات تركيز الانتباه والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير في ارتفاع قيم القياسات البعدية لدى أفراد المجموعة التجريبية؛ حيث أن نجاح الأداء المهاري في الفوز بنقطة يتطلب المقدرة على الاحتفاظ بالتركيز الكامل طوال المباراة، مع التدريب على عزل مشتتات الانتباه ومقدرة اللاعب من تحويل الانتباه من الدفاع إلى الهجوم المضاد السريع واليقظة المستمرة طوال فترة المباراة، وكذلك تدريبات الحديث الذاتي الإيجابي وكيفية إيقاف الأفكار السلبية وإحلالها بأفكار إيجابية فعالة تؤدي إلى زيادة الثقة في قدرات اللاعب من أجل تحقيق الهدف.

ويذكر "محمد العربي شمعون، عبد النبي إسماعيل الجمال" (١٩٩٦م) أن

التصور العقلي للمهارة الحركية يحدث استثارة للعضلات المشاركة في الأداء تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة والتي تؤدي إلى حدوث تغذية رجعية حسية تستخدم في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية (٣١: ١٣).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) أن التصور العقلي يعمل على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف (٣٠: ٢١٢).

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من عبد العزيز عبد المجيد محمد (١٩٩٢م) (٢٥)، محمد ناجي محمود (١٩٩٨م) (٤٠) والتي أكدت على أن برامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلي بأبعاده المختلفة تساهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وأكدت على أهمية التصور العقلي باعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي.

كما يؤكد "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤م) على أن التدريب على التحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه (٧: ٢٨٣).

وتتفق هذه النتيجة مع ما تم التوصل إليه في دراسة آدموندسون، دورس، دي **Edmundson, Dorsey, Dee** (١٩٩٥م) (٥٨) حيث أشارت النتائج إلى أن التدريب العقلي ذو تأثير إيجابي في خفض حدة القلق والتوتر والذي يمهّد الطريق إلى زيادة تركيز انتباه اللاعب نحو المثيرات المختارة.

كما يشير "طارق محمد بدر الدين" (٢٠١٣م) أن لكي تتحقق فاعلية الحديث الذاتي يجب مراجعة اللاعب لأفكاره السلبية وإعادة صياغتها وإحلال أفكار إيجابية مكانها وهذا يحتاج إلى التأمل والتدريب (٢٢: ٤٥).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "داجرو وأخرون" **Dagrou et all**

(١٩٩٢م) (٥٥) فى أن استخدام الحديث الذاتى الإيجابى له تأثير على الانجاز الحركى، ويذكر مصطفى حسين باهى وسمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٤م) أن التدريب العقلى يجب أن يشتمل على الحديث الذاتى الإيجابى لى يزداد اللاعب ثقته بنفسه ومن ثم تغير القلق العقلى إلى مشاعر التحدى والإثارة (٤٤: ١٦٢).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من "رابحة محمد لطفى (١٩٩٨م) (١٥)، إجلال على حسن (١٩٩٩م) (١٠)، وليد أحمد جبر (١٩٩٩م) (٥٢)، سيدة عبدالرحيم صديق (٢٠٠٠م) (٢٠)، طارق محمد عبد الله (٢٠٠٢م) (٢٣)، سهير طلعت إبراهيم" (٢٠٠٤م) (١٩) فقد أشاروا إلى وجود تأثير إيجابى لبرنامج التدريب العقلى على المهارات العقلية والتى أدى البرنامج إلى تنميتها.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "أحمد فاروق محمد (٢٠٠٩م) (٥)، ودراسة رغدة محمد فوزى" (٢٠١٣م) (١٧) والتى أشارت إلى أن برنامج التدريب العقلى ذو فاعلية فى تنمية المهارات العقلية (تركيز الانتباه - الاسترخاء - الثقة بالنفس - التصور العقلى) لدى ناشئى التنس تحت ١٤ سنة.

جدول (٢٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية (ن=١٢)

اسم الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الرتب		الرتب الموجبة		قيمة Z	الاحتمال Sig. (p.value)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
سرعة الضربة الطائرة	درجة	١٩.٣٣	٢٧.٠٨	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٣.٠٧٥-	٠.٠٠٢
دقة الضربة الطائرة	درجة	١٤.٨٣	١٨.٥٠	٣.٠٠	٣.٠٠	٦.٨٢	٧٥.٠٠	٢.٨٣١-	٠.٠٠٥
عمق الضربة الطائرة	درجة	٢٠.٧٥	٢٧.٢٥	٠.٠٠	٠.٠٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٣.٠٦٥-	٠.٠٠٢

* دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦
يتضح من جدول (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات مهارية قيد البحث لصالح القياس

البعدي؛ حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أقل من ٠.٠٥، كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥، وكانت قياسات المستوى المهاري في اتجاه الرتب الموجبة مما يدل على أن متوسط القياسات بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي أكبر من متوسط القياسات قبل تطبيق البرنامج وذلك باحتمال يتراوح ما بين (٠.٠٠١ : ٠.٠٢٥).

جدول (٢٤)

معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية (ن=١٢)

معدل التغير %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات المهارية
		ع±	س	ع±	س		
٤٠.٠٩	٧.٧٥	٤.٢٠	٢٧.٠٨	٣.٥٢	١٩.٣٣	درجة	اختبار سرعة الضربة الطائرة
٢٤.٧٥	٣.٦٧	٢.٠٦	١٨.٥٠	٢.٧٩	١٤.٨٣	درجة	اختبار دقة الضربة الطائرة
٣١.٣٣	٦.٥٠	٤.٦٧	٢٧.٢٥	٣.٠٧	٢٠.٧٥	درجة	اختبار عمق الضربة الطائرة

يتضح من جدول (٢٤) أن معدل التغير للقياس البعدي في قياسات المتغيرات المهارية قد تراوحت ما بين ٢٤.٧٥% : ٤٠.٠٩%؛ حيث كانت أعلى نسبة لقياس اختبار سرعة الضربة الطائرة بنسبة مئوية ٤٠.٠٩% وكانت أقل نسبة مئوية لقياس اختبار دقة الضربة الطائرة بنسبة مئوية ٢٤.٧٥%.

