

تأثير تمرينات التصور العقلي المختلط والاسترخاء الذهني في تنمية  
بعض المهارات الأساسية بالتنس

م.م وفاء حسن كاظم  
قسم النشاطات الطلابية  
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

تكمن أهمية البحث لارتفاع بمستوى تنمية المهارات للاعب التنس لغرض ثبات مستواه الحقيقي والمناسب في تحقيق الانجازات الرياضية والبطولات. كذلك بيان دور وأهمية الجانب العقلي والنفسي في التعلم والتدريب على أداء المهارات بالتنس الرضي لصعوبتها وتعتمد على قدرات الفرد في الأداء إنشاء المنافسة.

وكانت أهداف البحث:

- 1- إعداد تمرينات التصور العقلي المختلط والاسترخاء الذهني في تنمية بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات التصور العقلي المختلط والاسترخاء الذهني في تنمية بعض المهارات الأساسية بالتنس.

وكانت أهم الاستنتاجات :

- 1- تمرينات الاسترخاء والتصور العقلي كان لها دور فاعل في تنمية الأداء المهاري للاعب التنس.
  - 2- يساعد الاسترخاء على إزالة الخوف والقلق في التنفيذ ويقلل التعب في التكرارات المحددة للأداء وهذا ما ساعد على الأداء المهاري الصحيح لمبتدئي التنس.
  - 3- التصور الذهني هي أداة قوية يمكن استخدامها لتحسين أي شيء وكل الأشياء التي تقوم بها فعندما تتمرن عقلياً سوف تتمكن من تنمية الأداء المهاري بالتنس.
- وتم التوصية ب : ضرورة اعتماد تمرينات الاسترخاء والتصور العقلي لما لها من دور فاعل في تنمية الأداء المهاري لمبتدئي التنس.

**The effect of mixed mental visualization and mental relaxation exercises on  
development Some basic skills in tennis  
M Wafa Hassan Kazem**

Summary of Arabic Research:

The importance of research lies in improving the level of skills development for tennis players in order to stabilize his true and appropriate level in achieving sporting achievements and tournaments.

As well as explaining the role and importance of the mental and psychological aspect in learning and training to perform skills in traumatic tennis, due to their difficulty and depend on the individual's abilities in performance during competition.

The research objectives were:

1- Preparing mixed mental visualization and mental relaxation exercises in developing some basic skills in tennis.

2- Recognizing the effect of mixed mental visualization and mental relaxation exercises on developing some basic skills in tennis.

The most important conclusions were:

1- Relaxation and mental visualization exercises have had an effective role in developing the skills performance of tennis players.

2- Relaxation helps remove fear and anxiety in execution and reduces fatigue in specific repetitions of performance. This is what helped in the correct skill performance of tennis beginners.

3- Mind visualization is a powerful tool that can be used to improve anything and everything that you do. When you exercise mentally, you will be able to develop skill performance in tennis.

It was recommended: The necessity of adopting relaxation exercises and mental visualization because of their effective role in developing the skills performance of tennis beginners.

#### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

بدا السباق بين الدول المتقدمة علميا وحضاريا لغرض الازدهار والتطور وذلك من خلال الاهتمام بكافة متطلبات حياة الإنسان والعيش الكريم ، ومن هذه المتطلبات التي تمس حياته اليومية من تعليم وتربية والصحة وحتى ممارسة الرياضة.

ولهذا أثبتت الرياضة أهميتها للارتقاء بصحة الإنسان وإشباع رغباته المادية والمعنوية، وهذا ما جعل تلك الدول المتقدمة الاهتمام بها من ناحية توفير الملاعب والإمكانيات والأجهزة والأدوات الرياضية التي تساعد الرياضي في التدريب والمنافسة وتحقيق البطولات الرياضية مستقبلا وابتداءً من مراحل التعليم للأداء في اللعبة وحتى تحقيق البطولة .

ولعبة التنس من الألعاب الرياضية الفردية التي تتطلب في تحقيق النتائج والفوز في البطولات والسباقات إلى تكامل الإعداد منه البدني والمهاري والخططي وحتى النفسي.

