

## تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والجوانب العقلية لناشى التنس بدولة الكويت

\* م.د. / مبارك عبد الرضا على رضا

المقدمة ومشكلة البحث:

إن الوصول للمستويات الرياضية العليا في معظم الأنشطة الرياضية المختلفة يعتمد على الإعداد المتكامل للاعب في جميع النواحي البدنية والفنية والخططية والنفسية والذهنية والتي تشكل حالة اللاعب التدريبية والتي تؤثر على أداءه أثناء التدريب والمنافسات.

كما أن الوصول بالناشئين إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي لا يتحقق عشوائياً، وإنما خلال تنمية وتطوير مختلف القدرات والمهارات وسمات ومعارف الناشئين بصورة تزيد من قدراتهم على تحقيق أفضل مستوى رياضي، حيث يتوقف الوصول إلى المستويات الرياضية العالية والحفاظ عليها على مدى استخدام الرياضي لأقصى قدراته (البدنية، المهارية، الخططية والنفسية والذهنية).

ويرى محمد علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن اللاعبين على المستوى الدولي والعالمي يتقاربون إلى درجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية والحركية والخططية، إلا أن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية ويتأسس عليه النجاح والتفوق، وهو قدراتهم ومهاراتهم النفسية (١٩٨ : ١٩).

كما يشير كلاً من تشارلز جارفيلج **Charles Garfield** (١٩٩٥م)، محمد شعون (١٩٩٦م) إلى أن تكامل العقل والبدن يحتاج إلى أن تسير المهارات العقلية بجانب

---

أستاذ مساعد- عضو هيئة التدريس بكلية التربية الأساسية- قسم التربية البدنية والرياضة-  
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بدولة الكويت.

تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذا مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارات التي يؤديها (٢٢ : ٣)، (١٣ : ٣٦٢). كما يضيف محمد شعون (٢٠٠٠م) أن حالة اللاعب العقلية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على حالته البدنية، فالعديد من استجابات الجهاز العصبي الذاتي مثل ضربات القلب، درجة الحرارة وغيرها تتأثر بالحالة العقلية، لذا فقد وجب الاهتمام بالجانب العقلي مع الوضع في الاعتبار أن الإعداد العقلي ليس بديلاً عن الإعداد البدني ولكن التكامل بينهما هو الطريق إلى تطوير الأداء والإرتقاء به في المنافسة الرياضية (١٥ : ٣٦، ٣٧).

ورياضة التنس من الرياضات التي يعتمد الأداء فيها على الإيقاع السليم والتوافق الجيد، فهي تتطلب أن يستمر لاعب التنس في بذل الجهد بنفس القوة والسرعة والدقة التي بدأ بها المباراة مع الاحتفاظ بتركيز الانتباه والإسترخاء العضلي والعقلي خلال فترات الراحة بين الأشواط.

وتشير إيلين وديع (٢٠٠٠م) إلى أن لاعب التنس لا بد وأن يكون لائقاً عقلياً وبدنياً ويقصد بذلك بأنه لا بد وأن يكون مستعداً للتركيز للعمل الذي بين يديه، وبذلك يتمتع بسلامة العقل الذي يجعله فعالاً في أداء الحركات (٦ : ١١١).

ويري محمد العربي (١٩٩٦م) أن الإسترخاء يعتبر القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للإسترجاع العقلي وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي، ويتوقف نجاح فاعلية التدريب العقلي على مدى إتقان هذه المهارة، كما يوضح أن هناك نوعين من التصور العقلي إحداهما داخلي والآخر خارجي إلا أن التصور الداخلي يؤدي إلى زيادة ملحوظة في النشاط العضلي أكثر من التصور الخارجي.

ويضيف نقلاً عن دروسي هاريس **Dorothy Harris** أن الفصل بين التدريب العقلي والتصور العقلي يرجع إلى أن التصور العقلي يتضمن القدرة على إستدعاء الصورة فقط، في حين أن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة من الصور وبالتالي يعد التصور العقلي المرحلة الأولى من التدريب العقلي حيث تكون الحاجة إلى تعلم تثبيت الصورة قبل الإسترجاع العقلي لها، وحيث أن معظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة فإننا نجد أن التدريب العقلي يعمل كإستراتيجية لإستخدام هذه الصورة العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء الرياضي (١٣: ٥١، ٢٢٨، ٢٧٩).

كما يشير محمد علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن المهارات العقلية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في مهارات الإسترخاء والتصور والانتباه (١٩: ٢٢٢).

وحيث أن لعبة التنس تتميز بالديناميكية المستمرة والتي تتطلب مستويات خاصة لا بد وأن يتمتع بها مزاوليها سواء كانت بدنية أو مهارية أو نفسية أو خطئية أو ذهنية فرغم من أهمية الجوانب العقلية للاعب التنس إلا أن معظم برامج التدريب لا تحتوي على تدريبات لتنمية تلك الجوانب.

وكون الباحث يعمل في مجال تدريب وتدريب رياضة التنس بدولة الكويت ومتابعته للبطولات الدولية والمحلية وتحليله لأداء لاعبي التنس لاحظ انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الأساسية وعدم قدرة لاعب التنس على توزيع الجهد خلال أشواط ومجموعات المباراة بالإضافة إلى ضعف تركيز الانتباه وضعف درجة التصور العقلي، كما أن الباحث من خلال استعراضه للدراسات السابقة التي أمكنه التوصل إليها واتصاله بشبكة المعلومات الدولية وجد أن بعضها قد ركز على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب التنس والبعض الآخر قد تطرق إلى الإدراكات الحس حركية في حين ذهب بعضها لوضع بطارية اختبار لناشي التنس.

بينما لم يجد على حد علمه أن أي من الباحثين قد تطرق لوضع برنامج للتدريب العقلي للاعب التنس، هذا ويؤكد الباحث افتقار رياضة التنس وخاصة بدولة الكويت لمثل هذه

البرامج الأمر الذي استدعي وضع "برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والجوانب العقلية لناشئ التنس بدولة الكويت"، لذا تبرز أهمية البحث في إمداد مدربي التنس ببرنامج للتدريب العقلي قد يساهم في تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ التنس

هدف البحث:

التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والجوانب العقلية لناشئ التنس بدولة الكويت.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساسية والجوانب العقلية لناشئ التنس بدولة الكويت للاعبى المجموعة المضابطة ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساسية والجوانب العقلية لناشئ التنس بدولة الكويت للاعبى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة المضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية والجوانب العقلية لناشئ التنس بدولة الكويت لصالح للاعبى المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- التدريب العقلي **Mental Training**:

"تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين للوصول إلي المستويات الرياضية العليا وتطوير الصحة العامة" (١٣ : ٣٠).