يتضح من جدول (٢٣)، (٢٤) أن هناك فروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى سرعة ودقة وعمق الضربات الطائرة الأمامية والخلفية؛ فمتوسط القياسات بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح أكبر من متوسط القياسات قبل تطبيق البرنامج وذلك بسبب تأثير مصاحبة التدريب العقلي للتدريب البدني والمهاري والذي زاد من فاعليته، وذلك لأن عند التدريب على المهارات العقلية المختلفة يتمكن اللاعب من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداة، كما ساعد التدريب العقلي على خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجمع أجزاء الجسم والتخلص من التوتر العضلي فيها، كما تزداد

قدرة اللاعب على عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذي يساعد بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهاري والبدني للاعبين من خلال تركيز الانتباه على أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية مع التركيز على أبعاد الملعب ككل مما كان له أثر إيجابي على تحسين مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لعينة البحث التجريبية، كما ساعد التصور العقلي للاعبين على استخدام العديد من الحواس السمعية والبصرية والحركية والحسية المرتبطة بالأداء مما أدى إلى تطوير مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية، وكذلك تدريبات الحديث الذاتي الإيجابي والتي ساعدت اللاعبين على كيفية إيقاف الأفكار السلبية وإحلالها بأفكار إيجابية فعالة تؤدي إلى زيادة الثقة في قدرات اللاعب من أجل تحقيق الهدف.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢م) أن التدريب العقلي يشكل إمكانية جيدة مكتملة للتدريب البدني والمهاري، كما أنه يسمح بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية وأن الخلط بين التدريب العقلي والتدريب البدني والمهاري يؤدي إلى نتائج أفضل وفي بعض الأحيان يكون هو الفاصل في النجاح وتحقيق الانتصار والتفوق (٣٥: ١٩٣).

ويضيف "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢م) على أن التدريب على المهارات العقلية يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء من خلال تحقيق التكامل والتوازن بين الوظائف مهارية والعقلية التي تؤدي إلى النجاح في تحقيق الهدف وزيادة الدافعية للأداء (٣٥: ١٩٧، ١٩٨).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "شانكس وكميرون Shanks, Cameron (٢٠٠٠م) (٦٥)، ودراسة لوك بينك Lock Pink" (٢٠٠٤م) (٦١) والتي أشارت إلى ضرورة تنمية المهارات العقلية بجانب القدرات البدنية والمهارية والتكامل بينهم لتحسين مستوى الأداء.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "سهير طلعت إبراهيم" (٢٠٠٤م) (١٩) حيث أشارت أن التدريب العقلي ساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري للطالبات في دقة ومستوى الأداء للإرسال ورد الإرسال في التنس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "أحمد فاروق محمد" (٢٠٠٩م) (٥)

والتي أشارت إلى أن هناك مهارات عقلية ضرورية لناشئي التنس لابد من التدريب عليها للوصول إلى الدرجة المثلى في الأداء سواءً في التدريب أو المنافسة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "رعدة محمد فوزي" (٢٠١٣م) (١٧) والتي أشارت إلى أن تنمية المهارات العقلية يؤثر إيجابياً على تنمية مهارتي الضربة الطائرة ورد الإرسال لناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية المهارات العقلية ومستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

جدول (٢٥) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية (ن=١٢)

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المهارات العقلية	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب					
٠.١٨٠	١.٣٤٢-	١٢.٠٠	٣.٠٠	٣.٠٠	٣.٠٠	٢٠.٤٢	٢٠.١٦	درجة	الرأس	مستويات التوزن العقلي
٠.٦٥٥	-	١.٠٠	١.٠٠	٢.٠٠	٢.٠٠	٢٣.٦	٢٣.٧	درجة	الذراعان	
٠.٣١٧	-	٧.٥٠	٢.٥٠	٢.٥٠	٢.٥٠	٢٤.٠٠	٢٣.٨	درجة	الجذع	
٠.٠٥٤	١.٩٣-	٢٥.٠٠	٤.١٠	٣.٠٠	٣.٠٠	٢٣.٧	٢٢.٧	درجة	الرجلين	
٠.١٢١	-	٥.٠٠	٢.٥٠	٢٣.٠٠	٤.٦٠	٩١.٠٠	٩٠.٥٠	درجة	الاسترخاء العام	التصور العقلي
٠.٣١٧	-	١٥.٠٠	٣.٧٠	٦.٠٠	٣.٠٠	٩.٠٠	٨.٧٥	درجة	التصور البصري	
٠.٧٠٥	-	٤.٠٠	٢.٠٠	٦.٠٠	٣.٠٠	٩.٠٨	٩.١٦	درجة	التصور السمعي	
٠.٧٠٥	-	٤.٠٠	٢.٠٠	٦.٠٠	٣.٠٠	٨.٣٣	٨.٤١	درجة	التصور الحس حركي	
٠.٤٥٨	-	٧.٠٠	٣.٥٠	٣.٠٠	١.٥٠	٨.١٦	٨.٠٠	درجة	التصور الانفعالي	
٠.٠٨٣	-	٦.٠٠	٢.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٨.٥٨	٨.٣٣	درجة	التحكم في الصورة	
٠.١٥٧	-	٣.٠٠	١.٥٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٨.٢٥	٨.٠٨	درجة	تركيز الانتباه	
٠.٢٥٧	١.١٣٤-	٢.٠٠	٢.٠٠	٨.٠٠	٢.٦٧	١٤.٩١	١٥.١٦	درجة	الحديث الذاتي	

* دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦
يتضح من جدول (٢٥) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية قيد البحث؛ حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أكبر من ٠.٠٥ كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة؛ حيث كانت أقل من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥.