وان الإعداد النفسي يطلب إن يتهيأ اللاعب ذهنيا ونفسيا لغرض إن تكون الصور العقلية المستلمة مطابقة للأداء الفعلي ومن لحظة تعلم المهارة وحتى تنفيذها.

ولهذا فان تعليم اللاعبين في كيفية الاسترخاء عند الأداء أو التصور العقلي المناسب في الأداء سوف يساعده في تنفيذ المهارة في أصعب الأوقات إثناء المنافسة.

ويعد التصور العقلي هو من المتغيرات المهمة التي تؤثر في مستوى أداء لاعب التنس حيث يؤدي لغرض تنفيذ الأداء من خلال مراجعة المهارة الحركية عقلياً وهذا يساعد في الأداء الصحيح والتخلص من الأخطاء إثناء التنفيذ.

بينما يعد الاسترخاء من المهارات العقلية المهمة التي تساعد على إبقاء مستوى الاستثارة في الحدود الطبيعية والتي تسهم في تطوير مستوى الإنجاز والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير على مستوى اللاعب بالإنجاز.

ومن هنا تكمن أهمية البحث للارتقاء بمستوى تنمية المهارات للاعب التنس لغرض ثبات مستواه الحقيقي والمناسب في تحقيق الانجازات الرياضية والبطولات.

كذلك بيان دور وأهمية الجانب العقلي والنفسي في التعلم والتدريب على أداء المهارات بالتنس الرضي لصعوبتها وتعتمد على قدرات الفرد في الأداء إثناء المنافسة.

### 1-2 مشكلة البحث:

لاعب التنس كونها من اللاعب الفردية والتي تعتمد على قدرات اللاعب الفردية في الأداء والتنفيذ إثناء المنافسة هذا يتطلب منه التحكم بقدراته النفسية من الاسترخاء والتصور في التنفيذ ، إذا ضعفت هذه المتطلبات سوف تزداد لديه الأخطاء في الأداء.

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه مختص بالتنس وعلم النفس الرياضي وجد هناك تذبذب في الأداء المهاري بالتنس وخصوصا في مراحل التعلم والتدريب الأولي وهذا ما يؤثر على مستوى الأداء مستقبلا والذي يرجع إلى عدم إعطائه التمرينات المناسبة في الاسترخاء والتصور العقلي المناسبة في تنفيذ المهارات المطلوبة ، وهذا ما جعل البحث في التقصي عن الحقائق العلمية وتجريب تمرينات التصور العقلي المختلط والاسترخاء النفسي خلال الأداء الفعلي.

### 1-3 أهداف البحث

- 1- إعداد تمرينات التصور العقلي المختلط والاسترخاء الذهني في تنمية بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات التصور العقلي المختلط والاسترخاء الذهني في تنمية بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 3- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 4- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية بالتنس.

### 1-4 فروض البحث:

- 1- وجود تأثير ايجابي باستخدام تمرينات التصور العقلي المختلط والاسترخاء الذهني في تنمية بعض المهارات الأساسية بالتنس.
- 2- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية بالتنس.

3-وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية بعض المهارات الأساسية بالتنس.

### 1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة

1-5-2 المجال المكاني: ملعب التنس المكشوف في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2020/12/6 ولغاية 2020/2/9

### 2- الدراسات النظرية :

1-2 مفهوم التصور العقلي: يعرفها (محمد مطر) أنها "وسيلة عقلية يستطيع من خلالها الرياضي تذكر

مهارة أو مهارات سبق وان اكتسبها أو شاهدها أو تعلمها واستحضار صورة حركية لها في العقل، تكون

مصحوبة بمشاعره وانفعالاته المرتبطة بهذا الموقف، و يستطيع استحضار صورة لإحداث ومواقف يتوقع

حدوثها وكيفية الاستجابة لها" (7: 17).

### 2-2 أنواع التصور العقلي المختلط ( 11 : 72):

2-2-1 التصور العقلي الخارجي : تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية

لأداء شخص آخر لاعب من خلال مشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني.