- الاسترخاء **Relaxation**:

"عدم أداء شئ مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعني التخلص من أي انقباض أو توتر في العضلات" (١٩: ٢١٦).

#### - التصور العقلي **Mental Imagery**:

"وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء" (٤: ١١٧).

#### - الإنتباه **Attention**:

"العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة" (١٣:

٢٧٤).

#### الدراسات المرتبطة:

- أجرى إيهاب عبد الفتاح (١٩٩٣م) دراسة بهدف التعرف على تأثير تمرينات مقترحة لتنمية الإدراك الحس حركي على دقة ضربة الإرسال في التنس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية ببورسعيد وأسفرت أهم النتائج عن أن ضربات الإرسال يصاحبها تنمية لبعض المدركات الحس حركية وفاعلية التمرينات المقترحة لتنمية الإدراكات الحس حركية في تحسين مستوى دقة ضربات الإرسال (١٧).

- قام كل من لاميراند وريسي **Lamimand & Rainey** (١٩٩٤م) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير التصور العقلي والإسترخاء ودقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت العينة على (١٨) لاعبة، وأشارت أهم النتائج إلى ضرورة استخدام تدريبات الإسترخاء والتصوير لما لها من تأثير إيجابي على مستوى دقة أداء الرمية الحرة في كرة السلة (٢٣).

- أجري بوريس ومايكل **Boris & Michael** (٢٠٠٣م) دراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب العقلي مع التغذية الراجعة على أداء السباحين الصغار، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة (٧٨) لاعب وأشارت أهم النتائج إلى تأثير التدريب العقلي والتغذية الراجعة على تحسين زمن سباحة الـ ٥٠ م لدى السباحين (٢١).
  - كما أجرت ابتسام عبد القادر (٢٠٠٣م) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس حركي على الأداء المهاري لنادي التنس، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغ عدد العينة (٢٠) من ناشئ التنس وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة البرنامج التدريبي أدى إلى تنمية قدرات الإدراك الحس- حركي وتنمية الأداء المهاري لنادي التنس (٥).
  - وأجري مسعد العيوطي (٢٠٠٤م) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعب الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٢٠) لاعب وأشارت أهم النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح للتصور العقلي في تحسن المستوى المهاري وبعض الجوانب العقلية (٢٠).
  - كما قام أحمد فاروق (٢٠٠٤م) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعب، وأسفرت النتائج عن فاعلية برنامج التدريب العقلي في تحسن مستوى المهارات العقلية ومستوى أداء المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم (١).
- من خلال استعراض الباحث للدراسات التي أمكنه التوصل إليها تمكن الباحث من صياغة وبلورة فروض البحث الحالية وكذلك تحديد المتغيرات العقلية المناسبة، وكذا اختيار عينة البحث والمنهج والأسلوب الإحصائي المناسب لمعالجة البيانات، بالإضافة إلى كونها ساعدت الباحث في عرض ومناقشة نتائج بحثه.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام تصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ التنس بدولة الكويت بنادي كاظمة الرياضى من ١٢ - ١٤ سنة وبلغ عدد العينة (٢٠) ناشئ من لاعبي التنس قسموا عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية.

تكافؤ عينة البحث:

وقد قام الباحث بإجراء التكافؤ على المجموعتان في كلا من السن والطول والوزن وباقي المتغيرات قيد البحث والجداول رقم (١)، (٢)، (٣) توضح ذلك .

جدول رقم (١)

دلالة الفروق الإحصائية لإختبار مان ويتني في القياس القبلي في كل من

السن - الطول - الوزن بين المجموعتين التجريبية والضابطة

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) الخصوية من إختبار مان ويتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات	م
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
١	٥٠	١٠٥	١٠,٥	١٠٥	١٠,٥	سنة/شهر	السن	١
١	٥٠	١٠٥	١٠,٥	١٠٥	١٠,٥	سم	الطول	٢
٠,٥٣	٤١,٥٠	٩٦,٥٠	١١,٣٥	١١٣,٥	٩,٦٥	كجم	الوزن	٣

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٢٣





يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسين القبليين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض الجوانب العقلية قيد البحث أكبر من قيمة (ي) الجدولية البالغة ٢٣ عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) في حين أن مستوى الدلالة الإحصائية لكافة تلك المتغيرات أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قيد البحث.

### جدول رقم (٣)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني في القياس القبلي في بعض المهارات الأساسية قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

$$n_1 = n_2 = 10$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	الإحصاء	الاختبارات المهارية
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
٠,١٧	٣١	٨,٦٠	٩٦	١٢,٤٠	١٢٤	ضربة	اختبار سرعة الضربة الأمامية	١
٠,٨٥	٤٧	١٠,٢٠	١٠٢	١٠,٨٠	١٠٨	ضربة	اختبار سرعة الضربة الخلفية	٢
٠,٣٢	٣٦,٥٠	٩,١٥	٩١	١١,٨٥	١١٨	ضربة	اختبار دقة الضربة الأمامية	٣
٠,٤٨	٤٠,٥٠	٩,٥٥	٩٥,٥٠	١١,٤٥	١١٤,٥٠	ضربة	اختبار دقة الضربة الخلفية	٤
٠,٦٣	٤٣	٩,٨٠	٩٨	١١,٢٠	١١٢	عدد	اختبار قوة ودقة الإرسال	٥

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٢٣

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين القياسين القبليين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية قيد البحث أكبر من قيمة (ي) الجدولية البالغة ٢٣ عند مستوى إحصائية (٠,٠٥) بينما كانت قيمة مستوى الدلالة الإحصائية لتلك المتغيرات جميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات:

من خلال المراجع العلمية والاستفادة من الدراسات المرتبطة وتحقيقاً لهدف البحث قام الباحث بتحديد المتغيرات قيد البحث:

١- المتغيرات الأساسية: السن- الطول- الوزن.

٢- قياس بعض المهارات الأساسية لثنائى التنس قيد البحث. مرفق (٢)

- اختبار سرعة الضربة الأمامية (٦، ٧، ٥، ١٠، ٩).
- اختبار سرعة الضربة الخلفية (٦، ٧، ٥، ١٠، ٩).
- اختبار دقة الضربة الأمامية (٦، ٧، ٥، ١٠، ٩).
- اختبار دقة الضربة الخلفية (٦، ٧، ٥، ١٠، ٩).
- اختبار قوة ودقة الإرسال (٦، ٧، ٥، ١٠، ٩).

