



The effect of mental exercises on psychological adjustment, mental alertness, and tennis service performance for advanced students

Lec. Dr. Wafa Hassan Kadhem* 

University of Basra. Student Activities Department, Iraq.

*Corresponding author: wafaa.kadhumi@uobasrah.edu.iq

Received: 28-12-2024

Publication: 28-02-2025

Abstract

The importance of research is evident for the purpose of raising the level of psychological adaptation and mental alertness. It is necessary to use exercises that work to enhance and raise them. These are the mental exercises that are used in most psychological and mental aspects to enhance the skill level and are important, such as the tennis serve, the success of which is saving effort and achieving quick points. The problem of the research was that enhancing the psychological and mental aspect is an important and fundamental requirement in raising the level of players, especially skill performance after enhancing mental alertness, as well as psychological adaptation, which are among the important psychological factors in the player's effort to perform the most important skill, which is the tennis serve. The aim of the research was to identify the effect of mental exercises on psychological adjustment, mental alertness, and tennis service performance for applicants. Accordingly, it was concluded that mental exercises raise the level of psychological adaptation, mental alertness, and tennis service performance for applicants. It was recommended to adopt mental exercises because they raise the level of psychological adaptation, mental alertness, and tennis service performance for applicants.

Keywords: Mental Exercises, Psychological Adaptation, Mental Alertness, Tennis Serve..



تأثير تمارينات عقلية على التكيف النفسي واليقظة الذهنية وأداء

الارسل بالتنس للمتقدمين

م.د. وفاء حسن كاظم

العراق. جامعة البصرة. قسم النشاطات الطلابية

wafaa.kadhumi@uobasrah.edu.iq

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١٢/٢٨ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٥/٢/٢٨

الملخص

تتجلى أهمية البحث لغرض رفع مستوى التكيف النفسي واليقظة الذهنية لابد من الاستعانة بالتمارين التي تعمل على تعزيزها ورفعها وهي التمارينات العقلية التي يستعان بها في اغلب الجوانب النفسية والعقلية لتعزيز المستوى المهارى والمهم مثل الارسل بالتنس التي يعد نجاحه هو توفير الجهد وتحقيق النقاط السريعة. وكانت مشكلة البحث ان تعزيز الجانب النفسي والعقلي مطلب مهم واساسي في رفع مستوى اللاعبين وخاصة الاداء المهارى بعد تعزيز اليقظة الذهنية وكذلك التكيف النفسي للاداء يعدان من العوامل النفسية المهمة في جهد اللاعب لأداء اهم مهارة وهي الارسل بالتنس. وكان هدف البحث التعرف على تأثير تمارينات عقلية على التكيف النفسي واليقظة الذهنية وأداء الارسل بالتنس للمتقدمين. وعليه تم الاستنتاج التمارينات العقلية ترفع من مستوى التكيف النفسي واليقظة الذهنية وأداء الارسل بالتنس للمتقدمين. وتمت التوصية اعتماد التمارينات العقلية لأنها ترفع من مستوى التكيف النفسي واليقظة الذهنية وأداء الارسل بالتنس للمتقدمين.

الكلمات المفتاحية: تمارينات عقلية، التكيف النفسي، اليقظة الذهنية، الارسل بالتنس.

١- المقدمة

التسابق ما بين الدول المتقدمة في التطور والابداع يأتي من خلال الاهتمام بالجانب البحثي والنقصي عن الحقائق العلمية التي تهدف من خلالها تحقيق انسب الطرائق في النهوض للمجتمع في مختلف المجالات التي تمس حياة الانسان وتعمل على اسعاده ومنها المجال الرياضي الذي اخذ حيزا كبيرا في الجانب البحثي لغرض تحقيق ذات الانسان واشباع رغباته.