2-2-2 التصور العقلي الداخلي : تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة

العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها.

2-3 الاسترخاء: " الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والإفادة الكاملة

من الطاقة الذهنية والبدنية" (6: 168). " وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب

مهمة جدا لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية" (2: 275).

### 3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية)

لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

### 2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وجامعة البصرة ،

وبلغ عددهم ( 200 ) طالب . وتم اختيار عينة البحث ( 20 طالب ) يمثلون شعبة واحدة ، وبعدها تم تقسيمهم

إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بحيث أصبحت كل مجموعة ( 10 ) طلاب وتم تجانس العينة داخل كل

مجموعة وتكافؤ المجموعتين بمتغيرات البحث وكما في جدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			متغيرات البحث
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.117	2.123	3.669	172.76	2.065	3.564	172.56	الطول /سم
غير معنوي	0.019	3.457	2.475	71.587	3.714	2.658	71.563	الوزن/ كغم
غير معنوي	0.741	4.396	0.698	15.875	4.768	0.745	15.623	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة /عدد
غير معنوي	0.275	4.635	0.741	15.986	4.139	0.658	15.895	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة /عدد
غير معنوي	0.324	3.124	0.552	17.668	4.217	0.741	17.568	الإرسال /عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

-المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة.

-الملاحظة العلمية.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث:

- ملعب تنس ارضي.

- مضارب تنس ارضي.

- ميزان طبي.

-شريط قياس متري طول (2)متر.

3-4 إجراءات البحث الميدانية:

3-4-1 تحديد متغيرات البحث:

تم الاعتماد على مفردات منهاج مادة التنس التي تدرس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة البصرة وتم تحديد الضربات الأرضية الأمامية والخلفية والإرسال لأهميتهم بلعبة التنس .

3-4-2 الاختبارات المهارية المستخدمة: (3: 134)

3-4-2-1 اختبارات الضربات الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة:-

هدف الاختبار : قياس الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة .

**الأدوات المستخدمة :**

-ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقة الإرسال والساحة الخليفة إلى منطقتين متساويتين ويمكن تسميتها المناطق A B C D.

- مضرب تنس

- كارت تنس بحالة جيدة

**تعليمات الاختبار :**

- 1-يقف المختبر على خط القاعدة وعلى علامة الوسط ولا يسمح باجتيازه .
- 2-يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الدرجات للكارت الصحيحة .
- 3-يقوم طالب مساعد بجمع الكارت وبمساعدة المعلم .
- 4-يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار .
- 5-يمنح للمختبر ١٠ محاولات للضربة الأمامية .

**طريقة الأداء :** يقوم المختبر برمي الكرة على الأرض وعندما ترتد للأعلى يلعبها ضربة أرضية أمامية أو خلفية إلى الملعب المقابل محاولا إسقاطها في نهاية الملعب .

**تسجيل الدرجات :**

1-تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي :

- (4)درجات للكرة الساقطة في المنطقة A .
- (3)درجات لكرة الساقطة في المنطقة B .
- (2) درجتين للكرة الساقطة في المنطقة C .
- (1) درجة للكرة الساقطة في المنطقة D .

(صفر) للكارت التي لا تعبر الشبكة أو تسقط خارج الملعب الفردي

- 2-درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر .
- 3-الدرجة الكلية للاختبار ٤٠ درجة .

**ملاحظة :** يستخدم الاختبار لقياس الضربة الأمامية والخلفية الطويلة كل على حده .

**3-4-2 اختبار الإرسال:**

اسم الاختبار : اختبار الإرسال لأربعة مناطق متساوية .

هدف الاختبار : قياس دقة الإرسال .

**الأدوات المستخدمة :**

-ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقتي الإرسال إلى أربعة مناطق متساوية وتعطي لها الدرجات المخصصة لكل منطقة .

- مضرب تنس ، كارت تنس .