٣- اختبارات الجوانب العقلية مرفق (١).

- اختبار الذكاء المصور (٢: ٥٨٨ - ٥٨٩).
- بطاقة مستويات التوتر (١٦: ١٦٤، ١٦٦).
- مقياس القدرة على الإسترخاء.
- مقياس النصور العقلي في المجال الرياضي (١٤: ٣٤٢ - ٣٥٠).
- اختبار شبكة التركيز (١٩: ٢٨٩ - ٢٩٠).
- استخبار المهارات النفسية (١٨: ٥٤٣ - ٥٤٧).

المعاملات العلمية:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث في الفترة من ٢٠٠٨/١/٩م وحتى ٢٠٠٨/١/٩م.

١- الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات للمتغيرات قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط لسيرمان لفروق الترتيب من خلال تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٠) من

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

ناشئ النس من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك بفارق زمنى اسبوع والجدول رقم (٤) يوضح الثبات لتلك المتغيرات.

جدول رقم (٤)

معاملات الثبات للمتغيرات قيد البحث

معامل الثبات	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات	
	± ع	س	± ع	س				
٠,٧٢	٢,٦٢	٢٢,٧٠	٢,٦١	٢١,٧٠	درجة	الاسترخاء	١	
٠,٧٢	١,٦٣	٨	١,٥١	٦	درجة	أبعاد مقاييس الصور العظمى	٢	
٠,٧٧	١,١٢٠	٦,٩٠	٠,٩٩	٥,١٠	درجة		التصور السمعى	٣
٠,٨٢	١,٠٥	٧	٠,٧٠	٥,٦٠	درجة		التصور الحركى	٤
٠,٦٨	١,٠٥	٧	٠,٨٢	٥,٣٠	درجة		الحالة الإنفعالية	٥
٠,٧٧	١,٢٢	٧,٢٠	٠,٩٩	٥,١٠	درجة		التحكم فى التصور	٦
٠,٩٢	٠,٦٣	٢,٢٠	٠,٧٤	١,١٠	درجة		تركيز الانتباه	٧
٠,٦٥	٠,٩٧	٨,٦٠	١,٢٢	٥,٨٠	درجة	استخبار المهارات العظيمة	٨	
٠,٨٠	٠,٨٥	٨,٥٠	٠,٥٢	٦,٤٠	درجة		القدرة على الاسترخاء	٩
٠,٧٥	١,٢٢	٨,٢٠	٠,٨٣	٦	درجة		القدرة على التصور	١٠
٠,٧١	٦,٧٠	٠,٩٧	٠,٨٨	٥,٩٠	درجة		القدرة على تركيز الانتباه	١١
٠,٦٩	١,٠٣	٨,٢٠	١,٠٨	٦,٥٠	درجة		القدرة على مواجهة العلق	١٢
٠,٦٥	١,١٨	٨,١٠	٠,٧٩	٥,٨٠	درجة		الثقة بالعمس	١٣
٠,٨٩	١,٤٧	١٨,٢٠	٠,٧٤	١٦,١٠	درجة		دافعية الإنجاز الرياضى	١٤
٠,٦٥	٠,٩٥	١٠,٢٠	٠,٩٢	٩,٢٠	درجة	مستوى الأداء الهيارى	١٥	
٠,٦٨	١,١٠	١٧,١٠	١,٠٥	١٥	درجة		اختبار سرعة الضربة الأمامية	١٦
٠,٧٤	٠,٧٤	١٧٤,٩	١,٠٥	١٣	درجة		اختبار دقة الضربة الخلفية	١٧
٠,٧٨	١,٧٢	*	١,٨٤	٣٧,٤٠	درجة		اختبار قوة ودقة الإرسال	١٨

١٠ = ن

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية = (٠,٠٥) = ٠,٦٤٨ .

يشير جدول رقم (٤) إلى أن معاملات قياد المتغيرات قيد البحث بتطبيق معامل ارتباط سيرمان قد انحصرت ما بين (٠,٦٥ ، ٠,٩٢) وجميعها ذات معاملات ثبات مرتفعة مما يدل على استقرار تلك المتغيرات قيد البحث.

## ٢- الصدق:

اعتمد الباحث في حساب الصدق على طريقة صدق التمايز لإيجاد صدق المتغيرات قيد البحث، وذلك بتطبيق المتغيرات على مجموعتين أحدهما مميزة قوامها (١٠) من ناشئ التنس وهي نفس المجموعة المستخدمة في إيجاد الثبات عن طريق استخدام بيانات التطبيق الأول لهم، والمجموعة الثانية غير مميزة قوامها (١٠) من ناشئ التنس من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

## جدول رقم (٥)

### معاملات صدق التمايز للمتغيرات قيد البحث

$$١٠ = ٢ \times ١٠ = ١٠$$

معامل صدق التمايز / إيتا	معامل إيتا	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة عمر الميزة		المجموعة المسيرة		وحدة القياس	الإحصاء	المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س			
٠,٨٩	٠,٨٠	٥,٨٣	١,٤٣	١٩,٦	٢,٢١	٢١,٧	درجة	الاسترخاء	١
٠,٨١	٠,٦٥	٣,٦٥	٠,٩٩	٥,١٠	١,٥١	٦,٦٠	درجة	إيجاد مقياس الصدق العظمي التصور البصري التصور السمعي التصور الحركي إحالة الإنفعالية التحكم في التصور	٢
٠,٧٥	٠,٥٦	٢,٩٠	٠,٩٢	٤,٢٠	٠,٩٩	٥,١٠	درجة		٣
٠,٩٣	٠,٨٦	٧,٣٩	٠,٧٤	٤,٩٠	١,٧٠	٦,٦٠	درجة		٤
٠,٧٨	٠,٦٠	٣,٢١	٠,٨٢	٤,٧٠	٠,٨٢	٥,٣٠	درجة		٥
٠,٦٩	٠,٤٧	٢,٢١	١,٠٧	٤,٤٠	٠,٩٩	٥,١٠	درجة		٦
٠,٦٧	٠,٤٥	٢,١٧	٠,٦٩	٠,٦٠	٠,٧٤	١,١٠	درجة		تركيز الانتباه