اذ من خلال البحث العلمي في الجانب الرياضي يمكن توفير كافة متطلبات اللعبة الرياضية ورفع المستوى للاعبين لغرض الخوض بالمنافسات وتحقيق النتائج المتقدمة وهنا لابد من معالجة وتوفير كافة الامور التي تعزز من مكان اللاعب سواء التدريبية او النفسية او غيرها من المتطلبات الاخرى.

ويعد الجانب النفسي الامر الاهم الذي يساعد اللاعب في التغلب على كل الامور النفسية في التدريب والمنافسات ويمكنه من اكتساب المتطلبات الضرورية من ناحية اليقظة الذهنية او التكيف النفسي على الاجواء التي يتعايش معها في اللعبة وهنا يبين لنا دور علم النفس الرياضي واهميته في الالعاب الرياضية المختلفة لتحقيق النتائج من خلال استخدام التمرينات المناسبة في رفع المتطلبات النفسية للعبة. وتعد اليقظة الذهنية مطلب مهم واساسي في الالعاب الرياضية

اذ يرى (Brown & Ryan, ٢٠٠٣) ان اليقظة الذهنية "حالة يكون الفرد منتبها وواعيا بالذي يحدث انياً كذلك الاهتمام المعزز والوعي في الواقع الحالي"

(Brown & Ryan, ٢٠٠٣, ٢٠)

كما يرى (طوني صغيبي، ٢٠١١) ان اليقظة الذهنية "هي عملية مضادة لتعدد المهمات، فكرتها تمثل تركيز الانتباه على ما يحدث في الزمن الراهن والقبول به كما هو، من غير ان يحكم عليه" (طوني صغيبي، ٢٠١١، ٢٢)

ومن هنا يتبين لنا دور اليقظة الذهنية في الالعاب الرياضية ومنها لعبة التنس الارضي التي تتطلب من اللاعب التركيز واليقظة في تنفيذ المهارات الاساسية ومنها الارسال في المكان الصحيح والبعيد عن اللاعب المستقبل.

اما بخصوص التكيف النفسي الذي لا يقل اهمية عن اليقظة في رفع مستوى لاعب التنس ويساعده في كشف النقاط المهمة والصعبة وتقليل صعوبتها ورفع المستوى الايجابي في الاداء ولهذا يرى (رمضان محمد، ١٩٩٥) " التكيف النفسي هو قدرة الفرد على النظر الى الامور بشكل واقعي وموضوعي وتعيين نقاط القوة والضعف فيها والعمل على تنمية قدراته واستعداده الى اقصى حد"

(رمضان محمد، ١٩٩٥، ٢٥)

تعزيز الجانب النفسي والعقلي مطلب مهم واساسي في رفع مستوى اللاعبين وخاصة الاداء المهاري بعد تعزيز اليقظة الذهنية وكذلك التكيف النفسي للذات يعدان من العوامل النفسية المهمة في بذل جهد اللاعب لأداء اهم مهارة وهي الارسال بالتنس.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة التنس وجدت ان اداء الارسال بالتنس والذي يعتبر اهم المهارات الاساسية كونه يتم الحصول عليه من خلاله بسهولة بدون الخوض بالهجوم والدفاع متدني الاداء رغم توفير كل المتطلبات البدنية وهذا يدل على ضعف المتطلبات النفسية مثل التكيف النفسي للأداء وكذلك اليقظة الذهنية في توجيه الارسال وهذا يعتبر مشكلة بحثية تتطلب التعزيز من خلال تطبيق تمارين ترفع من مستواها مثل التمارين العقلية المهمة مع الجانب التدريبي.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على تأثير تمارين عقلية على التكيف النفسي واليقظة الذهنية وأداء الارسال بالتنس للمتقدمين.

٢- إجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث لاعبي التنس للمتقدمين لنادي شط العرب الرياضي والبالغ عددهم (١١) لاعب، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (١٠) لاعبين وهم يشكلون نسبة (٩٠,٩٠%) من المجتمع الاصلي وتم استبعاد لاعبين لعدم الالتزام بالاختبارات بعدها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (٥) لاعبين وتم أيجاد التجانس داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة حسب الجدول (١).

