



تأثير تمرينات نفسية في تقليل التردد النفسي ورفع مستوى اداء الارسال بالتنس للشباب

The effect of psychological exercises in reducing psychological hesitation and raising the level of performance Tennis serve for youth

م. د وفاء حسن كاظم

Dr. Lecturer Wafaa Hassan Kadhum
wafaa.kadhum@uobasrah.edu.iq

م. د سهير طه ياسين

Dr. Lecturer Sohair Taha Yaseen
sohair.yasee@uobasrah.edu.iq

جامعة البصرة / قسم النشاطات الطلابية

الملخص

تتجلى اهمية البحث في خفض مستوى التردد النفسي المؤثر على اداء الارسال بالتنس وخاصة الارسال بالمحاولة الثانية من خلال اعطاء تمرينات نفسية في مواقف متنوعة يؤدي الى أداء أفضل وتقليل الخوف ورفع معنويات اللاعب. وكانت مشكلة البحث: الارسال بالتنس بالمحاولتين الا ان الفشل بتنفيذه يؤدي الى خسارة النقطة ولهذا يصاب اللاعب حالة من التردد بسبب التنفيذ خوف من فشل محاولة الارسال الاول الذي يكون بقوة والثاني أكثر ترددا لأهميته في بداية اللعب والهجوم وهنا يحتاج اللاعب الى جانب نفسي يعزز الاداء في الارسال. وكانت اهم أهداف البحث: اعداد تمرينات نفسية لتقليل التردد النفسي ورفع مستوى اداء الارسال بالتنس للشباب. وتم استخدام المنهج التجريبي، اما العينة هم لاعبو الشباب لنادي شط العرب. وتم التوصل الى اهم الاستنتاجات: التمرينات النفسية ساعدت في تقليل التردد النفسي كما عملت على رفع مستوى اداء الارسال بالتنس للشباب. واهم التوصيات: اعتماد التمرينات النفسية كونها ساعدت في تقليل التردد النفسي كما عملت على رفع مستوى اداء الارسال بالتنس للشباب.

الكلمات المفتاحية: تمرينات نفسية، التردد النفسي، الارسال بالتنس.

ABSTRACT

The importance of the research is evident in raising the level of psychological hesitation affecting the performance of the serve in tennis, especially the second serve, by giving psychological exercises in various situations that help raise the level, reduce fear and raise the player's morale. The research problem was: Serving in tennis, both the first and second types, but failure to implement it leads to losing the point, and therefore the player suffers from a state of hesitation due to the implementation for fear of failure of the first serve, which is strong and the second is more hesitant due to its importance at the beginning of the game and attack, and here the player needs a psychological aspect that enhances the performance in the serve. The most important objectives of the research were: Identifying the effect of psychological exercises in reducing psychological hesitation and raising the level of performance of the serve in tennis for youth. The experimental method was used, and the sample is the youth players of the Shatt al-Arab Club. The most important conclusions were reached: Psychological exercises helped reduce psychological hesitation and worked to raise the level of performance of the serve in tennis for youth. Recommendations: Adopting psychological exercises as they helped reduce psychological hesitation and raised the level of tennis serve performance for young people.

Keywords: Psychological exercises, psychological hesitation, tennis serve.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يتعرض الانسان الى مواقف يومية في حياته مما يزيد من تعبته النفسي وفي بعض الاحيان تتولد له جوانب نفسية لا تساعده في اتمام اعماله مثل الخوف والتردد بسبب صعوبة المواقف التي يمر بها ربما تكون اعلى من طاقته وقابليته النفسية وهذا يشمل الجانب الرياضي ايضا. ففي هذا المجال يمر اللاعب بالمواقف الصعبة والتي تؤثر عليه في تأدية الواجب الحركي وربما تؤدي الى خسارة باللعب والمباراة ولمختلف الالعاب الرياضية اذ يرى (نزار الطالب وكامل طه لويس، 1993) " الاداء تحت ظروف واعباء نفسية عالية يعرض اللاعب الى عدم او التأخر في اتخاذ القرار المناسب مما يؤثر على الدقة في التنفيذ، ولهذا يصاب اللاعب بحالة التردد الناتجة من الخوف بسبب اللوم والاستهزاء من الآخرين بالإضافة الى الخوف والفشل في الاداء" (نزار، كامل، 1993: 184).