جامعة فناء السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

٠,٨١	٠,٦٦	٣,٧٥	٠,٥٢	٤,٦٠	١,٢٣	٥,٨٠	درجة	القدرة على الاسترخاء	استثمار المهارات العقلية	٨
٠,٩٦	٠,٩٣	١١,١٨	٠,٥٣	٤,٥٠	٠,٥٢	٦,٤٠	درجة	القدرة على التصور		٩
٠,٩٣	٠,٨٦	٧,٤١	٠,٨٢	٤,٠٠	٠,٨٢	٦	درجة	القدرة على تركيز الانتباه		١٠
٠,٩٧	٠,٩٥	٦,٤	٠,٦٧	٤,٢٠	٠,٨٨	٥,٩٠	درجة	التدرة على مواجهة القلق		١١
٠,٨٧	٠,٧٧	٥,١٧	٠,٦٧	٥	١,٠٨	٦,٥٠	درجة	الثقة بالنفس		١٢
٠,٨٢	٠,٦٧	٣,٩٣	٠,٩٥	٤,٧٠	٠,٧٩	٥,٨٠	درجة	داعية الإبتداع الرياضي		١٣
٠,٩٧	٠,٩٤	١٢,٤	٠,٨٢	١٣,٠٠	٠,٧٤	١٦,١٠	درجة	اختيار سرعة الضربة الأمامية	مستوى الأداء المهاري	١٤
٠,٩٣	٠,٨٧	٨,٥٢	٠,٧٤	٦,٩٠	٠,٩٢	٩,٢٠	درجة	اختيار سرعة الضربة الخلفية		١٥
٠,٩٧	٠,٩٣	١٠,٩٨	١,٤٣	١٠,٥٠	١,٠٥	١٥	درجة	اختيار دقة الضربة الأمامية		١٦
٠,٩٨	٠,٩٥	١٣,٤٥	٠,٧٤	٩,١٠	١,١٥	١٣	درجة	اختيار دقة الضربة الخلفية		١٧
٠,٩٩	٠,٦٨	٢٧,١٢	١,٢٤	٢٧,٣٠	١,٨٤	٣٧,٤٠	عدد	اختيار قوة ودقة الإرسال		١٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية  $(0,05) = 2,10$

يوضح جدول رقم (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة من تطبيق اختبار **T-test** للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (٢,١٢ ، ٢٧,١٢) وجميعها دالة احصائية، كما انحصرت معاملات الصدق لها ما بين (١٠,٦٧ إلى ٠,٩٩) وجميعها معاملات صدق مرتفعة مما يشير إلى أن هذه الاختبارات صادقة وأنها تقيس ما وضعت من أجله.

### برنامج التدريب العقلي:

قام الباحث بإعداد برنامج التدريب العقلي من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت تأثير برامج التدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري (٤)، (٦)، (١١)، (١٣)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (١)، (٢٠) مرفق (٣) ومن ثم تناول الباحث برنامج التدريب العقلي من خلال الآتي:

#### ١- هدف البرنامج:

يهدف برنامج التدريب العقلي إلى تطوير وتحسين المهارات العقلية اللازمة للأداء الرياضي للإرتقاء بمستوى الأداء المهاري لناشئ التنس.

#### ٢- محتوى برنامج التدريب العقلي:

يشتمل برنامج التدريب العقلي على مجموعة من المهارات العقلية (مهارة الإسترخاء، مهارة التصور العقلي، مهارة تركيز الإنتباه).

٣- أسس وضع البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- الإستمرار فى التدريب.
- التدرج من مرحلة إلى أخرى.

٤- تنفيذ برنامج التدريب العقلي:

- تقديم التدريب العقلي.
- تقييم مهارات التدريب العقلي.
- التدريب لأولى على المهارات العقلية.
- استخدام بطاقات مستويات التوتر العضلي الخاصة بكل لاعب.
- تنمية قدرة اللاعب على التمييز بين الإنقباض والانبساط للوصول إلى الإسترخاء العضلي.
- تنمية قدرة اللاعب على الربط بين الرفير وخروج التوتر من الجسم للوصول إلى الإسترخاء العقلي.

٥- مدة البرنامج:

يرى محمد علاوي (٢٠٠٢م) أنه من المناسب بدء التدريب على المهارات العقلية فى الفترة الإعدادية قبل الإشتراك الفعلي فى المنافسات الرياضية، ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن التدريب على المهارات العقلية يتطلب فترات تدريبية تتراوح ما بين ١٥ - ٣٠ دقيقة لمدة ٣- ٥ أيام أسبوعياً ولتفترت تسراوح ما بين ٣- ٦ أشهر حتى يمكن للاعب اكتساب واتقان المهارات العقلية، هذا بالإضافة إلى أن توقيت أداء المهارات العقلية يختلف تبعاً لنوع هذه المهارات فقد تؤدي قبل أداء التدريب الحركي أو البدني وقد تؤدي بعد أداء التدريب الحركي أو البدني. (١٩): (٢٠٧)، (٤: ٨٦، ٨٧).

وفى ضوء ما سبق قام الباحث بتحديد مدة البرنامج (١٢) أسبوعاً تم تقسيمها إلى ثلاثة مراحل زمن كل مرحلة (٤) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع وإجمالي (٤٨) وحدة تدريبية على مدار (١٢) أسبوع، وزمن كل وحدة تدريبية (٣٠) دقيقة يتم تنفيذها قبل أداء الوحدة التدريبية.

#### التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠٠٨/١/١٢ إلى ٢٠٠٨/١/٢٠. بهدف التأكد من سلامة وصحة الاجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك تدريب المساعدين على كيفية القياس وطرق جمع البيانات.

#### التجربة الأساسية:

قام الباحث بإجراء تجربة البحث الأساسية على النحو التالي:

##### ١- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لكل من السن- الطول- الوزن وكذلك باقى المتغيرات الأساسية قيد البحث لأفراد عينة البحث وعددهم (٢٠) من ناشئ التنس فى الفترة من ٢٠٠٨/١/٢٢ إلى ٢٠٠٨/١/٢٥.

##### ٢- تطبيق التجربة الأساسية:

تم تطبيق التجربة الأساسية فى الفترة من ٢٠٠٨/١/٢٦ إلى ٢٠٠٨/٤/١٨ لمدة اثني عشر أسبوعاً بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الأسبوع للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وبلغ زمن الوحدة التدريبية (١٢٠ق)، وتم تطبيق برنامج التدريب العقلي على أفراد المجموعة التجريبية فقط دون المجموعة الضابطة يتم تطبيقها قبل الوحدة التدريبية على أفراد المجموعة التجريبية فقط.