جدول (٢٦)

معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية (ن=١٢)

معدل التغير %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس
		ع±	س	ع±	س		
١.٢٩	٠.٢٦	٣.٢٦	٢٠.٤٢	٣.٤١	٢٠.١٦	درجة	الرأس
٠.٣٨-	٠.٠٩-	٣.٢٨	٢٣.٦٦	٣.٦٢	٢٣.٧٥	درجة	الذراعان
٠.٧١	٠.١٧	٣.٦٢	٢٤.٠٠	٣.٩٠	٢٣.٨٣	درجة	الذراع
٤.٤٠	١.٠٠	٣.٤٨	٢٣.٧٥	٣.٥٦	٢٢.٧٥	درجة	الرجلين
٠.٥٥	٠.٥	٥.٧٢	٩١.٠٠	٥.٨٦	٩٠.٥٠	درجة	الاسترخاء العام
٢.٨٦	٠.٢٥	١.٩٨	٩.٠٠	٢.٠٩	٨.٧٥	درجة	التصور البصري
-	٠.٠٨-	٢.٠٦	٩.٠٨	٢.٢٨	٩.١٦	درجة	التصور السمعي
-	٠.٠٨-	٢.٠٥	٨.٣٣	٢.٤٦	٨.٤١	درجة	التصور الحس حركي
٢.٠٠	٠.١٦	١.١١	٨.١٦	١.٠٤	٨.٠٠	درجة	التصور الانفعالي
٣.٠٠	٠.٢٥	١.٤٤	٨.٥٨	١.٣٠	٨.٣٣	درجة	التحكم في الصورة
٢.١٠	٠.١٧	٢.٥٣	٨.٢٥	٢.٥٠	٨.٠٨	درجة	تركيز الانتباه
١.٦٥-	٠.٢٥-	٢.٧٧	١٤.٩١	٣.١٢	١٥.١٦	درجة	الحديث الذاتي

يتضح من جدول (٢٦) أن معدل التغير للقياس البعدي في قياسات المهارات العقلية للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين ٠.٥٥% : ٤.٤٠%؛ حيث كانت أعلى نسبة لقياس بطاقة مستويات التوتر العضلي (الرجلين) بنسبة مئوية ٤.٤٠% وكانت أقل نسبة مئوية لقياس الاسترخاء العام بنسبة مئوية

.٥٥%

يتضح من جدول (٢٥)، (٢٦) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية وذلك بسبب عدم تعرض المجموعة الضابطة إلى برنامج التدريب العقلي المقترح وما يحتوي عليه من تدريبات للاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي وتركيز الانتباه والحديث الذاتي؛ فالبرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة (بدني- مهاري) لم يحتوي على تدريبات لتنمية الاسترخاء تتناول المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل: الرأس- الجذع- الذراعين- الرجلين والتي يكون بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم، وكذلك لم يحتوي أيضاً على تدريبات لتنمية أبعاد التصور العقلي (بصري- سمعي- حس حركي- انفعالي- تحكم في الصورة)؛ حيث تساعد هذه التدريبات على تنمية القدرة على التصور العقلي من خلال الأبعاد الحسية (البصري- السمعي- الحس حركي) وكذلك التصور الانفعالي من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري، وكذلك لم يحتوي البرنامج التدريبي على تدريبات وضوح الصورة والتحكم فيها والتي تساعد على تصور الأداء المهاري بكافة تفاصيله مع التحكم الكامل في استرجاع صورة الأداء مع رؤيتها بوضوح.

كما أن البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة (بدني- مهاري) لم يحتوي على تدريبات لتنمية تركيز الانتباه والتي تساعد اللاعب على عزل المثيرات الداخلية والخارجية التي تؤدي إلى خفض مستوى الأداء والتركيز على المثيرات الأخرى الضرورية التي تساعد على الظهور في أفضل مستوى له كالتركيز على الكرة وحركات المنافس، ولم يحتوي البرنامج التدريبي أيضاً على تدريبات للحديث الذاتي الإيجابي وكيفية إيقاف الأفكار السلبية وإحلالها بأفكار إيجابية فعالة تؤدي إلى زيادة الثقة في قدرات اللاعبين من أجل تحقيق الهدف.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ذكره "محمد حسن علاوي (١٩٩٧م)، محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) أن برنامج التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات للمهارات العقلية يؤدي إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب البدني

المهارى بمفرده (٣٤: ٢٩٩) (٣٠: ٣٧١).

ويضيف "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) أن تدريب المهارات العقلية هو برنامج تربوى تعليمى منظم ومقنن يهدف إلى مساعدة اللاعبين على اكتساب واتقان المهارات العقلية التى ثبتت فاعليتها وفائدتها فى الارتقاء بمستوى الأداء الرياضى والاستمتاع بالرياضة، وفى بعض الأحيان يكون هو الفيصل فى النجاح وتحقيق الانتصار والتفوق (٣٥: ١٩٣، ١٩٨).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "حنان محمد جعيسة" (٢٠٠٠م) (١٣) والتى أشارت إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المهارات العقلية المتمثلة فى القدرة على الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه وذلك بسبب تعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الدراسى التقليدى فقط المتضمن شرح المهارة وإعطاء نموذج والأداء العملى للمهارة وتكرار تصحيح الأخطاء.

جدول (٢٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية (ن=١٢)

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة Z	الرتب الموجبة		الرتب السالبة		القياس البعدى	القياس القبلى	وحدة القياس	اسم الاختبار
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب				
٠.٠٠٧	٢.٦٩٩-	٤٥.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢٠.٥٨	١٩.٠٠	درجة	سرعة الضربة الطائرة
٠.١٤	٢.٤٦٠-	٢٨.٠٠	٤.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	١٥.٣٣	١٤.٥٨	درجة	دقة الضربة الطائرة
٠.٠٣٤	٢.١٢١-	١٥.٠٠	٣.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢١.٣٣	٢٠.٦٦	درجة	عمق الضربة الطائرة

* دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ * قيمة Z عند ٠.٠٥ = ١.٩٦

يتضح من جدول (٢٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى؛ حيث كانت قيمة معامل الخطأ المحسوبة أقل من ٠.٠٥، كما يؤكد ذلك قيمة Z المحسوبة؛ حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥، وكانت قياسات المتغيرات المهارية فى اتجاه الرتب الموجبة مما يدل على أن متوسط القياسات بعد تطبيق البرنامج التقليدى المتبع أكبر من متوسط القياسات

قبل تطبيق البرنامج وذلك باحتمال يتراوح ما بين (٠.٠٠١ : ٠.٠٠٢٥).