ولهذا فان أكثر الجوانب النفسية يمر بها اللاعبين هي التردد في الاداء بسبب الخوف والقلق الذي ينتاب اللاعب اذ يرى (اسامة كامل راتب، 2007) التردد هو " حالة نفسية ذات تأثير مباشر على الاداء المهاري والخططي في اوقات معينة دون غيرها ويؤدي الى الفشل في تحقيق المستوى المطلوب خلال المنافسات الرياضية " (اسامة، 2007: 80).

ومن اكثر المهارات التي ينتاب اللاعب الشعور بالتردد في الاداء هو الارسال بالتنتس كونه حاسم في الحصول على النقاط وخاصة الارسال في المحاولة الثانية اذ فشله يؤدي الى خسارة النقاط ولهذا يبقى قلق من المدرب والجمهور مما يتطلب الاستعانة بالتمرينات النفسية المهمة في تقليل التردد لديه ولهذا يرى (جميل كاظم جواد ، 2008) " التردد النفسي صفة من الصفات النفسية المهمة التي تغلب دورا اساسيا وفعالا بالتحكم والسيطرة على الاداء الرياضي ، والذي يؤثر على الانجاز ، والتردد النفسي لا يصاحب اللاعب في جميع الاوقات وانما يظهر مع المواقف مختلفة الصعوبة ، والتي تتطلب الحسم او الجزم في تحديد القرار بالأداء المطلوب او بتركه " (جميل، 2008: 109) .

وتظهر اهمية البحث في خفض مستوى التردد النفسي المؤثر على اداء الارسال بالتنتس وخاصة الارسال بالمحاولة الثانية من خلال اعطاء تمرينات نفسية في مواقف متنوعة يؤدي الى أداء أفضل وتقليل الخوف ورفع معنويات اللاعب.

2-1 مشكلة البحث:

الارسال بالتنس بالمحاولتين الاولى والثانية حيث ان الفشل بتنفيذه يؤدي الى خسارة النقطة ولهذا يصاب اللاعب حالة من التردد اثناء التنفيذ خوفا من فشل الارسال بالمحاولة الاولى الذي يكون بقوة والثاني أكثر ترددا لأهميته في بداية اللعب والهجوم وهنا يحتاج اللاعب الى جانب نفسي يعزز الاداء في الارسال.

الباحثة بعلم النفس الرياضي ولعبة كرة التنس وجدت هناك فشل بالارسال وخاصة المحاولة الثانية بسبب التردد في التنفيذ خوفا من فشله وهذا التردد يعزز فقدان الدقة وتوجيه الكرة الى المنطقة المحددة والذي يعتبر أحد اسباب الخسارة بلعبة التنس، مما جعل الباحثة المحاولة في معالجة هذه المشكلة من خلال اعطاء التمرينات النفسية لرفع مستوى اداء التنس وتقليل التردد للاعب.

3-1 أهداف البحث:

- 1- اعداد تمرينات نفسية لتقليل التردد النفسي ورفع مستوى اداء الارسال بالتنس للشباب.
- 2- التعرف على الفروق في تقليل التردد النفسي ورفع مستوى اداء الارسال بالتنس بين المجموعة التجريبية والضابطة.

