

## تأثير التدريب العقلي على مستوى ودقة الارسال

### الضربة الخلفية بالتنس الارضي

#### بحث مقدم من قبل الباحثين

أ.م.د. احمد جواد كاظم

أ.م.د. ساهرة رزاق كاظم

م.د. اقبال عبد الحسين

#### ملخص البحث

مع ازدياد اهتمام الدول على تحقيق اكبر عدد من الميداليات في البطولات لما لها من نصر سياسي يولد ضغط على المدربين واللاعبين مما ادى الى ظهور الحاجة الماسة لوجود مناهج التدريب النفسي والعقلي تقابل هذه الاحتياجات وتعمل الظروف الضاغطة ولمساعدة اللاعبين في تحقيق افضل النتائج .

يهدف البحث الى وضع منهج مقترح للتدريب الفعلي في تطوير مستوى الثقة بالنفس للاعب الناشيء بالتنس الارضي والتعرف على اثره على دقة الاوسال للاعب واداء المهارة الخلفية في كرة التنس الارضي اما فروض البحث فكانت:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الثقة بالنفس بين المجموعتين التجريبية والضاغطة
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في دقة الارسال لمهارة التنس الارضي المجموعتين التجريبية والضابطة
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في دقة الارسال لمهارة التنس الارضي بين المجموعتين التجريبية والضابطة

اما عينة البحث فقد كانت من ١٤ لاعبا ناشئا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية حيث قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة تكونت من (٧) لاعبين وبعد تجانس العينة في المتغيرات الخاصة بالبحث تم تطبيق الاختبار القبلي للعينتين في المتغيرات البحث بعدها تم تطبيق للمدة بين ٢٠٠٤/٧/١ ولغاية ٢٠٠٤/١٢/٢٩

## الباب الاول

### - التعريف بالبحث

#### ١ - ١ المقدمة واهمية البحث

اصبحت اهداف التربية بشكل عام والتربية الرياضية بشكل خاص غير قاصرة على ناحية واحدة من نواحي تكوين شخصية الطالب وهي ناحية تحصيل المعارف والمواد الاساسية وانما امتدت لتشمل جميع مظاهر شخصية الانسان العقلية والمزاجية والاجتماعية.... الخ لتعمل على نموها ومدتها بما يساعد على الاستفادة من كافة امكانياتها في الاتجته المرغوب فيه ومع ازدياد الاهتمام بين الدول على تحقيق اكبر عدد من الميداليات في البطولات لما لها من نصر سياسي ولد ضغوط على المدربين واللاعبين والى ضروره البحث عن المعالجه لكثير من المشكلات المرتبطه بتطور مستوى الاداء ظهرت الحاجه الماسه لوجود منهاج التدريب النفسي والعقلي تقابل هذه الاحتياجات وتعمل على التغلب على الظروف الضاغطة ومساعدته اللاعبين في تحقيق افضل النتائج وتعد لعبه التنس الارضي واحده من التي تحتاج الى اعداد خاص باللاعب لصعوبه المهارات فيها لارتباطها بكره صغيره الحجم ومضرب بعيد عن نقطه مركز ثقل الجسم وتحديد اللاعب بملعب خاص مع وجود شبكه كل هذه الامور تعد بمثابة صعوبات بالنسبه للعب ناشئ على وجه الخصوص دعا الباحثين الى العمل بشكل عملي الى مساعده اللاعبين الناشئين في الاسراع بعملية التدريب واتقان المهارات والاستعداد للمنافسات بثقه عاليه ومساعدته العامليني مجال التدريب لهذه اللعبه لاخذ موقعها بين الالعب الاخرى قام الباحثيون في عمل مناهج للتدريب العقلي للاعبين في كره التنس و مقارنه تأثيره في تعلم مهاره الارسال كخطوه علميه للارتقاء بهذه اللعبه

#### ٢-١ مشكله البحث

ان نجاح عمليه التدريب الرياضي يظهر من خلال قدره المدرب في خلق الانسجام التام بين لاعب ونفسه ( ذاته ) وبين اللاعب وبيئته الرياضيه والمتاتيه من خلال ارضاء حاجاته البدنيه والعقليه والنفسيه وصولا الى سلوكه سلوك مرضيا ( اداءه ) اثناء حياته الخاصه بشكل عام لقد قام العديد من الباحثين والدارسين في مجال علم النفس الرياضي في السنوات الاخيره الة دراسه المهارات النفسيه ودورها في عمليه الانجاز ويعد التدريب العقلي واحده من انواع التدريب الذي يساهم في خلق الانسجام لدى اللاعب من خلال تعديل مجموعه من السلوك وتعويض عن مجموعه من الحاجات وصولا الى ثقته اللاعب بنفسه في تحقيق الانجاز او احراز النصر في البطوله وتعد كره التنس واحده من الالعب التي تحتاج الي زياده الاهتمام لكونها لم تاخذ نصيبها من النجاحات والاهميه في قطرنا العراقي فضلا عن الما للارسال من اهميه في تسجيل نقطه ولضعف اداء مهاره الضرب الخلفيه اللاعب الناشئ دعا الباحثون الى هذه الدارسه كخطوه اولي للمساهمه في

بناء الاساس القوي للاعب الناشئ عن طريق عمل تجربه لدراسه تاثير التدريب العقلي في تطور مستوى الثقه بالنفس ودقه الارسال واداء الضربه الخلفيه بالتنس الارضي