#### تعليمات الاختبار :

- 1- يقف المختبر خلف خط القاعدة وبشكل قطري .
  - 2- يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الكارت الصحيحة .
  - 3- يقوم طالب مساعد بجمع الكارت ويساعد المعلم .
  - 4- يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار .
- (1) يمنح للمختبر (10) محاولات (5) محاولات من جهة اليمين و(5) محاولات من جهة اليسار .
- طريقة الأداء :** يقوم المختبر بتنفيذ ضربة الإرسال إلى منطقة الإرسال في الساحة المقابلة محاولاً إسقاط كارت في المنطقة الأكثر درجات .

#### تسجيل الدرجات :

- (1) تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالآتي :
  - الكرة الساقطة في المنطقة (4) تمنح (4) درجات .
  - الكرة الساقطة في المنطقة (3) تمنح (3) درجات .
  - الكرة الساقطة في المنطقة (2) تمنح (2) درجتين .
  - الكرة الساقطة في المنطقة (1) تمنح (1) درجة .
  - صفر للكارت التي لا تعبر الشبكة أو لا تسقط في خارج منطقة الإرسال المحددة .
- (2) درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر .

#### 3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

اجري الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2020/12/6 وعلى نفس عينة البحث وذلك لمعرفة قدرة العينة على الأداء والصعوبة التي تواجهه م في تنفيذ التمرينات الموضوعة بالإضافة إلى معرفة الزمن المحدد والحجم المناسب .

#### 3-5 التجربة الميدانية:

3-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2020/12/13

#### 3-5-2 التمرينات المستخدمة:

قام الباحث بأعداد عدد من تمارين التصور العقلي والاسترخاء والتي تنفذ مع الأداء المهاري، وتم برمجة التمرينات في القسم التطبيقية من درس التربية الرياضية لطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية جامعة البصرة كما في ملحق(1)، وأشتمل البرنامج على (16) وحدة للاسترخاء والتصوير العقلي، بواقع وحدتين في الأسبوع، مدة كل وحدة (15-20) دقيقة، ، وبدا تطبيق التمرينات بتاريخ 2020/12/14 وانتهت بتاريخ 2021/2/8

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2021/2/9

3-6 الوسائل الإحصائية: تم الاستعانة باستخدام نظام (spss) لإيجاد:

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الاختلاف.

-النسبة المئوية.

-اختبار (T) للعينات المترابطة.

-اختبار (T) للعينات الغير مترابطة .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

### جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س	
معنوي	2.6	0.745	0.745	17.56	0.745	15.623	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة /عدد
معنوي	2.383	0.556	0.88	17.22	0.658	15.895	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة /عدد
معنوي	2.955	0.779	0.784	19.87	0.741	17.568	الإرسال /عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)=1.833

### جدول (3)

يوضح قيم (ت)القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	البعدي		القبلي		الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س	
معنوي	3.888	0.994	0.845	19.74	0.698	15.875	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة /عدد
معنوي	3.818	0.991	0.876	19.77	0.741	15.986	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة /عدد
معنوي	3.562	1.112	0.774	21.63	0.552	17.668	الإرسال /عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) =1.833

## جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	5.813	0.845	19.74	0.745	17.56	الضربات الأرضية الأمامية الطويلة / عدد
معنوي	6.174	0.876	19.77	0.88	17.22	الضربات الأرضية الخلفية الطويلة / عدد
معنوي	4.795	0.774	21.63	0.784	19.87	الإرسال / عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة الجداول (2) و(3) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وهذا يدل على تحسن وتعلم المجموعتين في أداء المهارات بالتنس وهذا يرجع إلى تنظيم البرنامج التعليمي والأداء الفني الصحيح الذي ساعد على التنمية والتعلم إذ يؤكد ( سعد محسن : 1996) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتماً إلى تطور الانجاز، أذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة" (4 : 68).