جدول (١) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيم t المحتسبة	مستوى الدلالة
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
الوزن /كغم	٧٠,٥٦٢	١,٠٤٢	١,٤٧٦	٧٠,٦٢١	١,٠٦١	١,٥٠٢	٠,٠٧٩	غير معنوي
الطول / سم	١٦٨,٧٤	١,٢٣٤	٠,٧٣١	١٦٨,٧٨	١,٤٥٢	٠,٨٦	٠,٠٤٢	غير معنوي
التكيف النفس /درجة	١٢٥,٢٣	٢,٤٢٥	٢,١٨	١٢٥,١٤	٢,٦٤٢	٢,١١١	٠,٠٥	غير معنوي
اليقظة الذهنية / درجة	١٢٠,١٤	٢,١٤١	١,٧٨٢	١٢٠,٣٤	٢,٣٤٥	١,٩٤٨	٠,١٢٦	غير معنوي
دقة الارسل والهجوم /درجة	٢٥,١٤٢	٠,٨٧٤	٣,٤٧٦	٢٥,٦٤	٠,٩٧٤	٣,٧٩٨	٠,٧٦١	غير معنوي

قيمت (t) الجدولية عند درجة حرية (٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٦٠

٢-٣ وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة العلمية
- الاختبارات المستخدمة.
- ساعة توقيت.
- شريط قياس.
- ميزان طبي.
- كرات تنس.
- ملعب تنس.

٢-٤ تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث من خلال الدراسات والبحوث السابقة والتي ترى الباحثة انها ضرورية لهذه الدراسة والتي شملت:

- التكيف النفسي
- اليقظة العقلية
- الارسل بالتنس الأرضي

٢-٤-١ الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

٢-٤-٢ مقياس التكيف النفسي: (رغد، ٢٠٢٢: ١٠١)

تم الاستعانة بمقياس التكيف النفسي من قبل الباحثة (رغد فؤاد محمد، ٢٠٢٢) الذي تكون من

٤٠ فقرة تقيس (٤) ابعاد هي:

- البعد الشخصي.

- البعد الانفعالي.

- البعد الاسري.

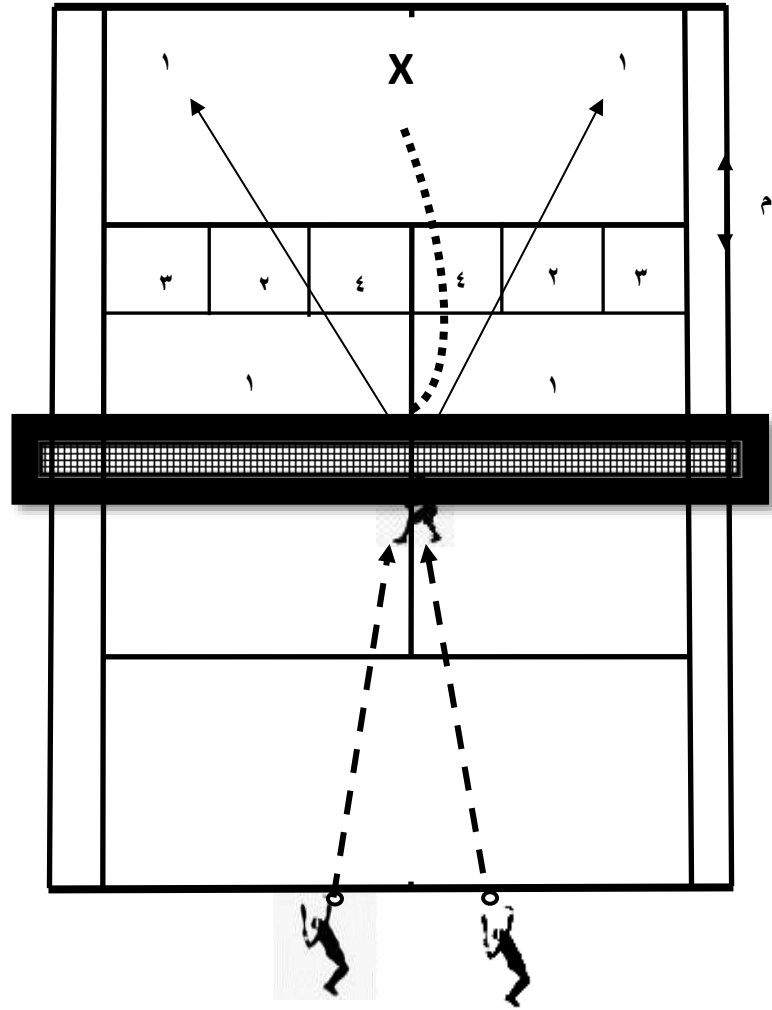
- البعد الاجتماعي.