### ٣- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لكلا من المجموعتين الضابطة والتجريبية خلال الفترة من ٢٠٠٨/٤/١٩ إلى ٢٠٠٨/٤/٢١ لنفس المتغيرات التي تم قياسها في القياس القبلي وبسفس الشروط فيما عدا السن- الطول- الوزن.

### المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS في إيجاد التكافؤ وحساب معاملات الثبات وصدق التمايز، ودلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار وللكسن Wilcoxon Test، مان ويتني Mann-Whitney.



عرض ومناقشة النتائج:

أ- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول رقم (٦)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولككسن بين القياسين القبلي والبعدي  
في الجوانب العقلية قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة

ن = ١٠

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) الحسوبة من اختبار ولككسن	متوسط الرب		مجموع الرب		العدد		وحدة القياس	الإحصاء	المميزات	
		+	-	+	-	+	-				
٠,٠١	٢,٨٨-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	الاسترخاء	١	
٠,١٦	١,٤٩-	١,٥٠	صفر	٣	صفر	٤	صفر	درجة	أبعاد تقياس التصور العقلي	٢	
٠,٠١	٢,٨٥-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		التصور السمعي	٣
٠,٤٠	٠,٤٨-	٤,٥٠	١٠,٤	٢,٢٥	٣,٥	٢	٣	درجة		التصور الحركي	٤
٠,٠١	٢,٧١-	٥,٨٩	٥	٥٢	٢,٠٠	٩	١	درجة		الحالة الإضغالية	٥
٠,٠١	٢,٩٧-	٥,٥٠	٢,٠١	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		التحكم في التصور	٦
٠,٠١	٣,٠٥-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		تركيز الانتباه	٧
٠,٠١	٣,٠٥-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	استرخاء	٨	
٠,١٣	١,٤٩-	٧	٢,٥	٣٥	١٠	٥	٤	درجة		القدرة على التصور	٩
٠,٨٤	٠,٢١-	٥,٩٠	٥,١٠	٢٥,٥	٢٥,٥	٥	٥	درجة		القدرة على تركيز الانتباه	١٠
٠,٥٦	٠,٠٧-	٤,٤٠	٤,٦٧	٢٢	١٤	٥	٣	درجة	استرخاء الهارت	١١	
٠,٠٦-	١,٦٠-	٣,٥	٤,٠٨	٣,٥	٢٤,٥	١	٦	درجة		القدرة على مواجهة القلق	١٢
٠,٠١	٣,٠٥-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		الثقة بالنفس	١٣
٠,٠١	٣,٠٥-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي	١٣	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) = ٨

يوضح جدول رقم (٦) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولككسن للمجموعة الضابطة في الجوانب العقلية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (Z) الحسوبة ما بين (١٠,٤٨- إلى ٣,٠٥) وبمستوى دلالة بلغ ما بين (٠,٠٦- إلى ٠,٠١) وجميعها ليست دالة حيث أن كل من (التصور البصري والتصور الحركي) كانت مستوى الدلالة لها (٠,١٦),

٠,٤٠) في حين كان كل من (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس) كانت مستوى الدلالة لها ما بين (٠,١٣ إلى ٠,٨٤) وهي أكبر م قيمة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود دلالة احصائية لصالح القياس البعدي لتلك المتغيرات في حين أن بقاي المتغيرات كانت مستوى الدلالة لهم (٠,٠١) وهي أقل من قيمة (٠,٠٥) مما يدل على وجود دلالة احصائية لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدي.

### جدول رقم (٧)

دلالة الفروق الاحصائية لإختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي  
في الاختبارات المهارة قيد البحث لأفراد المجموعة الضابطة

ن = ١٠

م	الاختبارية المهارة	وحدة القياس	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (Z) المحسوبة من اختبار ولكسن	مستوى الدلالة الاحصائية
			+	-	+	-	+	-		
١	اختبار سرعة الضربة الأمامية	درجة	١٠	صفر	٥٥	صفر	٥,٥٠	٢,٨٧-	٠,٠١	
٢	اختبار سرعة الضربة الخلفية	درجة	١٠	صفر	٥٥	صفر	٥,٥٠	٢,٨٨-	٠,٠١	
٣	اختبار دقة الضربة الأمامية	درجة	١٠	صفر	٥٥	صفر	٥,٥٠	٢,٨٤-	٠,٠١	
٤	اختبار دقة الضربة الخلفية	درجة	١٠	صفر	٥٥	صفر	٥,٥٠	٢,٩١-	٠,٠١	
٥	اختبار قوة ودقة الإرسال	درجة	١٠	صفر	٥٥	صفر	٥,٥٠	٢,٨٥-	٠,٠١	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) = ٨

يوضح جدول رقم (٧) دلالة الفروق الإحصائية لإختبار ولكسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة ما بين (٢,٨٤ إلى ٢,٩١) وهي أقل من قيمة (Z) الجدولية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة.

ب- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول رقم (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في بعض الجوانب العقلية قيد البحث، حيث انحصرت قيمة (Z) الحسوبة لهذه المتغيرات ما بين (-٢,٧١ إلى ٣,٠٥) وبمستويات دلالة احصائية بلغت جميعها ما بين (-٠,٠٦ إلى ٠,٠١) على التوالي مما يشير إلى عدم حدوث تحسن ملحوظ لأفراد المجموعة الضابطة في بعض الجوانب العقلية قيد البحث ويرجع الباحث ذلك إلى عدم خضوع أفراد المجموعة الضابطة لبرنامج للتدريب العقلي، وفي ذلك الصدد يشير محمد علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن المدرب عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة وهو الأمر الذي ينطبق على مطالبة اللاعب بأن يركز أو يسترخي أو يضبط اعصابه ولا ينفعل في حين أن المدرب لم يدرسه على كيفية التركيز أو الاسترخاء أو التصور ومواجهة الإنفعالات السلبية أو التحكم في القلق (١٩: ٢٠٢، ٢٠٣).

ويرجع الباحث الدلالة الحادثة لأفراد المجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لناشئ التنس إلى تأثير البرنامج الخاص لأفراد المجموعة الضابطة والذي يعتمد على التدريب المنتظم خلال فترة البرنامج والتي وصلت إلى ثلاثة أشهر، كما تشير تلك الزيادة في التحسن أيضاً إلى أثر كل من التعلم والتدريب وتصحيح الأخطاء وتكرار التدريب على تلك المهارات الأساسية أدى إلى إحداث ذلك التحسن.