ومن خلال ملاحظة جدول ( 4 ) تبين لنا إن المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة في تنمية الأداء المهاري بالتنس والتي يرجع إلى التمرينات المستخدمة التي تحتوي على التصور العقلي المختلط الداخلي والخارجي وكذلك على الاسترخاء الذهني ، إذ إن الأداء باستخدام هذه التمرينات التي ترافقها الاسترخاء والتصور العقلي يساعد اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط المعرفية والبدنية والانفعالية السلبية وبالتالي زيادة القدرة على اتساق الأداء المهاري وثباته، إذ يؤكد (عامر سعيد وآخرون: 2015) إذ "يشعر اللاعب بعد ممارسة التأمل والتصور والتخيل بشعور يتأصل في داخله، وهذا له دور نافع ومفيد للنمو الجسدي والعقلي، فالتصور هو اللغة الوحيدة لاتصال الإنسان بنفسه الداخلية، كما أنه بمثابة العاصفة التي تأتي على الضغوط والمتاعب اليومية التي تقابل اللاعب، وبممارستها على نحو منتظم سنصل إلى نتائج هائلة ورائعة للاعبين" (5 : 246).

كما أن تمرينات الاسترخاء ساعدت اللاعب على السيطرة على انفعالاته التي يتسبب عنها توزيع الجهد إثناء تكرار تمرينات الإرسال وعلى مواقع صعبة ومحددة ، فضلا على الاستنشاق المناسب الأمر الذي يعمل على إمداد الأجهزة والأعضاء العاملة بالأوكسجين مما يساعد على سرعة العودة للحالة الطبيعية وهذا ما أكده (عامر سعيد الخيكاني: 2015) إذ أن " من الصعب على الرياضي أن يكون متوتراً وهو في حال استرخاء، بسبب أن توتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن خفضه أذا كانت العضلات الهيكلية المرتبطة في حالة

استرخاء، وطبقاً لرأي جاكوبسون، لا يمكن أن يوجد العقل المجهد والقلق والتوتر في حالة الاسترخاء" (5 :241).

كما يرى الباحث إن الاسترخاء الذهني في حالات تساعد على استخدام التصور والتخيل وهي طريقة فعالة للتخلص من القلق والضغوطات والتي تكون عائد لدور الخيال الخاص بنا في إعادة التمتع بالوضع الذي نريده عبر خلق صورة في أذهاننا تبعث على الراحة، وكلما عشنا في هذه الحالة من الخيال والتركيز قل التوتر والضغوطات المختلفة وأدى ذلك إلى خلق بيئة ممتعة يمارس بها الرياضي أقصى طاقاته النفسية والبدنية وتحفزه على الأداء الصحيح للمهارات الحركية، وهذا ما أكده (وسام صلاح عبد الحسين: 2015) إذ "أن التصور الذهني أداة قوية يمكن استخدامها لتحسين أي شيء وكل الأشياء التي تقوم بها فعندما تتمرن عقلياً" (10 :95).

وفي الختام نرى إن أي تدريب ذهني أو عقلي أو أي جانب نفسي إثناء التعلم والتدريب سوف يساعدنا للارتقاء بمستوى أداء المتعلم واللاعب نحو الأفضل وهذا ما أكده (محمد العربي وماجدة محمد: 2001) من أن "التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي، وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة بمزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص النجاح" (6 :81).

#### 5-الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-5 الاستنتاجات :

- 1- تمارينات الاسترخاء والتصور العقلي كان لها دور فاعل في تنمية الأداء المهاري للاعب التنس.
- 2- يساعد الاسترخاء على إزالة الخوف والقلق في التنفيذ ويقلل التعب في التكرارات المحددة للأداء وهذا ما ساعد على الأداء المهاري الصحيح لمبتدئي التنس.
- 3- التصور الذهني هي أداة قوية يمكن استخدامها لتحسين أي شيء وكل الأشياء التي تقوم بها فعندما تتمرن عقلياً سوف تتمكن من تنمية الأداء المهاري بالتنس.