#### ٤-١ اهداف البحث

يهدف البحث عن التعرف على

- المنهج المقترح للتدريب العقلي في تطوير مستوى الثقه بالنفس للاعب الناشئ بالتنس الارضي
- اثر المنهج المقترح في دقه الارسال للاعب الناشئ بالتنس الارضي
- اثر المنهج المقترح في اداء مهارة الضربه الخلفيه للاعب الناشئ بالتنس الارضي
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الثقه بالنفس بين المجموعتين التجريبيه والضابطه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في دقه الارسال لمهاره التنس الارضي بين المجموعتين التجريبيه والضابطه
- لا توجد فروقات ذات دلالة احصائية في اداء مهارة الضربه الخلفيه بالتنس الارضي بين المجموعتين التجريبيه والضابطه

#### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

شملت عينه البحث من (١٤) ناشئ تراوحت اعمارهم ١٣-١٤ سنه

٢-٥-١ المجال الزمني

المده الممتده من ٢٠٠٤\١\١ ولغايه ٢٠٠٤\١٢\٢٩

٣-٥-١ المجال المكاني

ملاعب نادي الشباب الرياضي | بغداد

## ٦-١ تحديد المصطلحات

### ١-٦-١ التدريب العقلي

اسلوب عملي مكمل لعمليه التدريب بالملاحظه والتدريب اللغوي من خلال المناهج والصور والتي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي وكذلك فهو يتعلق مبدئيا على توقع متطلبات المحيط والظروف ومدى تدخل الظروف في تصور وهذا يتوقف على طبيعه المهاره

انه اعتقاد الفرد او درجه يتقنه بقدرته على نجاح في الرياضه (٢٣٨:١٣)

### ٣-٦-١ مهارة الارسال

تعد واحده من الضربات الصعبه والتي تكون بدايه اللعب حيث يتم خلالها دوران الكرة باتجاهات مختلفه وبسرع مختلفه وتبرز في الاهميه في استغلالها لتسجيل نقطه ضد الخصم (٥٧:١٤)

٤-٦-١ مهارة الضربه الخفيه تعد مهارة الضربه الخفيه من الضربات المهمه في لعبه كره التنس ولصعوبه ادائها يجب على اللاعب بذل جهد كبير من اتقانها حتي لا تعطي للمنافس فرصه لاستغلال ضعفه فيها ويتم ضرب الكره من الجهة المعاكسه ليد اللاعب التي تحمل المضرب وسميت كذلك لانها تلعب بوجه المضرب الخفي (٨٥:٦)

## الباب الثاني

### ١-٢ الاطار النظري

#### ١-١-٢ اهميه التدريب العقلي

يتم التدريب العقلي واحد من ضمن التدريبات الضرورية للاعب فهو يتضمن تصور للحركه ومعرفه تسلسل المهارات والمواقف ولابتعاد للمنافسه من حكام وملعب وادوات واجهزه حيث يجب على اللاعب ان يمتلك القدره على تطبيق الخطط الموضوعيه وتحليل اداء المنافس فضلا عن القدره في اصدار القرارات لذا يعد التدريب جزء من عمليه تدريب اللاعب وان اهميه التدريب تقتصر على اللاعبين للمشاركة في المنافسه بل يتبرز اهميتها ايضا في :

- ١- يستخدم في المراحل الاولى من تعلم واكتساب المهارات الحركيه
- ٢- يعمل على زياده القدره على التنبؤ بمجريات اللعب وخطط الخصم
- ٣- الاستعداد الدائم للاستجابه غير المتوقعه
- ٤- يمنع حدوث التصور السلبي للاداء

٥- الشعور بالمزيد من الثقة

٦- امداد اللاعب بالوسائل المعرفيه التي تساهم بالتحكم بالافكار

وترجع اهميه التدريب العقلي في امكانيه مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الايجابي بحو الحياة حيث ان اللياقه البدنيه تقل بعد اعتزال المجال الرياضي بينما التدريب العقلي يمكن ان يؤدي الى لياقه عقليه تستمر لفترة اطول (٣:٣٢)

٢-١-٢ شروط انجاح التدريب العقلي

هناك مبدءان ضروريان يسعى التدريب العقلي الي توفيرهما وهما

اولا : استخدام العقل كبديل للتدريب العقلي في حالات معينه منها عدم قدره اللاعب على التدريب وتتمثل في حاله المرض او الاصابه ويستخدم في حاله الراحة الايجابيه لاسترخاء الجسم وعدم تعرضه للمجهود البدني العالي

ثانيا : يجب ان ينظر للتدريب العقلي مكمل للتدريب البدني ولكن لا يمكن الاستغناء عن التدريب البدني كاساس

اما لانجاح عمليه التدريب العقلي فهناك عدده شروط منها :

- توفير الخبره السابقه
- الذكاء
- مستوى اللياقه البدنيه
- جو تدريب مناسب
- الاداء الصحيح
- توفير ظروف منافسه

ويشير ( محمد عثمان ) ان يقتصر استخدام التدريب العقلي في العمليه التدريبيه على الفترة التحضيريه والفترة الانتقاليه من الموسم التدريبيوحسب اراء المختصين كما يضيف ( واين ايك ) ان عمليه استخدام التدريب العقلي يجب ان يسبقها وصول المتعلم الى مرحله لايباس بها من التصور الحركي ( ١٠:١٩٠, ١٩١ ) ولقد ارتأى الباحثون في هذه الدراسه الى استخدام التدريب العقلي مع المراحل السنيه القريبه الى ١٢ سنه للتعرف على التأثيرات والتغيرات في دقه اداء المهاره والثقه بالنفس لهذه المرحله العمريه