حيث يشير محمد علاوي (١٩٩٤م) إلى أن تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وتصحيح الأخطاء مباشرة والتوجيه المباشر من أهم عوامل التعلم للمهارات الحركية (١٧: ٣٥٢).

كما يؤكد عادل عبد البصير (١٩٩٩م) على أن التدريب المنتظم خلال برنامج تدريبي له الأثر الكبير في المتغيرات البدنية والمهارية (١٢: ٢١١).

وبذلك نجد أن الفرض الأول قد تحقق جزئياً والذي ينص على "توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساسية والجوانب العقلية لناشئ التنس بدولة الكويت للاعبين المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي".  
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

أ- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولككسن بين القياسين القبلي والبعدي في الجوانب العقلية قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية

ن = ١٠

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة من اختبار ولككسن	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		وحدة القياس	الإحصاء	التغيرات	
		+	-	+	-	+	-				
٠,٠١	٢,٨٤-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	الاسترخاء	١	
٠,٠١	٢,٨٤-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	أبعاد مقياس التصور العقلي	٢	
٠,٠١	٢,٨٣-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		التصور السمعي	٣
٠,٠١	٢,٨٣-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		التصور الحركي	٤
٠,٠١	٢,٨٦-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		الحالة الإنفعالية	٥
٠,٠١	٢,٨١-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		التحكم في التصور	٦
٠,٠١	٢,٩٧-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	تركيز الانشاء	٧	
٠,٠١	٢,٨٣-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	استثمار المهارات العقلية	٨	
٠,٠١	٢,٨٣-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		القدرة على الاسترخاء	٩
٠,٠١	٢,٨٣-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		القدرة على التصور	١٠
٠,٠١	٢,٨٤-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		القدرة على تركيز الانشاء	١١
٠,٠١	٢,٨٥-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		القدرة على مواجهة القلق	١٢
٠,٠١	٢,٨٣-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة		الثقة بالنفس	١٣
٠,٠١	٢,٨٤-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي	١٣	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٨

يوضح جدول رقم (٨) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولككسن للمجموعة التجريبية في بعض الجوانب العقلية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (Z) المحسوبة من اختبار ولككسن ما بين (٢,٨١- إلى ٢,٩٧-) وهي أقل من قيمة (Z) الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)، في حين بلغت مستوى الدلالة الإحصائية جميعها على التوالي

(٠,٠١) وهي أقل من قيمة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق الإحصائية لإختبار ولككسن بين القياسين القبلي والبعدي

في الاختبارات المهارية قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية

$n = 10$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة من اختبار ولككسن	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء الاحصائي	الاختبارية المهارية
		+	-	+	-	+	-		
٠,٠١	٢,٨٣-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	١ اختبار سرعة الصرعة الأمامية
٠,٠١	٢,٨٣-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	٢ اختبار سرعة الضربة الخلفية
٠,٠١	٢,٨٣-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	٣ اختبار دقة الضربة الأمامية
٠,٠١	٢,٨٣-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	٤ اختبار دقة الصرعة الخلفية
٠,٠١	٢,٨١-	٥,٥٠	صفر	٥٥	صفر	١٠	صفر	درجة	٥ اختبار قوة ودقة الإرسال

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)  $A =$

يوضح جدول رقم (٩) دلالة الفروق الإحصائية لإختبار ولككسن للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية، حيث بلغت قيمة (Z) المحسوبة من اختبار ولككسن ما بين (٢,٨١- إلى ٢,٨٣-) وهي أقل من قيمة (Z) الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)، في حين بلغت مستوى الدلالة لتلك المتغيرات قيد البحث على التوالي (٠,٠١) وهي أقل من قيمة (٠,٠٥) وجميعها دالة إحصائياً مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في تلك المتغيرات لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في بعض الجوانب العقلية قيد البحث ويرجع الباحث تلك الدلالة الإحصائية

إلى تأثير برنامج التدريب العقلي المطبق على أفراد المجموعة التجريبية وذلك لما يتضمنه من تمارين لتنمية مهارات الإسترخاء العضلي والعقلي والتصور العقلي وتركيز الانتباه، حيث زادت القدرة على التفريق بين الانقباض والانبساط بالإضافة إلى زيادة فهم اللاعبين لأهمية التأثير الإيجابي للتصور العقلي وكيفية استخدام الحواس في عملية التصور والقدرة على استدعاء التصورات بوضوح والتحكم فيها.

حيث يشير محمد العربي (١٩٩٦م) إلى أهمية التدريب العقلي كجزء أساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وحتى يكون اللاعب قادر على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية ولذا فإن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي (١٣: ٣٠).

كما يعزي الباحث تلك الدلالة الحادثة لأفراد المجموعة التجريبية في بعض الجوانب العقلية إلى تنمية القدرة على التركيز في استخدام العضلات الضرورية للأداء الحركي في كل مرحلة من مراحل المباراة وخاصة عند بداية الأنشطة وحتى نهايتها، ويرى الباحث أيضاً أن تلك الدلالة الحادثة في بعض الجوانب العقلية قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية راجع إلى زيادة قدرة اللاعبين على تركيز انتباههم بشكل أفضل من خلال عزل المشتتات والأفكار السلبية وتركيز الانتباه على الأفكار والمثيرات الإيجابية، وكذا التركيز على النواحي الفنية الهامة في الأداء وقد ساعدتهم في ذلك استخدام تدريبات التنفس.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من ريدلي (١٩٩٢م) (٢٤)، لايراند وريبي (١٩٩٤م) (٢٣)، عادل رمضان وأحمد الروبي (٢٠٠٣م) (١١)، مسعد العيوطي (٢٠٠٤م) (٢٠) وأحمد فاروق (٢٠٠٤م) (١).

كما يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الأداء المهاري لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى فاعلية تأثير برنامج التدريب العقلي وإلى صحة تشكيل برنامج التدريب بالإضافة إلى حسن اختيار التمارين ووسائل التدريب المستخدمة مما

كان له الأثر في تحسن مستوى الاداء المهاري قيد البحث ويتفق ذلك مع ما يشير إليه عادل عبد البصير (١٩٩٢م) إلى أن التمرينات المعدة بشكل علمي ومقنن تعد في الواقع هي الأرضية الخصبة للإرتقاء بالأداء المهاري العالي (١٢ : ١٠٣).