جدول (٢٨)

معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية (ن=١٢)

معدل التغير %	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات المهارية
		ع±	س	ع±	س		
٨.٣٢	١.٥٨	٢.١٠	٢٠.٥٨	٣.٢٧	١٩.٠٠	درجة	اختبار سرعة الضربة الطائرة
٥.١٤	٠.٧٥	١.٩٢	١٥.٣٣	٢.٢٣	١٤.٥٨	درجة	اختبار دقة الضربة الطائرة
٤.٨٤	٠.٦٧	٢.٠٥	٢١.٣٣	٢.٣٠	٢٠.٦٦	درجة	اختبار عمق الضربة الطائرة

يتضح من جدول (٢٨) أن معدل التغير للقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياسات المتغيرات المهارية قد تراوحت ما بين ٤.٨٤% : ٨.٣٢%؛ حيث كانت أعلى نسبة لقياس اختبار سرعة الضربة الطائرة بنسبة مئوية ٨.٣٢%، وكانت أقل نسبة مئوية لقياس اختبار عمق الضربة الطائرة بنسبة مئوية ٤.٨٤%.

باستعراض نتائج المجموعة الضابطة في مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية قبل وبعد تطبيق البرنامج التقليدي المتبع تظهر فروق ذات دلالة إحصائية؛ حيث أن متوسط القياسات بعد تطبيق البرنامج أكبر من متوسط القياسات قبل تطبيق البرنامج، ويرجع الباحثان هذه الفروق وكذلك معدل التغير الموجود لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية إلى تأثير البرنامج التقليدي المتبع؛ حيث يشمل على الجانبين (البدني - المهاري)، وفي هذا الصدد يذكر كل من **عصام الدين عبدالخالق** (١٩٩٤م) و**زكى محمد حسن** (٢٠٠٠م) أن الإعداد البدني والمهاري يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية للاعب من أجل تحسين النواحي المهارية والخطئية (٢٧: ٨٢) (٨٤: ١٨).

ويرى الباحثان أن معدل التغير للقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياسات سرعة ودقة وعمق الضربات الطائرة قد يكون مرجعه إلى أن الضربات الطائرة سواءً الأمامية أو الخلفية من المهارات الأساسية للاعب التنس ولذلك

يكثر التدريب عليها أثناء التدريب بالإضافة إلى كثرة استخدامها أثناء اللعب من قبل لاعبي التنس لأنها تحسم نقاط مهمة أثناء المباراة وتستخدم كسلاح هجومي لإنهاء النقاط بسرعة وبشكل مؤثر .

وفى هذا الصدد يشير **ديفيد كلاكستون وجون فيربولت David Claxton, John Fairbault** (٢٠٠٣م)، وإيلين وديع فرج (٢٠٠٧م) إلى أن الضربات الطائرة من الضربات الهامة التي تساعد اللاعب على كسب المباراة وهي سلاح هجومي يستخدم لإنهاء النقاط بسرعة وبشكل مؤثر وتؤدي عادة من المنطقة الأمامية للملعب بالرغم أنه من الممكن أداؤها من أى مكان فى الملعب (٥٦ : ١٠٩) (١٢ : ٦٥).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة "أحمد فاروق محمد" (٢٠٠٩م) (٥) والتي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية ٠.٠٥ فى متغير القدرة على الأداء الخططى لدى المجموعة الضابطة والتي طبق عليها النماذج الخططية الأساسية فى التنس بشكل منفرد (البرنامج الخططى).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **رضا سعد يس** (١٩٩٨م) (١٦) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي التقليدى المتبع والذي تعرضت له المجموعة الضابطة أدى إلى تحسن طفيف فى مستوى أداء مهارة التكور داخلاً على جهاز حضان القفز .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة **محمد عمرو مطاوع** (٢٠٠١م) (٣٧) والتي أشارت إلى أن برنامج التدريب المهارى التقليدى المتبع ساهم فى تطوير دقة أداء الرمية الحرة فى كرة السلة .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى القياس البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تنمية المهارات العقلية ومستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لصالح المجموعة التجريبية لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة .

جدول (٢٩)
دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في
المهارات العقلية (ن = ١ = ٢ = ١٢)