٢-١-٣ اوقات التدريب

يطلق على التمرين العقلي هو اي نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي ويشير كما من ( نزال طالب وكامل الويس ) الى ان هناك عدة اوقات يمكن ان تمارس فيها التدريب العقلي ( مجموعه من التمارين الذهنيه ) منها :

١- قبل اداء المهاره الحركيه

- ٢- بعد الانتهاء مباشرة من اداء المهارة الحركيه
- ٣- بين اوقات التمرين على المهارة الحركيه
- ٤- اثناء الاداء الحركي للمهارة (٢:٦٠)

وتوقف استخدام اي وقت من الاوقات حسب المهارة وحسب اللعبه وان التكرار في التمرين يعتمد على المدرب مع تاكيد على ضروره ان يعطي المدرب للاعب الحريه الكافيه في التفكير بالمهارة بطريقته وبتفكيره الخاص

#### ٢-١-٤ طرق استخدام التدريب العقلي

هناك عدده طرق لاستخدام التدريب العقلي منها

الطريقه الاولى : اعطاء اللاعب المبتدئ نموذجا ثم اعداده خصيصا بحيث يشمل ايضاح كامل للمرحله الفنيه للحركه او المهارة كما يمكن الاستعانه بهذه الطريقه بجهاز يتم الاستمتاع اليه في البدايه العمليه التدريبيه

الطريقه الثانيه : وتعتمد على ثلاث نقاط اساسيه

- ١- الشرح الشفوي الكامل للمهارة بالاشتراك مع المدرب
- ٢- قيام المدربوا احد اللاعبين ذو المستوى عالي بالاداء بعرض المهارة او من خلال استخدام وسائل تعليميه ( فيديو ، سينما ،..... الخ ) بحيث توفر للاعب التصور الكامل للمهارة
- ٣- التصور الكامل للحركه : وهنا يقوم اللاعب او المبتدئ نفسه بتصور المهارة مع التركيز على عمليه الشعور بالحركه والاحساس بالمراحل الصعبه فيها وفي هذه الطريقه يتعامل اللاعب مع ثلاثه اتجاهات مختلفه تتكثل بالشرح والتدريب والتدريب العقلي (١٢:١٩٠، ١٩١)

#### ٢-١-٥ الثقة بالنفس

يمكن تعريف الثقة بالنفس كما جاء في قاموس ( ويسبر ) هي شعور الفرد بقدرته (١٦:٤٥) ويعرفها قاموس ( اوكسفورد ) هي ثقه المرء بنفسه (١٥:٨٨) مما سبق نجد ان الثقة بالنفس تعتمد على قوى الفرد الخاصه حيث انها ليست موجوده لدى اللاعب عندما نجده قد حقق فوزا فقط بل انها موجوده ايضا عندما يعتقد اللاعب انه يستطيع ان يحقق نجاحا او فوزا

وجاء تاكيد ذلك في كتاب (ابو العلام) بان الثقة بالنفس هي اتجاه اللاعب نحو كفايته النفسية والاجتماعية وشعوره واعتقاده المبني على الخبرة بانه قادر على تحقيق حاجاته ومواجهة متطلبات البيئة وحل مشكلاته وشعوره بالامن اثناء التفاعل الاجتماعي في مواقف الحياة ويؤدي دورا ايجابيا في هذه المواقف (١,٥٣,٥٤)

وبعد نموذج (فالي ١٩٨٦) في الثقة الرياضية منها فريدا ، اذ يؤكد على المواقف النوعية للثقة بالنفس في الرياضة وكذلك ايجاد تفسيرات للعلاقة ما بين الثقة الرياضية العامة والثقة في الرياضة النوعية .

ويشير (فالي) ان اللاعب يقدم على المنافسة بموضوعية من خلال عاملين هما سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية وهذان العاملان يتنبان بمستوى احالة الموقفية للثقة الرياضية والتي يبدو عليها لللاعب اثناء المنافسة (١٠ : ٣٥٥ ، ٣٥٤) ، ويشير (فالي) الى ان اللاعب المتفوق في احدى الرياضات يستفيدون من ذلك بتحول كثير من الثقة من نجاحه في المواقف الرياضية الاخرى ، كما يؤكد ان الثقة العالية تعد من بين اهم العوامل التي تميز اللاعبين ذوي دافعية الانجاز العالية واللاعبين ذوي الدافعة المنخفضة .