وتتفق تلك النتائج مع ما توصل إليها إيهاب عبد الفتاح (٧)، وابتسام عبد القادر (١٠) وبذلك نجد أن الفرض الثاني قد تحقق كلياً والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات الأساسية والجوانب العقلية لناشئ التنس بدولة الكويت للاعبى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي".

### عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

#### أ- عرض نتائج الفرض الثالث:

#### جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني في القياسين البعدين في الجوانب العقلية قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

$$N_1 = N_2 = 10$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
صفر	٥,٥	١٤,٩٥	١٤٩,٥	٦,٠٥	٦٠,٥	درجة	الاسترخاء
صفر	١١,٠٠	١٤,٤٠	١٤٤,٠٠	٦,٦٠	٦٦,٠٠	درجة	أبعاد قياس التصور العقلي التصور البصري التصور السمعي التصور الحركي الحالة الإنفعالية التحكم في التصور
٠,٠١	١٩,٠٠	١٣,٩٠	١٣٩,٠٠	٧,١٠	٧١,٠٠	درجة	
٠,٠٤	٢٣,٠٠	١٣,٢٠	١٣٢,٠٠	٧,٨٠	٧٨,٠٠	درجة	
صفر	٤,٠٠	١٥,٦٠	١٥٦,٠٠	٥,٩	٥٩,٠٠	درجة	
٠,٠١	١٥,٠٠	١٤,٠٠	١٤٠,٠٠	٧,٠٠	٧٠,٠٠	درجة	
٠,٠٢	١٩,٠٠	١٣,٦٠	١٣٦,٠٠	٧,٤٠	٧٤,٠٠	درجة	

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

٠,٠٢	٢٠,٠٠	١٣,٥٠	١٣٥,٠٠	٧,٥٠	٧٥,٠٠	درجة	القدرة على الاسترخاء	مستجرات الهياكل العقلية	٨
٠,٠٤	٢٢,٠٠	١٣,٣٠	١٣٣,٠٠	٧,٧٠	٧٧,٠٠	درجة	القدرة على التصور		٩
٠,٠١	١٤,٥٠	١٤,٠٥	١٤٠,٥٠	٦,٩٥	٦٩,٥٠	درجة	القدرة على تركيز الانتباه		١٠
٠,٠١	١٤,٥٠	١٤,٠٥	١٤٠,٥٠	٦,٩٥	٦٩,٥٠	درجة	القدرة على مواجهة الفشل		١١
٠,٠٤	٢٢,٥٠	١٣,٦٥	١٣٦,٥٠	٧,٧٥	٧٧,٥٠	درجة	الفتنة بالنفس		١٢
٠,٠٢	١١,٠٠	١٤,٤٠	١٤٤,٠٠	٦,٦٠	٦٦,٠٠	درجة	دافعية الإنجاز الرياضى		١٣

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة احصائية  $(0,05) = ٢٣$

يتضح من الجدول رقم (١٠) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في الجوانب العقلية قيد البحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في تلك المتغيرات في القياس البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (ي) المحسوبة ما بين (٥,٥٠ إلى ٢٣) وهي أقل من قيمة (ي) الجدولية الباغلة (٢٣) عند مستوى دلالة  $(0,05)$  في حين تراوحت مستوى الدلالة ما بين (صفر إلى  $0,01$ ) وهي أقل من قيمة  $(0,05)$  وجميعها دالة لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.



جدول رقم (١١)

دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني في القياسين البعديين  
في المهارات الأساسية قيد البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

$$١٠ = ٢ن = ١ن$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة من اختبار مان ويتني	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الإحصاء متغيرات الجوانب العقلية	٢
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
صفر	١٠,٥٠	١٤,٤٥	١٤٤,٥٠	٦,٥٥	٦٥,٥٠	درجة	اختبار سرعة الضربة الأمامية	١
صفر	٦,٠٠	١٤,٩	١٧٩,٠٠	٦,١	٦١,٠٠	درجة	اختبار سرعة الضربة الخلفية	٢
٠,٠٣	٢١,٠٠	١٣,٤	١٣٤,٠٠	٧,٦	٧٦,٠٠	درجة	اختبار دقة الضربة الأمامية	٣
صفر	٣,٠٠	١٥,٢	١٥٢,٠٠	٥,٨	٥٨,٠٠	درجة	اختبار دقة الضربة الخلفية	٤
صفر	٩,٥٠	١٤,٥٥	١٤٥,٥٠	٦,٢٥	٦٢,٥٠	عدد	اختبار قوة ودقة الإرسال	٥

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٢٣

يتضح من الجدول رقم (١١) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان ويتني بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تلك المتغيرات حيث بلغت قيمة (ي) المحسوبة من اختبار مان ويتني ما بين (٣ إلى ٢١) وهي أقل من قيمة (ي) الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في حين تراوحت مستوى الدلالة لتلك المتغيرات ما بين (صفر إلى ٠,٠٣) وهي أقل من قيمة (٠,٠٥) وجميعها دالة إحصائية مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتلك المتغيرات لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من الجدولين رقم (١٠)، (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى برنامج التدريب العقلي والذي ساعد على زيادة قدرة أفراد المجموعة التجريبية على الإسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب، كما يرجع الباحث

ذلك التحسن لأفراد المجموعة التجريبية إلى تحسن الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة حيث يشير أسامة راتب في ذلك الصدد (٢٠٠٥م) إلى أن اللاعب عندما يقوم بتكرار تصور مهارة حركية عدة مرات فإن ذلك يعمل على تدعيم الممرات العصبية ويؤدي إلى تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات وتجعله أكثر إلماماً بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية (٤: ٣١٦، ٣١٧).

كما يعزى الباحث ذلك التحسن لأفراد المجموعة التجريبية إلى برنامج التدريب العقلي والذي اشتمل على (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع ولمدة (١٢) شهر وإلى حسن وصحة تشكيل ذلك البرنامج والذي أدى إلى تحسن تركيز الانتباه لدي ناشئ التنس، حيث يرى أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق في الاداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه (٤: ٢٦٩).

كما يؤكد محمد علاوي (٢٠٠٢م) على أن التصور العقلي من أهم الطرق والأساليب الفعالة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك في المواقف المتغيرات والمتعددة أي إعداد اللاعب نفسياً (١٩: ٢٥١).