قيمة Z	معامل مان ويتني U	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	المهارات العقلية	
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط	مجموع الرتب	متوسط الرتب	المتوسط			
٠٢.٤٠-	٣٠.٥٠	١٠٧.٥٠	٩.٠٤	١٦.٣٣	١٩١.٥٠	١٥.٩٦	٢٠.٤٢	درجة	الرأس	مستويات التوتر العضلي
٠٢.٤٦-	٢٩.٥٠	١٠٧.٥٠	٨.٩٦	١٩.٢٥	١٩٢.٥٠	١٦.٠٤	٢٣.٦٦	درجة	الذراعان	
٠٢.٦١-	٢٧.٠٠	١٠٥.٠٠	٨.٧٥	١٩.٥٨	١٩٥.٠٠	١٦.٢٥	٢٤.٠٠	درجة	الجذع	
٠٢.٠٦-	٣٦.٥٠	١١٤.٥٠	٩.٥٤	١٨.٥٨	١٨٥.٥٠	١٥.٤٦	٢٣.٧٥	درجة	الرجلين	
٠٣.٦١-	٩.٥٠	٨٧.٥٠	٧.٢٩	١٣.٧٥	٢١٢.٥٠	١٧.٧١	٩١.٠٠	درجة	التصرف العام	
٠٤.١٧-	٠.٠٠	٢٢٢.٠٠	١٨.٥٠	١٧.٥٠	٧٨.٠٠	٦.٥٠	٩.٠٠	درجة	التصور الحسي	التصور الخيالي
٠٣.٦٢-	٩.٥٠	٢١٢.٥٠	١٧.٧١	١٥.٩١	٨٧.٥٠	٧.٢٩	٩.٠٨	درجة	التصور السمعي	
٠٤.٠٣-	٢.٥٠	٢١٩.٥٠	١٨.٢٩	١٧.٠٠	٨٠.٥٠	٦.٧١	٨.٣٣	درجة	التصور حسي حركي	
٠٣.٤٨-	١٢.٠٠	٢١٠.٠٠	١٧.٥٠	١٤.٥٠	٩٠.٠٠	٧.٥٠	٨.١٦	درجة	التصور الانفعالي	
٠٤.٢٠-	٠.٠٠	٢٢٢.٠٠	١٨.٥٠	١٧.١٦	٧٨.٠٠	٦.٥٠	٨.٥٨	درجة	التحكم في الصورة	
٠٢.٠٦-	٣٦.٥٠	١٨٥.٥٠	١٥.٤٦	١٠.٢٥	١١٤.٥٠	٩.٥٤	٨.٢٥	درجة	تركيز الانتباه	
٠٣.٣٣-	١٤.٥٠	٢٠٧.٥٠	١٧.٢٩	٢٩.٣٣	٩٢.٥٠	٧.٧١	١٤.٩١	درجة	الحديث الذاتي	

قيمة مان ويتني عند $0.05 = 42$ قيمة Z عند $0.05 = 1.96$
يتضح من جدول (٢٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في قياسات المهارات العقلية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية؛ حيث أن قيمة اختبار مان وتني المحسوبة لهذه المهارات أقل من قيمتها الجدولية، كما يؤكد ذلك قيمة Z؛ حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند 0.05 وكانت جميع الرتب الأعلى لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحثان هذه الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي -

تركيز الانتباه - الحديث الذاتي) لصالح المجموعة التجريبية إلى تأثير برنامج التدريب العقلي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية ولم تتعرض له المجموعة الضابطة؛ حيث يحتوى البرنامج على تدريبات لتنمية الاسترخاء تتناول المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل: الرأس - الجذع - الذراعين - الرجلين والتي يكون بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم، وكذلك يحتوى أيضاً على تدريبات لتنمية أبعاد التصور العقلي (بصرى - سمعى - حس حركى - انفعالى - تحكم فى الصورة)؛ حيث تساعد هذه التدريبات على تنمية القدرة على التصور العقلي من خلال الأبعاد الحسية (البصري - السمعى - الحس حركى) وكذلك التصور الانفعالى من خلال تصور الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى، كما يحتوى على تدريبات لتنمية تركيز الانتباه والتي تساعد اللاعب على عزل المثيرات الداخلية والخارجية التي تؤدي إلى خفض مستوى الأداء والتركيز على المثيرات الأخرى الضرورية التي تساعد على الظهور فى أفضل مستوى له كالتركيز على الكرة وحركات المنافس، وكذلك احتوى البرنامج على تدريبات للحديث الذاتى الإيجابى وكيفية إيقاف الأفكار السلبية وإحلالها بأفكار إيجابية فعالة تؤدي إلى زيادة الثقة فى قدرات اللاعبين من أجل تحقيق الهدف.

وفى هذا الصدد يذكر **محمد العربي شمعون، عبد النبي إسماعيل الجمال** (١٩٩٦م) أن التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتى وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالى والمساهمة فى الشعور بمزيد من الثقة فى النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء ويتسبب فى زيادة القلق (٣١): (١٥).

كما أن برنامج التدريب العقلي يعمل على الارتقاء بمستوى المهارات العقلية وذلك لما يحتوى عليه من مهارات استرخائية ومهارات للتصور العقلي ومهارات تركيز الانتباه وتدريب للحديث الذاتى الإيجابى، وهذا ما أشار إليه **محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)** أن الاسترخاء هو القاسم المشترك فى جميع برامج التدريب العقلي لما له من أهمية فى خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة

المناخ النفسى والهدوء العصبى لتحقيق أفضل النتائج وكذلك تدريبات التصور العقلى التى تعمل على زيادة دافعية اللاعب وإعطاؤه المزيد من الثقة بالنفس واستبعاد الأفكار السلبية جانباً، كما تعمل على تنمية الإحساس بالنجاح (٣٠): (٢٢٢).

ويضيف **محمد العربى شمعون** (٢٠٠١م) أن التدريب العقلى يساعد اللاعب على تعلم تركيز الانتباه إلى العناصر الهامة عن طريق تعليمه انتقاء المعلومات التى يجب تركيز الانتباه إليها (٣٠): (٣٢٩).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة **مديحة محمد إسماعيل** (١٩٨٧م) (٤٣)، **عبد العزيز عبد المجيد محمد** (١٩٨٧م) (٢٤)، **إكرام محمد عبد الحفيظ** (١٩٨٨م) (١١)، **وناهد خيري فياض** (١٩٩٧م) (٤٥)، **هيثم أحمد إبراهيم** (٢٠٠٦م) (٥١) على أن التدريب العقلى من خلال تدريب المهارات العقلية يؤثر بصورة إيجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي للوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى التى تساعد على زيادة كفاءة الأداء خلال عملية التدريب، كما أن التدريب العقلى ذو فاعلية فى تحسين القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء والتصور العقلى.