## ٢ - ١ - ٦ انواع الثقة بالنفس

- ١- الثقة المثلى بالنفس: تعني الاقتناع الشديد انك تستطيع تحقيق اهدافك التي تكافح بجدية من اجلها وذلك لا يعني بالضرورة ان يكون ادائك جيدا .
- ٢- ضعف الثقة بالنفس: ان كثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للاداء بنجاح ولكنهم مصابون بفقدالثقة في قدراتهم لاداء المهارات ولاسيما تحت ظروف الاداء الضاغطة في السباقات .
- ٣- الثقة الزائفة بالنفس: وهنا يكون للرياضيين ثقة تزيد عن قدراتهم الفعلية ويهبط مستوى ادائهم بسبب اعتقادهم ، لذا فانهم لا يبذلون الجهد اللازم للعمل المطلوب (٣٠٣ ، ٣٠٢ : ٩)

## ٢ - ١ - ٧ فوائد الثقة بالنفس

ان الثقة بالنفس تحقق فائدة لمجالات متعددة منها :

- ١- تثير الانفعالات الايجابية
- ٢- تساعد على التركيز
- ٣- تؤثر في الاهداف بايجابية
- ٤- تزيد من الجهد المبذول اثناء التدريب والسباق والاصابة
- ٥- تؤثر في استراتيجية اللعب
- ٦- تؤثر في تدعيم الطاقة النفسية (٢ : ٣ - ٥ ، ٣٠٦)

## ٢ - ١ - ٨ الاعداد النفسي في كرة التنس

يحتل الاعداد النفسي اهمية كبيرة في تحسين مستوى اداء اللاعب وخصوصا اثناء المباريات التي يكون مستوى اللاعبين فيها متقاربا او متكافئا حيث تؤثر حالة المنافسة وظروف المباراة في احيان كثيرة على حالة اللاعب النفسية ، وقدرة اللاعب في التغلب على الانفعالات واعادة

حالة الاستقرار لديم تعتمد بدرجة كبيرة على الاعداد النفسي المسبق والذي يساعد على عدم هبوط مستواه اثناء المنافسة .

فتمى ماكان الاعداد النفسي مستواه مقاربا او متساويا مع الاعداد البدني والفني والخططي نجد ان شعور اللاعب بالثقة العالية بالنفس والارادة القوية وباستطاعته تحقيق الفوز سوف يساعده بالتالي ويمكنه من اداء المهارات والحركات بشكل متقن وصحيح ذلك لان الخوف والتردد والارتباك كلها عوامل تؤثر بصورة سلبية على قدرة اللاعب على الاداء من الناحية الفنية .

لذا يعد توظيف لاعب التنى لقدراته وامكانياته الذهنية والفكرية واستثماره بصورة جيدة ومؤثرة احد الاسلحة التي يستخدمها اثناء المنافسات وذلك لان الفوز لا يمكن تحقيقه من خلال امتلاك اللاعب للمهارة والقدرة العالية في اداء الضربات فحسب وانما يتم من خلال التركيز الجيد واجادة استثمار كافة الامكانيات البدنية والنفسية والعقلية ، كما ان الوصول الى تحقيق ذلك ليس بالامر اليسير والسهل وانما يتم من خلال التدريب المستمر والاستعداد العالي وامتلاك الخبرة الضرورية ( ٦ : ١٣٤ ، ١٣٥ )

## ٢ - ٢ الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات السابقة التي بحث حول التدريب العقلي في قطرنا العراقي منها:

٢ - ٢ - ١ دراسة وليد وعد الله وضياء الخياط (١٩٩٨) " اثر التاريب العقلي في مهارة الارسال بالتنس الارضي للطالبات" (١٦)

٢ - ٢ - ٢ دراسة طارق حمودي واخرون (١٩٩٤) " اثر التدريب العقلي في تعلم مهارتي الضربة الامامية والخلفية بكرة الريشة الطائرة" (١٠)

٢ - ٢ - ٣ دراسة ناهدة عبد واخرون (١٩٩٠) " اثر التدريب العقلي في مستوى اداء لمسابقة الوثب العالي بطريقة الوثب بالظهر" (٧)

## ٢ - ٣ مناقشة الدراسات السابقة

لقد استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في وضع الخطوط العريضة لبرنامج التدريب العقلي والثقة بالنفس حيث اختلف البحث الحالي عن البحوث السابقة بانه جمع بين متغيرين الا وهما الثقة بالنفس والاداء لمهارة الارسال والضربة الخلفية فضلا عن عينة البحث والتي كانت من الناشئين .

## الباب الثالث

### ٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية

#### ٣ - ١ منهج البحث

لقد اعتمد الباحثون المنهج التجريبي من خلال وضع منهج للتدريب العقلي على عينة البحث

### ٣ - ٢ عينة البحث

لقد شملت عينة البحث على (١٤) لاعبا ناشئا من اصل (٣٠) لاعب ناشيء تم اختيارهم بطريقة عشوائية م مجتمع الاصل ثم تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تكونت من (٧) لاعبين عن طريق القرعة ، وتم اجراء تجانس للمجموعتين في المتغيرات: العمر ، الطول ، الوزن ، وكما مبين في جدول (٢) والذي يظهر تجانس المجموعتين .

ولغرض تكافؤ مجموعتي البحث كانلابد من قياس متغيرات مستوى الثقة بالنفس ومهارة الارسال والضربة الخلفية والجدول (٢) يبين ذلك .