##### 2-5 التوصيات :

- 1- ضرورة اعتماد تمارينات الاسترخاء والتصور العقلي لما لها من دور فاعل في تنمية الأداء المهاري لمبتدئي التنس.
- 2-التأكيد على تمارينات الاسترخاء كونها تعمل على إزالة الخوف والقلق في التنفيذ ويقلل التعب في التكرارات المحددة للأداء وهذا هو المطلوب في تنمية الأداء المهاري بالتنس.
- 3- ضرورة الاعتماد على التصور الذهني لأنها أداة قوية يمكن استخدامها لتنمية الأداء المهاري لمبتدئي التنس .

المصادر:

- 1- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه. دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات : ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- 2-أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي : القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 3- إيثار عبد الكريم المعماري ( وآخرون). تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية بالتنس الأرضي: مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (12) ، العدد (40)، 2016 ، ص134.
- 4- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد : أطروحة دكتوراه ، بغداد ، 1996 .
- 5- عامر سعيد الخيكاني وآخرون . علم النفس الرياضي : ط 1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف، العراق، 2015.
- 6- محمد العربي شمعون. التدريب القلي في المجال الرياضي: دار الفكر العربي للكتاب، القاهرة، 1996.
- 7- محمد مطر عراق. اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد:" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2003.
- 8- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس : ط 1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- 9- محمد شمعون وماجد محمد إسماعيل . اللاعب والتدريب العقلي: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
- 10- وسام صلاح عبد الحسين . التعلم المتناغم مع الدماغ: ط 1، دار الكتاب العالمي، بيروت، 2015.
- 11- يحيى كاظم النقيب. علم النفس الرياضي: معهد إعداد القادة ،جامعة الملك فهد، الرياض ، 1990.

ملحق (1) نموذج (من الوحدات التعليمية للتمرينات المستخدمة)

الوحدة التعليمية: 1

الأسبوع : الأول

أهداف الوحدة التعليمية: تعلم تنمية المهارات بالتنس

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
		تسجيل الحضور - الإجماع العام - الإجماع الخاص.	15 دقيقة	القسم التمهيدي
	4×8	☒ من وضع الوقوف لأداء الإرسال بالتنس - خذ نفساً عميقاً (شهيقاً) من الأنف حتى تمتلئ الرئتان بالهواء وأطلق زفيراً عميقاً من الفم بالعد خمس مرات، حاول الشعور بالاسترخاء الكامل للجسم ثم أداء الإرسال الأول والثاني.	85 دقيقة 35 دقيقة	القسم الرئيسي: 1- التعليمي
	3×8	☒ خذ نفساً عميقاً من الأنف بالعد - اضغط بأصبعيك اليمين واليسار على فتحتي الأنف، احبس التنفس ثانيتين - أخرج زفيراً من الفم - أثناء التنفس أبعد أي أفكار عنك ولا تفكر بأي شيء أبداً ولا تفكر إلا بالاسترخاء والتنفس والهدوء فقط، أداء ضربات أرضية مرة وثانية خلفية.	50 دقيقة	2- التطبيقي
	2×7	☒ شاهد وضع المعلم (الوضع الصحيح لأداء الإرسال) ركز على صورة الوضع جيداً، ألان أغمض عينيك وتصور الوضع السابق للمعلم ، واسترجع وضعك أنت لوقف الاستعداد للإرسال ، وقارن بين الوضعين (وضع الساقين - الجذع - الذراعين - الرأس) وصحح الأخطاء إن وجدت، أستخدم كل أحاسيسك (البصرية - السمعية - اللمسية - الحسية بالتصحيح، ألان أفتح عينيك وخذ شهيقاً وزفيراً عميقين وادي الإرسال بصورة صحيحة.		
	3×7	☒ تصور أنك في أحد المباريات الرسمية وقد حدث شد عضلي - سيطرة على أدائك الجيد والتركيز على الأداء الصحيح بالإرسال مع ذاتك (سوف أنهض بعد معالجتني وسوف أركز بشكل أفضل على الأداء، خذ شهيقاً وزفيراً مع الشعور بالثقة التامة، وتحكمك بتوتراتك وانفعالاتك واطمئنانك على الأداء الصحيح للمناطق المحددة.		
		تهنئه وتنفس وإعطاء واجبات	10 دقيقة	القسم الختامي