وتضمنت الاجابة للمقياس اختيار المفحوص لكل فقرة بديلا من خمسة بدائل هي (ابدا قليلا، احيانا، معظم الوقت، دائما) ويعتمد المقياس على ميزان خماسي من واحد الى خمسة (١،٢،٣،٤،٥) ويتم عكسها في حالة الفقرات السلبية (١،٢،٣،٤،٥) ومجموع الدرجات على المقياس هو درجة اللاعب الكلية التي تشير الى التكيف النفسي العام لديه، هذا تتراوح الدرجات على المقياس بين (٤٠) وهي تمثل أدنى حد يمكن ان يحصل عليه اللاعب و(٢٠٠) وهي تمثل اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها اللاعب والوسط الفرضي (١٢٠).

٢-٤-٢ مقياس اليقظة العقلية: (احلام، ٢٠١٣، ٣٦٥)

اعتمد مقياس اليقظة الذهنية للباحثة (احلام مهدي عبد الله، ٢٠١٣) الذي يتكون من (٣٦) فقرة موزعة على مجالات المقياس الاربعة وكانت بواقع (١٠) فقرات للمجال الاول التميز اليقظ و(١٠) فقرات للمجال الثاني الانفتاح على الحياة ، و(٧) فقرات للمجال الثالث التوجه نحو الحاضر ، و(٩) فقرات للمجال الرابع الوعي بالمنظورات المتعددة ، الايجابية بلغت (٢٨) و السلبية بلغت (٨) اما مفتاح تصحيح المقياس اعتمد مفتاح الخماسي على خمسة بدائل للإجابة امام كل فقرة (ينطبق علي دائما ، ينطبق علي غالبا ، ينطبق علي احيانا ، ينطبق علي نارا ، لا ينطبق علي ابدا) واعطت لهذه البدائل الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) للفقرات الايجابية و(٥،٤،٣،٢،١) للفقرات السلبية ، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس وبذلك اعلى درجة يحصل عليها اللاعب (١٨٠) درجة واقل درجة (٣٦) والوسط الفرضي (١٠٥) درجة .