### ٣ - ٣ - ٢ قياس دقة مهارة الارسال

حيث تم استخدام مقياس مهارة الارسال حيث يكون الملعب مخطط كما في ملحق (٢) يقوم اللاعب بالمهارة ومحاولة اسقاط الكرة في المربعات الاكثر درجة وتعطى لكل لاعب (١٠) محاولات تكون درجة اللاعب النهائية هي مجموع النقاط التي حصل عليها في المحاولات العشر (٦ : ٢٥٤)

### ٣ - ٣ - ٣ قياس مهارة الضربة الخلفية

تم استخدام مهارة الضربة الخلفية بالاعتماد على تكتيك المهارة حيث تعطي لكل لاعب (٣) محاولات يقيم من قبل مدربين في كرة التنس وتكون درجة اللاعب مجموع (٣) محاولات اي الدرجة العليا هي (٩) درجات

### ٣ - ٣ - ٤ منهج التصوير العقلي المقترح

اعتمد الباحثون منهج (ندفير) للتصور العقلي والذي يهدف الى تنمية مهارة التصور العقلي من خلال بعدين اساسيين:

البعد الاول: التدريب على التصور العقلي الاساس الذي يشمل التدريب على وضوح الصورة والتحكم بها

البعد الثاني: التدريب على التصور العقلي المتعدد الابعاد والذي يشمل التدريب على:

- ١- التصور البصري
- ٢- اداء تصورات عقلية حركية
- ٣- التصور الحس حركي والذي يتضمن الاحساس البدني والاحساس الانفعالي (١٦ : ٤٩٩)

ولتحقيق هذه الابعاد استخدم الباحثون:

- ١- تمارين بدنية عامة وخاصة
- ٢- الشرح الوافي للحركات الخاصة بالبحث
- ٣- استخدام الوسائل السمعية والبصرية (جهاز الفيديو) لعرض المهارات الخاصة بالبحث

٤- استخدام اسلوب التعزيز من خلال معرفة اللاعب نتائج ادائه

٥- استخدام تمارين الاسترخاء البدني والعقلي

لقد استغرق تنفيذ المنهج المدة الواقعة بين ٢٠٠٤/٧/١ ولغاية ٢٠٠٤/١٢/٢٩ وبواقع (٣) وحدات اسبوعيا ، والملحق (٣) يوضح نموذج لوحدة تدريبية للتصور .

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون بتجربة استطلاعية على عينة من خمسة لاعبين خارج عينة البحث حيث تم توزيع استمارة مقياس الثقة بالنفس عليهم وبعد (١٠) ايام تم توزيع استمارة مقياس الثقة بالنفس مرة ثانية وذلك لاستخراج معامل الثبات والصدق للمقياس فضلا عن معرفة مدى وضوح المقياس لدى اللاعبين حيث كانت التجربة بتاريخ ٢٠٠٤/٦/١٥ وتم اعادته في ٢٠٠٤/٦/٢٥

٣ - ٥ الاسس العلمية للاختبارات

٣ - ٥ - ١ مقياس الثقة بالنفس

- ١- ثبات المقياس: لقد استخدم الباحثون اسلوب الاختبار واعادة الاختبار لمعرفة مدى ثبات المقياس حيث كانت معامل الثبات (٠,٨٨٥)
  - ٢- صدق المقياس: تم استخراج الصدق التلازمي حيث بلغ قيمة معامل الصدق (٠,٩٤)
  - ٣- موضوعية المقياس : حيث تم الاستعانة براء الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص لصلاحية المقياس حيث بلغ قيمه الموضوعيه (٨٣,٣)
- ٣-٥-٢ اختبار دقة الارسال ومهارة الضربه الخلفيه

من خلال التجربة الاستطلاعية التي قام بها الباحثون وتحليل النتائج توصلت الى ما ياتي :

- ١- بلغت قيمه معامل الثبات لدقه الارسال (٠,٩٥) ولمهارة الضربه الخلفية (٠,٨٩)
- ٢- معامل الصدق لدقه الارسال بلغ (٠,٩٧) ومهارة الضربه الخلفية (٠,٩٤) اما موضوعيه الاختبارات فقد كانت تقيم من قبل مدربين لكره التنس حيث كانت تجمع الدرجتين وياخذ الوسط الحسابي لهما

٣-٦ التجربة الرئيسية

قام الباحثون بتطبيق المنهج التدريبي للفترة الواقعة مم ٢٠٠٤\٧\١ ولغايه ٢٠٠٤\١٢\٢٩ حيث اسغرق تنفيذ المنهج (٦) اسابيع وبواقع (٣) وحدات اسبوعيا ولمده (٩٠) دقيقة للوحده التدريبيه والملحق(٣) يوضح نموذج للمنهج التدريبي

٣-٨ الوسائل الاحصائيه

تم استخدام الوسائل الاحصائيه الاتيه :

١- الوسط الحسابي

- ٢- الانحراف المعياري  
٣- اختبار (ت) للعينات المتناظرة (٤:١٠٢)  
٤- اختبار (ت) للعينات غير المتناظرة (١١:٩٤)

## الباب الرابع

يعد جمع النتائج التي اسفرت عن تجربه وباستخدام الوسائل الاحصائية توصل الباحثون الى ما ياتي :