كما يرجع الباحث تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في الجوانب العقلية قيد البحث إلى إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي والانتظام به طيلة فترة الإعداد قبيل الوحدة التدريبية، وبما يشمل من مهارات استرخاء عضلي وعقلي وتصور عقلي وتركيز انتباه والذي ساعد اللاعبين على الاسترخاء والتخلص من أي توترات عضلية، وكذلك فهم التصور العقلي وزيادة القدرة على استحضار التصورات المرتبطة بالأداء المهاري قيد البحث لناشئ التنس والتركيز على المثيرات الإيجابية الصحيحة المرتبطة بالأداء المهاري لناشئ التنس.

ويوضح محمد علاوي (٢٠٠٢م) أن استخدام المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بما يدور في خلده ومن حوله، كما يساعد اللاعب على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغوط والقلق والاستئثار وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة والمرتبطة بالأداء الرياضي (١٩: ٢٥٣).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه كل من ريديلي (٢٠٠٢م) (٢٤)، لاميراند وريبي (١٩٩٤م) (٢٣)، عادل رمضان وأحمد الروي (٢٠٠٣م) (١١)، إيتسام عبد القاسم (٢٠٠٣م) (٥)، مسعد العيوطي (٢٠٠٤م) (١٨) وأحمد فساروق (٢٠٠٤م) (١) حيث أشارت نتائجهم إلى فاعلية تأثير برامج التدريب العقلي المستخدمة على بعض المهارات العقلية. وبذلك نجد أن الفرض الثالث قد تحقق كلياً والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات الأساسية والجوانب العقلية لناشى التنس بدولة الكويت لصالح للاعبى المجموعة التجريبية " .

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم وعينة البحث والاجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية أمكن للباحث استنتاج ما يلي:

١- أظهر برنامج التدريب الذي يشتمل على الإعداد البدني والمهاري المطبق على أفراد المجموعة الضابطة تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري قيد البحث لناشى التنس، في حين لم يكن له تأثير إيجابي على الجوانب العقلية قيد البحث.

٢- برنامج التدريب الذي يشتمل على الإعداد البدني والمهاري بالإضافة إلى برنامج التدريب العقلي والمطبق على أفراد المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري وبعض الجوانب العقلية قيد البحث لناشى التنس.

٣- برنامج التدريب الذي اشتمل على ترمينات الإعداد البدني والمهاري مصحوباً ببرنامج التدريب العقلي والمطبق على أفراد المجموعة التجريبية كان أثر فاعلية منه بسدون

برنامج التدريب العقلي، حيث أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري وبعض الجوانب العقلية قيد البحث لناشئ التنس بنسبة أعلى من أفراد المجموعة الضابطة.

ثانياً: التوصيات:

استناداً على ما توصل إليه الباحث من استنتاجات وفي حدود عينة البحث بوصفي

الباحث بما يلي:

- ١- الاهتمام باستخدام برنامج التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية لما له من تأثير فعال ومؤثر في تطوير مستوى الأداء المهاري لناشئ التنس.
- ٢- الاستعانة ببرنامج التدريب العقلي قيد البحث عند تعليم وتدريب ناشئ التنس.
- ٣- تنظيم دورات تدريبية لمدربي التنس تتعلق بكيفية الاستفادة من وسائل وأساليب التدريب العقلي ضمن البرنامج الكلي للتدريب.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات المماثلة لمعرفة تأثير برنامج التدريب العقلي على متغيرات أخرى ومراحل سنية أخرى للاعبين التنس.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد فاروق عبد العزيز : (٢٠٠٤م)، "تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة"، بحث منشور، الجلسة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢- أحمد زكي صالح : (١٩٩٢م)، علم النفس التربوي، ط ١٤، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م)، علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)،

دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٤- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م)، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- إيتسام عبد القادر عبد العزيز : (٢٠٠٣م)، "برنامج لتنمية بعض مكونات الإدراك الحس- حركي على الأداء المهاري لناشئ التنس"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٦- إلين وديع فرج : (٢٠٠٠م)، التنس تعليم- تدريب- تقييم- تحكيم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٧- إيهاب عبد الفتاح شحاته : (١٩٩٣م)، "تأثير تمارين مقترحة لتنمية الإدراك الحس- حركي على دقة ضربة الإرسال في التنس"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٨- عبد النبي الجمال : (١٩٨٨م)، الموسوعة العربية للتنس للمبتدئين- للمتقدمين- للاعبين المسابقات- للحكام، مطابع الأهرام بكونيخ النيل.
- ٩- عبد النبي الجمال : (١٩٨٩م)، الموسوعة العربية للتنس، الإعداد البسدي والفني للاعب التنس، مطابع الأهرام بكونيخ النيل.
- ١٠- عادل رمضان، أحمد عبد الله الروبي : (٢٠٠٣م)، تأثير برنامج للتصور العقلي على دقة أداء التصويبة الثلاثية وبعض الجوانب العقلية لناشئ كرة السلة من ١٦-١٨ سنة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١١- عادل عبد البصير علي : (١٩٩٢م)، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة، بورسعيد.
- ١٢- محمد العربي شمعون : (١٩٩٦م)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار

الفكر العربي، القاهرة.

- ١٣- محمد العربي شعون : (١٩٩٩م)، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- محمد العربي شعون : (٢٠٠٠م)، الإعداد العقلي للمنافسة الرياضية، مقال منشور، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة.
- ١٥- محمد العربي شعون، ماجد أحمد اسماعيل : (٢٠٠١م)، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوي : (١٩٩٤م)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السابقة، دار المعارف، القاهرة.
- ١٧- محمد حسن علاوي : (١٩٩٨م)، الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨- محمد حسن علاوي : (٢٠٠٢م)، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- مسعد رشاد العيوطي : (٢٠٠٤م)، "تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى أدائها وبعض الجوانب العقلية للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 21- Borix, B. and Michael, B. : (2003), The effect of mental training with biofeedback on the performance of young athletes, European congress of sport psychology Copenhagen, 22-27 July 2003, p.p.35
- 22- Charles A. Garfield : (1995), Peak performance mental training techniques of the world greatest athletes, withhalgina Bennett, warmer books, U.S.A.
- 23- Lamir and M. and Rainey, R.C. : (1994), Mental imagery, Relaxation and accuracy of basketball ful shooting, perceptual and motor skills, 78, 1229- 1230.
- 24-Richley, S. : (1992), Effects of an imagery-focused psychological skills training program selected aspects of students volleyball performance and reported imagery skills, temple-university, p.p. 133