- ٢-٤-٢-٢ اختبار الإرسال بالتنس: (احمد، ٢٠٢٤، ٥٦)
- الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال والهجوم على الشبكة وأداء ضربة الإرسال.
 - الأدوات اللازمة للاختبار: ملعب تنس قانوني، مضرب تنس، كرات تنس، طباشير، شريط قياس، أقلام، استمارة تسجيل.
 - إجراءات الاختبار: يتم تقسيم منطقة الإرسال طولاً إلى نصفين، النصف الامامي بأبعاد (١) متر ويقسم إلى ثلاثة مناطق متساوية بقياس (١٣٧) سم لكل منطقة. وتشير كل منطقة إلى درجة الاختبار وحسب أداء اللاعب.
 - طريقة الأداء:
 - يتم شرح الاختبار وتطبيق نموذج للأداء قبل تطبيقه على اللاعبين.
 - يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن (٥) د في الملعب.
 - بعدها يقوم المختبر بأداء محاولتين من جهة اليمين ومحاولتين من جهة اليسار قبل الأداء الفعلي للاختبار.
 - ثم يقف اللاعب خلف خط القاعدة على بعد (١م) عن خط المنتصف. ثم يقوم بأداء محاولات الاختبار كما يلي:
 - يقوم بأداء الإرسال على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل (منطقة الإرسال) ويتقدم إلى الشبكة لاستقبال الكرات القادمة من المدرب (مغذي الكرات) ليقوم بإرجاع الكرات القادمة إلى الملعب القابل.
 - يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بأن تسقط في المربع رقم (٤) وأداء ضربة الإرسال بالشكل الصحيح.
 - يعطى للمختبر (١٠) محاولات، (٥) محاولات من جهة اليمين و(٥) محاولات من جهة اليسار.
 - حساب الدرجات:
 - الكرات التي تلمس الشبكة لا تحتسب محاولة وتعاد مرة أخرى.
 - كل كرة خارج منطقة الإرسال تمنح درجة صفر.
 - كل كرة صحيحة تحتسب لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها الكرة زائداً درجة واحدة للأداء الصحيح لضربة الإرسال على الشبكة، وكما مبينة في الشكل (١).
 - الكرات التي تسقط على الخط بين منطقتين تحتسب درجة المنطقة الأعلى.
 - درجة اللاعب النهائية هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولات العشر.
 - أعلى درجة للاختبار (٥٠) درجة وأدنى درجة للاختبار (٠) درجة.



شكل (١) يوضح اختبار دقة مهارة الإرسال والهجوم

٢-٥ التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٢٤/٨/٥ على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات العقلية لغرض تقنيها ومعرفة مدى ملاءمتها لعينة البحث، إيجاد ومعرفة مدى قدرتها على رفع التكيف النفسي واليقظة الذهنية.

٢-٦ الاختبارات القبلية: أجريت بتاريخ ٢٠٢٤/٨/١١

٢-٧ التمرينات العقلية:

قامت الباحثة بأعداد تمرينات عقلية خاصة بأداء الارسال بالتتس من خلال رفع اليقظة النفسية والتكيف النفسي اذ يتم تحديد مناطق للأرسال حسب موقع المنافس وكذلك تمرينات يتم التكيف فيها نفسيا من خلال رفع الثقة بالنفس والدقة بالتصويب. وتم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي من برنامج المدرب الرئيسي للمجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فقد اعتمدت على تمرينات المدرب وخلال نفس الفترة المحددة للمجموعة التجريبية وبلغت مدة تطبيق التمرينات (٨) أسابيع، اما عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد كانت (٣) وحدات ومجموع الوحدات (٢٤) وحدة تدريبية والشدة كانت متوسطة (٧٠-٨٠ %) والتكرار حسب الشدة الموضوع والراحة كانت برجوع النبض (١٢٠-١٣٠) بين التكرارات و(١١٠-١٢٠) بين المجاميع. وتم تطبيق التمرينات من المدة ٢٠٢٤/٨/١٢ ولغاية ٢٠٢٤/١٠/٣.

٢-٨ الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ ٢٠٢٤/١٠/١١

٢-٩ الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار t للعينات المترابطة
- اختبار t للعينات الغير مترابطة
- النسبة المئوية.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٢) يبين قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في

الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
التكيف النفس/درجة	١٢٥,٢٣	١٢٨,٠٤٥	٠,٩٩٧	٢,٨٢٣	معنوي
اليقظة الذهنية/درجة	١٢٠,١٤	١٢٢,٤٥١	٠,٩٩٨	٢,٣١٥	معنوي
دقة الارسال والهجوم/درجة	٢٥,١٤٢	٢٧,٥٢٦	٠,٩٤٩	٢,٥١٢	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٤) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٣٢

جدول (٣) يبين قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة والتجريبية في

الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	الوسط الحسابي		الخطأ القياسي	قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي			
التكيف النفس/درجة	١٢٥,١٤	١٣٠,٧٤٥	١,٨٧٤	٢,٩٩	معنوي
اليقظة الذهنية/درجة	١٢٠,٣٤	١٢٥,٢٤	١,٢٥١	٣,٩١٦	معنوي
دقة الارسال والهجوم/درجة	٢٥,٦٤	٢٩,٤٥١	٠,٩٧٩	٣,٨٩٢	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٤) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ٢,١٣٢

جدول (٤) يبين قيم (t) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحتسبة	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
التكيف النفس/درجة	١٢٨,٠٤٥	١,٤١٢	١٣٠,٧٤٥	١,٥٢٣	٢,٦٠١	معنوي
اليقظة الذهنية/درجة	١٢٢,٤٥١	١,٣٢٤	١٢٥,٢٤	١,٤٢	٢,٨٧٥	معنوي
دقة الارسال والهجوم/درجة	٢٧,٥٢٦	٠,٨٤٥	٢٩,٤٥١	٠,٧٥١	٣,٤٠٧	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (٨) وتحت مستوى (٠,٠٥) = ١,٨٦٠

من خلال ملاحظة الجدولين (٢) و (٣) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة وهي التكيف النفسي واليقظة الذهنية وكذلك الارسال بالتنس وهذا يعطي اهمية للتمرينات النفسية وقدرة اللاعبين على تطبيق التمرينات المحددة والالتزام بالأداء اذ يرى كل من (محمد حسن علاوي، ٢٠٠٢)

و(محمد العربي شمعون، ٢٠٠١) "ان استخدام التمرينات النفسية والعقلية تؤثر بصورة إيجابية على تحسين الاداء حيث يساهم في اكتساب الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد" (محمد حسن، ٢٠٠٢، ٣٢)

(محمد العربي، ٢٠٠١، ٢٥٤)

اما (مهند عبد الستار، ٢٠٠١) يرى "هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطور الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب واستخدام الحمل المناسب وملاحظة الفروق الفردية وعند ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطور المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين"

(مهند، ٢٠٠١، ٨٩)

ومن خلال ملاحظة جدول (٤) تبين هناك فروقات معنوية في الاختبارات البعيدة المستخدمة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث وخاصة التكيف النفسي واليقظة الذهنية والارسال بالتنس نتيجة تطبيق التمرينات العقلية الهادفة والناجحة.

ومن ناحية التكيف النفسي يعد اهم العوامل النفسية في نجاح الاداء المهاري اذ ترى (سندس راضي، ٢٠١٤) التكيف النفسي الرياضي هو قدرة اللاعب على خلق حالة من الانسجام والتوازن بينه وبين ضغوط البيئة الرياضية والاجتماعية والمادية التي يعيش فيها وذلك عن طريق التحكم بالبيئة او الامتثال لها اي ايجاد حل وسط بينهما"

(سندس، ٢٠١٤، ٣٥)

واليقظة الذهنية تعتمد على التأمل والآخر مهم جدا قبل تنفيذ الارسال واختيار المكان المناسب في التنفيذ اذ يرى (Breslin، ٢٠٠٠) خلال التأمل اليقظ ذهنيا يميل اللاعب الى التنفس والاحساس البدني واطهار الاتجاه المقبول لأي تشتت يمكن ان يحدث"

(Breslin، ٢٠٠٠، ٢١٠)

ان التدريب النفسي مهم واساسي لزيادة الثقة بالنفس من خلال التكيف النفسي الصحيح ورفع مستوى اليقظة العقلية وهذا يزيد من الدافعية في التركيز والاداء المهاري وخاصة الارسال

اذ يرى (اسامة كامل، ٢٠٠٠) "أن الثقة بالنفس هي بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لنفسه وإن مميزات الرياضة المبكرة ذات أهمية في تشكيل الثقة بالنفس لدى الرياضيين وعن قيمة الرياضي لنفسه هو مفتاح الدافعية نحو الإنجاز". (أسامة، ٢٠٠٠، ٢٥١)