جدول (٣٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية (ن = ١ = ٢ = ١٢)

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			معامل مان ويتنى U	قيمة Z
		متوسط	متوسط	مجموع	متوسط	متوسط	مجموع		
سرعة الضربة الطائرة	درجة	٢٠.٥٨	٧.٢٩	٨٧.٥٠	٢٧.٠٨	١٧.٧١	٢١٢.٥٠	٩.٥٠	*٣.٦٢-
دقة الضربة الطائرة	درجة	١٥.٣٣	٧.٧٩	٩٣.٥٠	١٨.٥٠	١٧.٢١	٢٠٦.٥٠	١٥.٥٠	*٣.٢٨-
عق الضربة الطائرة	درجة	٢١.٣٣	٨.٥٨	١٠٣.٠٠	٢٧.٢٥	١٦.٤٢	١٩٧.٠٠	٢٥.٠٠	*٢.٧٢-

قيمة مان ويتنى عند $0.05 = 42$ قيمة Z عند $0.05 = 1.96$

يتضح من جدول (٣٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في قياسات الاختبارات المهارية لصالح القياس

البعدي للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة اختبار مان وتي المحسوبة لهذه المتغيرات أقل من قيمتها الجدولية، كما يؤكد ذلك قيمة z ؛ حيث كانت أعلى من قيمتها الجدولية عند ٠.٠٥ وكانت جميع الرتب الأعلى في صالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحثان هذه الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية إلى تعرض المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي؛ حيث أن تنمية المهارات العقلية قد ساهم في إزالة القلق وخفض التوتر العضلي والشعور بالراحة النفسية والهدوء، كما ساعد اللاعبين على اكتساب الانفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة (عملية إرجاع الكرة) وطريقة الأداء وعزل أي مشتتات للانتباه، كما عمل على زيادة دافعية اللاعبين للأداء والنجاح وتأخر ظهور التعب عليهم وتحسين ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق الهدف المحدد لهم.

أى يتضح من جدول (٣٠) أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي والذي اشتمل على تدريبات للاسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي وتركيز الانتباه والحديث الذاتي أعطت نتائج أفضل في مستوى سرعة وعمق ودقة الضربات الطائرة الأمامية والخلفية مما يؤكد على أن الدمج بين التدريب العقلي والبدني والمهاري له عظيم الأثر في تحسين مستوى الأداء المهاري والوصول إلى أفضل الإنجازات الرياضية.

كما أن مصاحبة التدريب العقلي للتدريب المهاري يذيد من فاعليته وذلك لأنه من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة يتمكن اللاعب من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداة، كما تزداد قدرته على عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذي يساعد بدرجة كبيرة على رفع المستوى المهاري للاعبين.

كما يشير **محمد حسن علاوى** (١٩٩٧م)، و**محمد العربي شمعون** (٢٠٠١م) إلى أن برنامج التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات للمهارات العقلية يؤدي

إلى نتائج أكثر فاعلية من استخدام التدريب البدني المهارى بمفرده (٣٤):
(٢٩٩) (٣٠: ٣٧١).

ويؤكد "محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل" (٢٠٠١م) على أن التدريب العقلي المصاحب للأداء المهارى يساهم فى سهولة وانسيابية الأداء، ويُعد بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء المباشر، كما يُعد أيضاً وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة (٣٣: ١٤٢).

ويذكر "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) أن التدريب العقلي يشكل إمكانية جيدة مكملة للتدريب البدني كما أنه يسمح بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية، وأن الخلط بين التدريب العقلي والتدريب البدني يؤدي إلى نتائج أفضل، وفى بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح وتحقيق الانتصار والتفوق (٣٥: ١٩٣).

ويضيف "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) أن التدريب على المهارات العقلية يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء من خلال تحقيق التكامل والتوازن بين الوظائف المهارية والعقلية والتي تؤدي إلى النجاح في تحقيق الهدف وزيادة الدافعية للأداء (٣٥: ١٩٧، ١٩٨).

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من صلاح محسن عيسوي (١٩٩٧م) (٢١)، دراسة لوك بينك Lock Pink (٢٠٠٤م) (٦١) في أن التدريب العقلي يساعد على رفع مستوى الأداء في المجال الرياضي، وكذلك رفع مستوى الأداء للمهارات الحركية المختلفة.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة فريال إبراهيم زهران (١٩٨٩م) (٢٨)، هناء عبد الوهاب حسن (١٩٩٠م) (٥٠)، أحمد صلاح الدين خليل (١٩٩٧م) (٤)، نجلاء فتحى مهدى (١٩٩٧م) (٤٦)، محمد عنبر محمد (٢٠٠٠م) (٣٨)، محمد عمرو مطاوع (٢٠٠١م) (٣٧) لوك بينك Lock Pink (٢٠٠٤م) (٦١)، نيفين فاروق هريدى (٢٠٠٦م) (٤٧)، هبه محمد نديم (٢٠٠٨م) (٤٨)

والتي أكدت على أهمية مصاحبة التدريب العقلي للتدريب البدني والمهاري لتحسين مستوى المهارات الحركية ومستوى الأداء والإنجاز بشكل عام وذلك أفضل من استخدام التدريب المهاري بمفرده.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "سهير طلعت إبراهيم" (٢٠٠٤م) (١٩) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العقلي له تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء المهاري في دقة ومستوى الأداء للإرسال ورد الإرسال في التنس.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "أحمد فاروق محمد" (٢٠٠٩م) (٥) والتي أشارت إلى أن برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير مستوى الأداء الخططي لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "رعدة محمد فوزي" (٢٠١٣م) (١٧) والتي أشارت إلى أن تنمية المهارات العقلية يؤثر إيجابياً على تنمية مهارتي الضربة الطائرة ورد الإرسال لناشئي التنس تحت ١٤ سنة.

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة في جمع البيانات وعرض ومناقشة النتائج تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثيراً هاماً وحيوياً في تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه- الحديث الذاتي).
- البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر إيجابياً على تحسين مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لدى ناشئي التنس.
- أدى استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح إلى ارتفاع معدلات التغيير للمهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه- الحديث الذاتي).