### ٤-١ عرض وتحليل ومناقشه نتائج الثقة بالنفس

جدول رقم (٣) بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمحسوبه والجدوليه لمجموعتي البحث الضابطه والتجريبيه في قياس الثقة بالنفس يتبين من خلال الجدول (٣) ان الوسط الحسابي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه كان (٢٩,٥١٧) وانحراف معياري (٥,٤٦٣) وبعد استخدام اختبار (ت) كانت القيمه المحسوبه (٥,٤١٢) وهي اكبر من الجدوليه والتي قيمته (٢,٤٥) تحت مستوى دلاله (٠,٠٥) ودرجه حريه (٦) ان هناك فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على ان المنهج التدريبي المعتمد من قبل النادي قد ساعد على تطوير الثقة بالنفس اما بالنسبه للمجموعه التدريبيه فقد كان الوسط الحسابي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٦٩,٤٢٨) وانحراف معياري (١,٩٩) وكانت قيمه (ت) المحسوبه (٤٣,٨١) وبالمقارنه مع الدرجه الجدوليه نجد ان الفرق كان معنويا لصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على ان المنهج التدريبي الموضوع والذي استخدم فيه التدريب الذهني قد ساعد على تطوير الثقة بالنفس لدى الاعبين ويعد هذا النوع من التدريب احد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه الى جانب التحكم الانفعالي والثقه بالنفس (٣:٣٢) مما سبق استطاع الباحثون تحقيق الفرضيه الاولى الخاصه بالبحث من خلال رفض الفرضيه وقبول الفرضيه البديله جدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمته (ت) المحسوبه والجدوليه للمجموعتين الضابطه والتجريبيه للاختبار البعدي للثقه بالنفس ولمعرفه اي المجموعتين كانت الافضل في مستوى الثقة بالنفس نجد من خلال الجدول رقم (٤) والذي يبين ان الوسط الحسابي للمجموعه الضابطه للثقه بالنفس (٦٩,٤٢) وانحراف معياري (١٦,٧١٨) بينما كانت قيمه الوسط الحسابي للمجموعه التجريبيه (١١١,٤٢) وانحراف معياري (٥,٣١٨) وكانت قيمه (ت) المحسوبه (٦,٣٤) وعند مقارنتها مع الجدوليه والبالغه (٢,١٨) تحت مستوى دلاله (٠,٠٥) ودرجه حريه (١٢) نجد ان الفرق كان معنويا لصالح المجموعه التجريبيه وهذا يؤكد ان المنهج التدريبي العقلي قد ساهم بدرجه كبيره في تطوير مستوى ثقه اللاعب بنفسه وقدرته على الاداء الافضل وهذا ما يؤكده ( اسامه كامل راتب ) ان التدريب العقلي يساهم في تطوير الثقة لدى اللاعب بدلا من الخوف والقلق اثناء المنافسه او الاداء (٩:١٢٠)

#### ٤-٢ عرض وتحليل ومناقشه نتائج اختبار دقه الارسال

جدول (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه (ت) المحسوبه والجدوليه ولمجموعتي البحث الضابطه والتجريبيه القبلي والبعدى في دقه الارسال يتبين من خلال الجدول (٥) والذي يبين قمه الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعه الضابطه كان (١٠,١٤) وبانحراف معياري (٦,٥٢) وانحراف معياري (٢,٤١) وبعد استخدام اختبار (ت) كانت القيمه المحسوبه (٣,٤٣) وهي اكبر من الجدوليه والتي قيمتها (٢,٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجه حريه (٦) ان هناك فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى وهذا يدل على ان المنهج التقليدي او المعتمد من قبل النادي قد ساهم في تطوير دقه الارسال لدى اللاعبين كذلك يبين الجدول (٥) قيمه الوس الحسابي للاختبار القبلي للمجموعه التجريبيه والبالغ (١٠,٨٦) وانحراف معياري (٤,٩٣٨) وقيمه الوسط الحسابي البعدى (٣٢,٩٣٨) وانحراف معياري (٤,٠٧٠) حيث كانت قيمه (ت) المحسوبه والبالغه (٨,٣٨) وهي اكبر من القيمه الجدوليه والبالغه (٢,٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجه حريه (٦) نجد ان الفرق كان معنويا ولصالح الاختبار البعدى مما يدل على المنهج الخاص بالتدريب العقلي قد ساهم بشكل ملموس في تطوير دقه الارسال للاعبين جدول رقم (٦) يبين الوسط الحسابي وبانحراف المعياري وقيمه (ت) المحسوبه والجدوليه للمجموعتين الضابطه والتجريبيه للاختبار البعدى لاختبار دقه الارسال ولمعرفه اي المجموعتين كان المنهج فيها اكثر تاثير في تطوير دقه الارسال نجد من خلال جدول (٦) والذي يبين الوسط الحسابي للمجموعه الضابطه (١٩,٨٦) وبانحراف معياري (٢,٤١) بينما كانت قيمه الوسط الحسابي للمجموعه التجريبيه (٣٢,٢٩) وانحراف معياري (٤,٠٧٠) وكانت قيمه (ت) المحسوبه (٦,٤٤) وعند مقارنتها مع الجدوليه البالغه (٢,١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجه حريه (١٢) نجد ان الفرق كان معنويا ولصالح المجموعه التجريبيه وهذا يوصل الباحثون الى الاستنتاج الى قدره المنهج التدريبي العقلي الموضوع على تطوير دقه الارسال لدى اللاعبين وهذا ما يؤكد (محمد شمعون) بان من اهداف التدريبي العقلي هي زياده نوعيه حاله الاداء المثاليه فضلا عن ازاله العوائق امام التطور العام للاداء (٣٣:٣) فكلما كانت قدره اللاعب على التركيز الذهني جيده كلما ادى الى تحسين مستوى ادائه لان ذلك بلا شك سوف يساعد على استثمار قدرته العقليه وتوظيفها بالاتجاه الذي يحقق الهدف المطلوب (٦:١٣٧) وبذلك استطاع الباحثون من تحقيق الفرضيه الثانيه للبحث من خلال رفض الفرضيه الصفريه وقبول الفرضيه البديله

#### ٤-٣ عرض وتحليل ومناقشه نتائج اختبار الضربه الخلفيه

بعد تحليل البيانات الخاصه بالضربه الخلفيه بالتنتس توصل الباحثون الى ما ياتي :