ويرى (سمير الشبخاني، ١٩٨٤) إن "المدرّب أو المربي هو عنصر مهم من عناصر زرع الثقة في النفس خاصة إذا كان هو نفسه ذا ثقة عالية بنفسه، فالطالب أو الرياضي يميل الى تقليد النموذج والى محاكاة مربيه او مدربه او زملائه" (سمير، ١٩٨٤، ٨٠)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- التمرينات العقلية ترفع من مستوى التكيف النفسي واليقظة الذهنية وأداء الارسال بالتنس للمتقدمين.
- ٢- الاداء المهاري وخاصة الارسال يعتمد على التكيف النفسي واليقظة الذهنية في التنفيذ كونهما تزيّدا من الثقة بالنفس والتركيز.

٤-٢ التوصيات:

- ١- اعتماد التمرينات العقلية لأنها ترفع من مستوى التكيف النفسي واليقظة الذهنية وأداء الارسال بالتنس للمتقدمين.
- ٢- التأكيد على الاداء المهاري وخاصة الارسال لابد من اعتماد التكيف النفسي واليقظة الذهنية اثناء التنفيذ كونهما تزيّدا من الثقة بالنفس والتركيز.

المصادر

- احمد شهاب احمد: تأثير استخدام التمرينات الخاصة وتمارين المنافسة في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية والمهارية للاعبين التنس المتقدمين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، ٢٠٢٤.
- احلام مهدي عبد الله: اليقظة الذهنية لدى طلبة جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، ٢٠١٣.
- اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤.
- رعد فؤاد محمد: فاعلية الذات وعلاقته بالتكيف النفسي لدى لاعبي كرة الطاولة لذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة المستنصرية لعلوم الرياضة، مجلد ٤، العدد ١، ٢٠٢٢.
- رمضان محمد قذافي: الصحة النفسية والتوافق، دار الرواد للنشر والطباعة، طرابلس، ١٩٩٥.
- سندس راضي عباس: علاقة التكيف النفسي ومركز ضبط النفس بإنجاز لاعبي البولنغ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٤.
- سمير شيخاني: علم النفس في حياتنا اليومية، القاهرة، مطبعة الانجلو المصرية، ١٩٨٤.
- طوني صغيني: تطوير اليقظة في الحياة اليومية، مجلة الاسكندرية الإلكترونية، العدد ٣، ٢٠١١.
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
- محمد حسن علاوي: علم نفس التمرين والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢.
- مهدي عبد الستار العاني: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- Brown, Ryan: The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing, Journal of personality and social psychology, 2003.
- Breslin, F. C., Zack, M., &McMain, S.: An information-processing analysis of mindfulness: 2) Implications for relapse prevention in the treatment of substance abuse. Clinical Psychology-Science & Practice, 2000, p210.

ملحق (١)

نموذج من تطبيق التمرينات العقلية

الشدة: ٧٠%

الأسبوع: الأول

الزمن: ٥٠-٥٢ دقيقة

الوحدة التدريبية: ١-٢-٣

القسم	الزمن دقيقة	التمرين	الحجم	الراحة	
				بين التكرارات	بين المجاميع
الرئيس	٥,٢٣	اداء ارسال على نقط محددة من قبل المدرب.	٣×١٠	رجوع النبض ١٢٠-١٣٠ ض/د (٢ دقيقة)	رجوع النبض ١١٠-١٢٠ ض/د (٣ دقيقة)
	٦,٤٢	اداء الارسال عكس مكان وقوف المدرب ويتم التغير لحظة الاداء.	٣×١٠		
	٥,٥٥	اداء الارسال على دوائر مرسومة على الارض.	٣×١٠		
	٣,٥	اداء الارسال بين زميلين ومكافأة الفائز.	١×٢		