- أدى تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح إلى ارتفاع معدلات التغيير لسرعة وعمق ودقة الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لناشئي التنس.
 - بمقارنة نتائج المجموعة التجريبية بالمجموعة الضابطة فى القياس البعدى للمهارات العقلية ومستوى سرعة وعمق ودقة الضربات الطائرة الأمامية والخلفية يتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة مما يؤكد التأثير الإيجابى لبرنامج التدريب العقلي المقترح.
- توصيات البحث:**

فى ضوء نتائج البحث والاستنتاجات يوصى الباحثان بما يلى:

- الاهتمام بتطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على ناشئي التنس؛ حيث أكدت النتائج فاعليته فى تحسين مستوى أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية فى التنس.
- ضرورة الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني والمهاري والخطى للاعبين حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة خلال المنافسات الرياضية.
- هناك مهارات عقلية ضرورية لناشئي التنس لابد من التدريب عليها للوصول إلى الدرجة المثلى للأداء سواءً فى التدريب أو المنافسة.
- أهمية اهتمام القائمين على تعليم وتدريب التنس بوضع برامج للتدريب العقلي عند تخطيط الوحدات التعليمية والتدريبية خلال الموسم الرياضى.
- وضع البرامج الخاصة التي تعمل على خفض مستوى التوتر مع التركيز على استخدام الاسترخاء العضلى التعاقبي والذي أظهرت النتائج فاعليته للعمل مع الناشئين.
- العمل على التركيز على بعدى الوضوح والتحكم عند تطوير مهارة التصور العقلي العام.
- الاهتمام بالتدريب على أبعاد التصور العقلي المتعدد الأبعاد وبصفة خاصة التصور البصري والسمعي والانفعالي والحس حركي والتحكم فى

- التصور مع التركيز على إتقان مهارة التصور العقلي العام قبل الدخول في التدريب على التصور العقلي متعدد الأبعاد.
- ضرورة تحديد نمط التصور العقلي الذى يميل إليه اللاعب (داخلى- خارجى) قبل البدء فى تدريبات التصور العقلى والتي تتناسب مع نوع النشاط الرياضى التخصصى.
- إتاحة الوقت الكافي لتدريبات تركيز الانتباه نظراً لأهميتها كمطلب أساسى لضمان تحسين مستوى الأداء.
- ينبغى إعطاء مساحة أكبر لتدريبات الحديث الذاتى الإيجابى وكيفية إيقاف الأفكار السلبية وإحلالها بأفكار إيجابية فعالة تؤدي إلى زيادة ثقة اللاعب فى قدراته من أجل تحقيق الهدف.
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية فى ألعاب المضرب الأخرى ولفئات عمرية مختلفة للوصول إلى تعميمات علمية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي: المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ٢- أحمد ربيع رضوان: مدي فاعلية برنامج تدريب عقلي لتعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٢م.
- ٣- أحمد زكى صالح: علم النفس التربوي، ط ١٤، مكتبة النهضة، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٤- أحمد صلاح الدين خليل: النشاط الكهربى للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.

- ٥- أحمد فاروق محمد: تأثير برنامج للتدريب العقلي لتطوير الأداء الخطي لناشئي التنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٩م.
- ٦- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٧- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٨- أمين أنور الخولي، جمال الدين عبدالعاطي الشافعي: التنس: التاريخ- المهارات والخطط- قواعد اللعب، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٩- أمين أنور الخولي، جمال الدين عبدالعاطي الشافعي: التنس: سلسلة ألعاب المضرب المصورة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٠- إجلال على حسن: تأثير التدريب العقلي على تطوير مستوى مهارة الضربة الساحقة في الكرة الطائرة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد العاشر، العدد الأول والثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ١١- إكرام محمد عبد الحفيظ: تأثير برنامج للتدريب العقلي علي رفع مستوي الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي، مجلة علوم الرياضة، المجلد الأول، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٨٨م.
- ١٢- إيلين وديع فرج: الجديد في التنس: الطريق إلى البطولة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١٣- حنان محمد جعيصة: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تعلم مهارة التصويب بالسقوط في كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٠م.

- ١٤- **حيدر عبدالرازق الحجاج**: أثر التدريب الدائري المرتفع الشدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية للاعبى التنس الأرضى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ١٩٩٨م.
- ١٥- **رابحة محمد لطفى**: تأثير برنامج للتدريب العقلى على تحسين مستوى أداء الرمية الحرة فى كرة السلة، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضة، العدد الـ ٣١ يناير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٦- **رضا سعد يس**: تأثير برنامج للتدريب العقلى على رفع مستوى الأداء لمهارة التكور داخلاً على جهاز حسان القفز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٨م.
- ١٧- **رعدة محمد فوزى**: تأثير تنمية مهارات التوقع الحركى على بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئى التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٣م.
- ١٨- **زكى محمد حسن**: تقنيات حديثة فى التعليم والتدريس، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ١٩- **سهير طلعت إبراهيم**: برنامج تدريبى مقترح باستخدام التدريب العقلى لتحسين مستوى أداء الإرسال ورد الإرسال وتنمية بعض المهارات العقلية فى التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الـ ٢٧ يوليو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٢٠- **سيدة عبدالرحيم صديق**: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تنمية بعض السمات النفسية ومستوى الأداء لبعض مهارات البالية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، مجلد

البحوث، المجلد الخامس لبحوث المؤتمر العلمي الثالث،
أكتوبر، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٢١- صلاح محسن عيسوي: تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض
مكونات الأداء فى دفع الجلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.

٢٢- طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضى، مؤسسة عالم
الرياضة، الإسكندرية، ٢٠١٣م.

٢٣- طارق محمد عبدالله: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي
على مستوى أداء مهارة الارسال لناشئي الكرة الطائرة،
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
الإسكندرية، ٢٠٠٢م.