4-1 فروض البحث:

- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقليل التردد النفسي ورفع مستوى اداء الارسال بالتنس للشباب.
- 2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تقليل التردد النفسي ورفع مستوى اداء الارسال بالتنس للشباب.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي شط العرب الرياضي بالتنس فئة الشباب.
- 2-5-1 المجال المكاني: ملعب التنس الارضي لنادي شط العرب الرياضي.
- 3-5-1 المجال الزماني: المدة 2024/8/5 ولغاية 2024 /10/11

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث: أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحثة إن تستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثها لذا فقد تم الاستعانة بالمنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبى التنس الشباب لنادي شط العرب الرياضي والبالغ عددهم (14) لاعب ضمن فئة الشباب، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (10) لاعبين وهم يشكلون نسبة (71.42%) من المجتمع الاصلي وتم استبعاد (4) لاعبين لعدم الالتزام بالاختبارات، بعدها تم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (5) لاعبين وتم إيجاد التجانس داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف والتكافؤ بين المجموعتين باستخدام اختبار (t) للعينات الغير مترابطة حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح 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	1.966	0.89 5	45.52	2.119	0.96 7	45.62 1	0.153	غير معنوي
الطول / سم	0.966	1.45 2	150.24	1.11	1.67 4	150.7 4	0.451	غير معنوي
التردد النفسى /درجة	0.991	0.89 6	90.41	1.095	0.99 4	90.74	0.493	غير معنوي
دقة الارسال والهجوم /درجة	3.932	0.67 8	17.241	5.05	0.87 6	17.34 5	0.188	غير معنوي

قيمت (t) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.860

3-3 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث:

1-3-3 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-الملاحظة العلمية

3-الاختبارات المستخدمة.

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

- 1- ساعة توقيت.
- 2- شريط قياس.
- 3- ميزان طبي.
- 4- كرات تنس
- 5- ملعب تنس
- 6- طباشير.
- 7- أقلام.
- 8- مقياس التردد النفسي.

4-3 إجراءات البحث:

1-4-3 تحديد متغيرات البحث:

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

- 1- التردد النفسي
- 2- الارسال بالتنس.

2-4-3 الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

1-2-4-3 مقياس التردد النفسي: (فراس، 1999: 215)

تم اعتماد مقياس مقنن للباحث (فراس حسن عبد الحسين، 1999) والخاصة بالتردد النفسي والذي يشمل اعمار الشباب والخاص بمختلف الالعاب الرياضية، الذي يتكون من (38) فقرة واحتوى المقياس على اربعة محاور هي التعليمي وضم 12 فقرة ومحور بدني وضم 5 فقرات ومحور الثقة بالنفس وضم 15 فقرة ومحور الدافعية وضم 6 فقرات، الإيجابية بلغت (31) والسلبية بلغت (7) وكانت البدائل (تنطبق علي، تنطبق تماما، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي تماما) الدرجة الدنيا للمقياس (38) درجة بينما بلغت الدرجة العليا للمقياس (152) درجة.

2-2-4-3 اختبار دقة الإرسال: (احمد، 2024: 56)

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الإرسال والهجوم على الشبكة وأداء الضربة الطائرة.
- الأدوات اللازمة للاختبار: ملعب تنس قانوني، مضرب تنس، كرات تنس، طباشير، شريط قياس، أقلام، استمارة تسجيل.