جدول رقم (٧) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى وقيمه (ت) المحسوبه والجدوليه لمجموعتي البحث الضابطه والتجريبيه في اختبار الضربه الخلفيه يتبين من الجدول (٧) ان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعه الضابطه كان (٢,٤٣٨) وبانحراف معياري (٠,٥٣٣) وبعد استخدام اختبار (ت) كانت القيمه المحسوبه (٤,٢٧٧) وهي اكبر من الجدوليه والتي قيمتها (٢,٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجه حريه (٦) ان هناك فرق معنوي لصالح الاختبار البعدى

وهذا يدل على ان المنهج التدريبي المعتمد من قبل النادي قد ساعد على تطوير مهارة الضربه الخلفيه اما بالنسبه للمجموعه التجريبيه فقد كان الوسط الحسابي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي (٣,٣٥٨) وبالنحراف معياري (٠,٤٨٧) وكانت قيمه (ت) المحسوبه (٦,٧٤) وبالمقارنه مع الدرجه الجدوليه نجد ان الفرق كان معنويا لصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على فاعليه المنهج التدريبي العقلي المقترح

جدول رقم (٨) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه (ت) المحسوبه والجدوليه للمجموعتين الضابطه والتجريبيه للاختبار البعدي في اختبار مهارة الضربه الخلفيه ولمعرفه اي المجموعتين كانت افضل في مستوى الضربه الخلفيه نجد من خلال الجدول (٨) والذي يبين ان الوسط الحسابي للمجموعه الضابطه (٥,٨٥٨) وبانحراف معياري (٠,٨٩٩) بينما كانت قيمه الوسط الحسابي للمجموعه التجريبيه (٦,٧١٤) وانحراف المعياري (٢,٣٩) وكانت قيمه (ت) المحسوبه (٥,١٧٥) وعند مقارنتها مع الجدوليه والبالغه (٢,١٨) تحت مستوى دلاله (٠,٠٥) ودرجه حريه (١٢) نجد ان الفرق كان معنويا لصالح المجموعه التجريبيه وهذا ان دل فيدل على فاعليه المنهج التدريبي العقلي المقترح في تطوير المهارة الضربه الخلفيه ويؤكد ذلك ( اسامه كامل راتب ) ان التدريب العقلي يساهم بدرجه كبيره في وضوح الصوره الخاصه بالمهاره لدى المتعلم (٣٠١:١٠) فعندما يتصور اللاعب انه بصدد القيام باداء ضربه او الفوز بنقطه معينه فان مثل هذا التصور سوف يعمل على تحفيز اللاعب ومساعدته في ايجاد المحيط النفسي والمعنوي الضروري (١٣٦:٦)

## الباب الخامس

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

#### ١-٥ الاستنتاجات

- ١- ان التدريب العقلي له اثر ايجابي في تطوير الاداء لمهارة الضربه الخلفيه ودقه الارسال لكره التنس
- ٢- لقد كان للتدريب العقلي دور فعال في تطوير مستوى الثقه بالنفس لدى اللاعبين الناشئين
- ٣- لقد ساعد التدريب العقلي على تطوير الانتباه والتركيز بشكل ملحوظ

## ٢-٥ التوصيات

يوصي الباحثون بما يأتي

- ١- ضرورة الاهتمام بتطبيق التدريب العقلي على اللاعبين وعلى مستويات مختلفه
  - ٢- القيام بدراسات متشابهة على العاب رياضيه مختلفه اخرى
  - ٣- اقامه دورات تثقيفيه باهميه التدريب العقلي وكيفيه استعماله لتطوير ثقته واداء اللاعبين
- المصادر العربيه والاجنبيه

- ١- ابو العلام ، العادل محمد : قياس الثقه بالنفس عند الطالبات في مرحله الدارسه الثانويه ، مؤسسه علي جراح الصباح ، ١٩٧٨م
- ٢- الطالب ، نزار مجيد ، كامل الويس ، علم النفس الرياضي ، ط٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعه والنشر و ٢٠٠٠م
- ٣- العربي محمد : التدريب العقلي ، ط١ ، مدينه الصدر ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦م
- ٤- الياسين وديع محمد واخرون : التطبيقات الاحصائيه واستخدام الحاسوب في بحوث التربيه الرياضي ١٩٩٩
- ٥- امين طارق حمودي واخرون : اثر التدريب العقلي في تعلم مهاره الضربه الاماميه والخلفيه بالريشه الطائره ، بحث منشور ، مجله الرافيدين لعلوم التربيه الرياضييه ، جامعه الموصل ، العدد الثاني ، المجلد الاول ، ١٩٩٥م
- ٦- جواد علي سلوم : العاب الكره والمضرب - التنس الارضي مطبعه الطيف ٢٠٠٢م
- ٧- حسن هناء عبد الوهاب : اثر التدريب العقلي على مستوى الاداء لمسابقه الوثب العالي بطريقه الظهر لطالبات كليه التربيه الرياضييه بالاسكندريه بحث منشور المجلد الرابع ، المؤتمر العلمي الاول ، جامعه الزقازيق ١٩٩٠م
- ٨- خريبط ريسان مجيد : موسوعه القياسات والاختبارات في التربيه الرياضييه ، مطبعه جامعه البصره ، ج١ ، ١٩٨٩
- ٩- راتب اسامه كامل : تدريب المهارات النفسيه - تطبيقات في المجال الرياضي ط١ ، القاهره ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م
- ١٠- راتب اسامه كامل : علم النفس الرياضي ( المفاهيم والتطبيقات ) ط٣ ، القاهره ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م
- ١١- رضوان محمد نصر الدين : الاحصاء الاستدلالي في علوم التربيه البدنيه والرياضيه ط١ ، القاهره ، دار الفكر العربي ٢٠٠٣م
- ١٢- عثمان محمد : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ط١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، مطبعه الفيصل ١٩٨٧م
- ١٣- عنان محمود عبد الفتاح ، سكيولوجيه التربيه البدنيه والرياضيه النظرية والتطبيق والتجريب ، ط١ ، مصر ، دار الفكر العربي ١٩٩٥م
- ١٤- فرج ايلين وديع ، التنس ، ط١ ، الاسكندريه ، منشاة المعارف ، ١٩٦٨م
- ١٥- علاوي محمد حسن : موسوعه الاختبارات النفسيه ، ط١ ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م