٢٤- عبدالعزيز عبدالمجيد محمد: دراسة مقارنة للقدرة على الاسترخاء وعلاقتها
بالمستوى الرقمي للاعبين ولاعبات مسابقات الميدان
والمضمار بأندية الدرجة الأولى، المؤتمر العلمي الأول،
كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٨٧م.

٢٥- عبدالعزيز عبدالمجيد محمد: التصور البصري المكاني ومستوى الأداء في
الوثب العالي، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الـ
١١، العدد ٢١ و ٢٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
الزقازيق، ١٩٩٢م.

٢٦- عبدالنبي إسماعيل الجمال: الموسوعة العربية للتنس، الجزء الأول،
مطابع الأهرام، القاهرة، ١٩٨٩م.

٢٧- عصام الدين عبدالخالق: التدريب الرياضى: نظريات وتطبيقات، دار
المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.

٢٨- فريال إبراهيم زهران: تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى
الأداء المهارى والرقمي لمسابقة دفع الجلة، مجلة دراسات
وبحوث، جامعة حلوان، ١٩٨٩م.

- ٢٩- **محمد العربي شمعون**: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣٠- **محمد العربي شمعون**: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٣١- **محمد العربي شمعون**، **عبد النبي إسماعيل الجمال**: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٣٢- **محمد العربي شمعون**، **ماجدة محمد إسماعيل**: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٣٣- **محمد العربي شمعون**، **ماجدة محمد إسماعيل**: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٣٤- **محمد حسن علاوى**: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣٥- **محمد حسن علاوى**: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٣٦- **محمد حسن علاوى**: علم نفس الرياضة والممارسة البدنية: مطبعة المدنى، القاهرة، ٢٠١٢م.
- ٣٧- **محمد عمرو مطاوع**: تأثير التدريب العقلي باستخدام التحكم فى تركيز الانتباه على تطوير أداء الرمية الحرة فى كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٣٨- **محمد عنبر محمد**: النشاط الكهربى للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء الوثبة الثلاثية باستخدام التدريب العقلي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٣٩- **محمد لطفى طه**، **وجيه أحمد شمندى**: دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم فى رياضة الكاراتيه، المجلة

- العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الـ ٢٢ يناير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٥م.
- ٤٠- **محمد ناجي محمود**: أثر التصور العقلي على الانجاز الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.
- ٤١- **محمود عبد الفتاح عنان**: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٤٢- **مدحت محمود إبراهيم**: التدريب العقلي باستخدام إدراك الزمن وفعالية الأداء فى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٤٣- **مديحة محمد إسماعيل**: تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على القدرة على الاسترخاء والمستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين والناشئات تحت ١٦ سنة، المؤتمر العلمي الأول، التربية الرياضية والبطولة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٨٧م.
- ٤٤- **مصطفى حسين باهى، سمير عبدالقادر جاد**: سيكولوجية التفوق الرياضى: تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٤٥- **ناهد خيرى فياض**: تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين مستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية فى رياضة الجمباز، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد التاسع، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ٤٦- **نجلاء فتحي مهدي**: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير الإيقاع الحركي ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.

٤٧- **نيفين فاروق هريدى**: برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المواجهة من أعلى في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٦م.

٤٨- **هبة محمد نديم**: أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفاعلية الأداء المهارى للاعبات التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٨م.

٤٩- **هشام عبده الراجحي**: تنمية سرعة رد الفعل وتأثيرها على مستوى أداء بعض الضربات الطائرة لدى ناشئي التنس، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.

٥٠- **هناء عبد الوهاب حسن**: أثر التدريب العقلي على مستوى الأداء لمسابقة الوثب العالي بطريقة الوثب بالظهر لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، المؤتمر العلمي الأول، دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠م.

٥١- **هيثم أحمد إبراهيم**: فاعلية استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات لدى لاعبي المصارعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٠٦م.

٥٢- **وليد أحمد جبر**: استخدام التدريب العقلي فى ضوء مستويات مختلفة من القوة العضلية لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة فى سلاح الشيش، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.

٥٣- ياسر كمال غنيم: مبادئ التنس، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 54- **Choboy, j.A:** Influence of Mental imagery on Tennis service microform Pub, Int, Institute for sport and humain performance, Univ, of Oregon Eugene, ore, 1994.
- 55- **Dagrou, E, Gauvin, L, Halliwell,w:** The effects if Positive, negative and neutral self-taik on motor Performance, Canadian journal of sport sciences 17(2), 1992
- 56- **David Claxton, John Fairbault:** Tennis, Gorsuch Scarisbrik Publishers, 2003.
- 57- **Dubey:** Tennis, Discovery Publishing house, new delhl, 2005.
- 58- **Edmondson, Dorsey, Dec:** An examination of the effects of mental practice on performance attention and Arousal (Athletic), PHD, The University Of Minssippi,1995.
- 59- **Jim Brown:** Teaching tennis, leisure, Champaign, Illinois, 1993.
- 60- **Kirk Anderson:** Coaching tennis technical and tactical skills, human kinetics, Champaign, 2009.
- 61- **Lock Pink:** practicing mental skills forms' of sport (shor Review) RMII, university, Mel borne Australia, 2004.

- 62- **Merrit cutler:** Basic tennis illustrated, Dover publication, new york,2002.
- 63- **Miguel Crespo, Dave Miley:** ITF, Advanced coach manual, 2002.
- 64- **Paul Wardlow:** Pressure Tennis, Kinetics, 2000.
- 65- **Shank s.d.r, Cameron A:** The effect of mental practice on performance in sequential reaction time task (jmotbehav32 (3):305.313, 2000.
- 66- **Singer, R .N, et all:** Mental training quikness in beginning and in termediate tennis players, in R.svealy (ed), Journal of the sport psychology, vol, (8), no 3, Humain – kinetics publishers INC,1994.
- 67- **Weinberg R.S:** The mental advantage developing your psychological skills in tennis is leisure press, chanaigh, Illiois, 1998.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات(الإنترنت):

- 68- <https://www.itftennis.com/home.aspx>