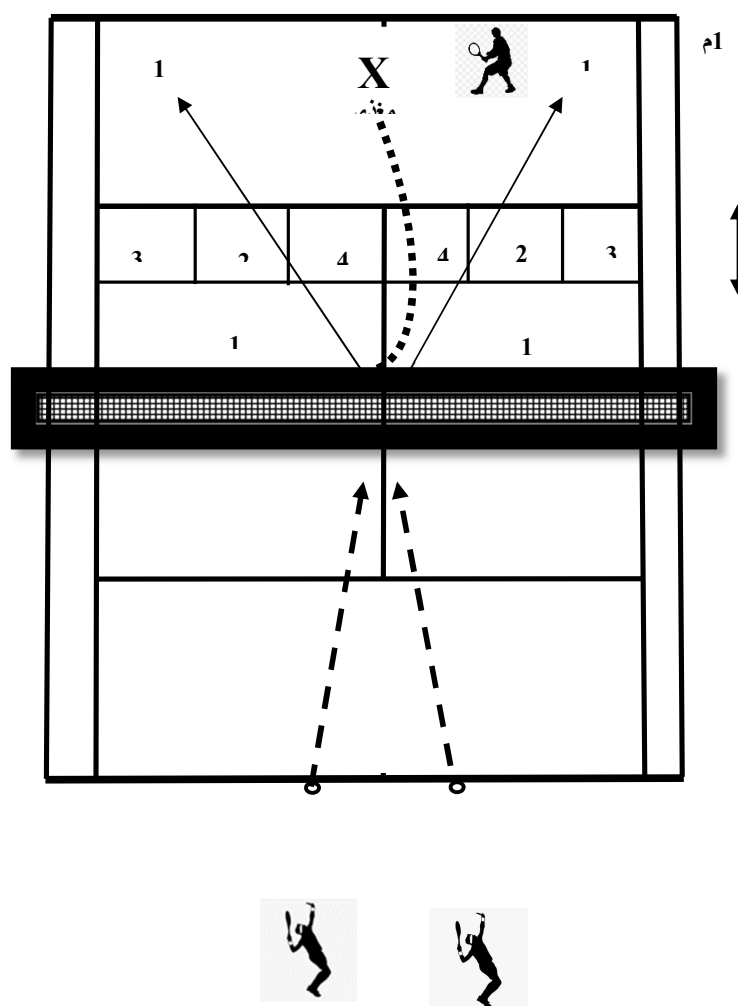
• **إجراءات الاختبار:** يتم تقسيم منطقة الإرسال طولاً إلى نصفين، النصف الأمامي بأبعاد (1) متر ويقسم إلى ثلاثة مناطق متساوية بقياس (137) سم لكل منطقة. وتشير كل منطقة إلى درجة الاختبار وحسب أداء اللاعب.

• **طريقة الأداء:**

- يتم شرح الاختبار وتطبيق نموذج للأداء قبل تطبيقه على اللاعبين.
- يسبق تطبيق الاختبار القيام بإحماء لمدة لا تقل عن (5) 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 (1م) 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 المقابل.
- يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة وذلك بأن تسقط في المربع رقم (4) وأداء الضربة الطائرة بالشكل الصحيح.
- يعطى للمختبر (10) محاولات، (5) محاولات من جهة اليمين و(5) 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 للضربة الطائرة على الشبكة، وكما مبينة في الشكل (1).
- 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 (40) درجة وأدنى درجة للاختبار (0) درجة.



شكل (1)

يوضح اختبار دقة مهارة الإرسال

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/8/5 على عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض التمرينات النفسية الخاصة بتقليل التردد النفسي لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

5-3 التجربة الميدانية:

1-5-3 الاختبارات القبليّة: أجريت بتاريخ 2024/8/11

2-5-3 التمرينات النفسية:

قامت الباحثتان بأعداد تمرينات نفسية والتي تتخللها عبارات التشجيع ورفع روح المعنوية وكذلك تكرار الحالات الناجحة لتقليل التردد النفسي في اداء الارسال وخاصة الارسال الثاني مع تصحيح الحركات والاداء وكيفية ضبط النفس. وبلغت مدة تطبيق

التمرينات (8) أسابيع، اما عدد الوحدات العملية خلال الأسبوع الواحد كانت (3) وحدات ومجموع الوحدات (24) وحدة وتم تطبيق التمرينات من المدة 2024/8/12 ولغاية 2024/10/3.

3-5-3: الاختبارات البعدية: أجريت بتاريخ 2024/10/11

3-6 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-اختبار t للعينات المترابطة

4-اختبار t للعينات الغير مترابطة

5-النسبة المئوية.

6-قيمة Sig.

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات المستخدمة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.001	3.035	0.75	85.41	0.82	90.41	التردد النفسي /درجة
معنوي	0.000	3.539	0.15	20.412	0.14	17.241	دقة الارسل والهجوم /درجة

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى (0.05) = 2.132

جدول (3)

يوضح قيم (t) للفروقات بين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات المستخدمة
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.001	3.412	0.70	81.24	0.82	90.74	التردد النفسي /درجة
معنوي	0.000	4.099	0.15	23.248	0.14	17.345	دقة الارسل والهجوم /درجة

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (4) وتحت مستوى (0.05) = 2.132

جدول (4)