١٦- وعد الله وليد علي وضياء الخياط : اثر استخدام التدريب العقلي على تحسين مهارة الارسال بالتنس ، بحث منشور ، مجله الرافدين لعلوم التربيه الرياضيه جامعه الموصل ١٩٩٨م

قائمه سمه الثقه الرياضيه تصميم روبين فيلي vealey تعريب : محمد حسن علاوي ارسم دائره حول الرقم الذي تعتقد انك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسيه التاليه بالمقارنه باللعب المثالي – من وجه نظرك والذي تستحق الدرجه القصوى في الثقه بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ (٩) درجات  
ملحق رقم (٢) اختبار دقه الارسال بالتنس

#### اجراءات الاختبار

- ١- يخطط الملعب كما في الشكل ادناه
- ٢- يثبت حبل اعلى الشبكه وبارتفاع (٤) قدم عن الشبكه
- ٣- يحدد اماكن وتثبيت الارقام (١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦) والتي هي عباره عن قيم تشير ابعادها الى تقسيم المناطق وفق لما يلي : المنطقه رقم (١) مستطيل  $١٥ * ١٣,٥$  قدم المنطقه رقم (٢) مستطيل  $١٠,٥ * ٦$  قدم
- ٤- الارقام (٣, ٤, ٥, ٦) تشير الى المستطيلات ابعاد كل منها (  $٣ * ١,٥$  قدم) وتدل نفس الارقام على القيام التي تمنح الكرات الساقطه في كل هدف
- ٥- يتم شرح الاختبا على النموذج قبل ادائه من قبل الطالبه
- ٦- بعد اداء الاحماء الكافي يقف اللاعب خلف منطقه الارسال ويقوم باداء عشر كرات متتاليه الى منطقه الارسال في نصف الملعب المقابل شرط ان تمر جميع الكرات بين الشبكه والحبل بحيث يحاول اللاعب الحصول على اعلى درجه من خلال سقوط الكره في المنطقه رقم (٦)

#### طريق احتساب الدرجات

- ١- الكرات التي تلمس الشبكه والحبل لا تحسب محاوله وتعاد مره ثانيه
- ٢- الكره التي تمر اعلى الحبل تحسب محاوله وتمنح صفر ولو سقطت في الهدف من الاهداف
- ٣- كل كره صحيحه تحتسب لها قيمه الدرجه في المنطقه التي تسقط فيها والمثبته على الشكل
- ٤- درجه اللاعب هي مجموعه النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر

ملحق رقم (٣)

نموذج لوحده تدريبيه عقليه

#### الجانب النظري

تعلم الناشئين كيفيه الوقوف ومسك المضرب واداء المهاره وبشكل متسلسل

#### الجانب التطبيقي

بعد الشرح قام الباحث بعرض الحركه ككل امام المختبرين (لا المجموعتين التجريبيه والضابطه ) تعطى للمجموعه التجريبيه تدريبا ذهنيا مصاحبا للمهاره ولمدة (٦) دقائق وبواقع

(٣) دقائق كل نصف ساعه من زمن الوحده البتدريبيه الواحده وان سبب اختيارنا ما سبق وان تم التنويه عن اسبابها في باب مناقشه الدراسات السابقه الفقره الثانيه ( الادوات المستخدمه ) وتم الاعتماد على تقسيم الابعاد الثلاثه في اثناء التدريب الذهني والتي تم الاشاره اليها في طرائق استخدام التدريب العقلي الطريقه الثانيه معتمدين على ما استخدمه ماسيمو ١٩٧٨ وبعد ان استخدمه كلا من ماجد اسماعيل ومحمد العربي ١٩٨٢ وهناء ١٩٩٠ ووليد والابعاد الثلاثه في المنهج هي كالتالي البعد الاول : استرجاع المهاره عقليا وفي الشكل المثالي لها دون التوقف من لحظه البدايه اي منذ البدء بمسك المضرب حتى نهايه الحركه

البعد الثاني : استرجاع المهاره عقليا اي تصور المهاره من اللحظه التي تغادر الكره يد الناشئ لحين ضرب الكره بالمضرب ثم متابعه المضرب باتجاه الكره مع التاكيد على الارتخاء الجسمي والتنفس المصاحب للاداء عند تطبيق المهاره

البعد الثالث : استرجاع المهاره عقليا مع التركيز على انقباض العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا المهاره مع الاحساس بالحركه والاداء الناتج