يوضح قيم (t) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحتسبة	قيمة Sig	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
التردد النفسي	درجة	85.41	1.886	81.24	1.896	3.118	0.000	معنوي
دقة الارسل والهجوم	درجة	20.412	0.964	23.248	0.987	4.116	0.001	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (8) وتحت مستوى (0.05) = 1.860

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة وهي التردد النفسي والارسل بالتنس ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد حصلت على مستوى متقدم في تقليل التردد النفسي ورفع مستوى الاداء المهاري بالارسل نتيجة انضباط العينة بالتطبيق والالتزام بالأداء ولهذا يؤكد كل من (محمد حسن علاوي ، 2002) و (محمد العربي شمعون ، 2001) " 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 افضل للأداء الجيد " (محمد حسن ، 2002 : 32) (محمد العربي ، 2001 : 254) .

اما (مهند عبد الستار ، 2001) " هناك حقيقة علمية لا بد من الوقوف عندها وهي إن التمرينات المستخدمة في المناهج التدريبية تؤدي إلى تطوير الأداء إذا بني على أسس علمية في تنظيم عملية التدريب وملاحظة الفروق الفردية في ظروف تدريبية جيدة وبإشراف مدربين متخصصين إذ إن البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الأسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري والنفسي للاعبين " (مهند : 2001 : 89) .

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في الاختبارات البعدية المستخدمة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث من ناحية تقليل التردد النفسي واداء مهارة الارسل نتيجة استخدام التمرينات النفسية المعدة من قبل الباحثة والتي حققت اهداف البحث ومعالجة المشكلة البحثية بسبب مراعاة الجانب النفسي في التدريب والاداء ولهذا يرى (صالح شافي ساجت ، 2002) " ان التردد النفسي احد السمات النفسية التي يجب على المدرب ان يراعيها في الوحدات التدريبية كونها صفة ترفع من مستوى الرياضي خلال الوحدات التدريبية او المنافسة الرياضية ، ومن ثم تنعكس على نتيجة المنافسة من حيث الفوز او الخسارة " (صالح ، 2002 : 41) .

ويرى (ثامر محمود ذنون، 2012) " الى ان التردد النفسي حالة نفسية تنتاب اللاعب أكثر من كونها سمة تغطي على شخصيته وقد يرجع اسبابها الى قوة المنافسة والخصوم او مناخ البطولة وخصوصية اللعبة وطبيعة الجمهور ومكان المنافسة كل هذه المحاور تساعد في حسم تحديد القرار نحو الاداء المطلوب، وهو واحد من الانفعالات النفسية التي لابد من دراستها وتحليلها حتى يتضح واقعها ومفهومها عند الباحثين واختيار السبل الكفيلة بمعالجتها " (ثامر، 2002: 111).

ومن هنا يتبين لنا دور التمرينات النفسية في معالجة التردد النفسي من خلال تقليل الانفعالات النفسية ورفع الثقة في النفس بالأداء اذ يرى (اسامة كامل: 2000) "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، 2000: 251).

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-1 الاستنتاجات:

- 1- التمرينات النفسية ساعدت في تقليل التردد النفسي وأدت الى رفع مستوى اداء الارسال بالتنس للشباب.
- 2- تعتبر الثقة بالنفس وتقليل الانفعالات من العوامل الضرورية التي يجب مراعاتها لكونها تقلل التردد النفسي وترفع من مستوى الاداء المهاري وخاصة الارسال بالتنس.

2-2 التوصيات:

- 1-اعتماد التمرينات النفسية لأنها ساعدت في تقليل التردد النفسي وأدت الى رفع مستوى اداء الارسال بالتنس للشباب.
- 2-التأكيد على الثقة بالنفس وتقليل الانفعالات لأنها من العوامل الضرورية التي يجب مراعاتها وتعمل على تقليل التردد النفسي وترفع من مستوى الاداء المهاري وخاصة الارسال بالتنس.

المصادر:

- 1- 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، 2024.
- 2- اسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
- 3- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- 4- ثامر محمود ذنون: التردد النفسي للاعبين منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الفردية وعلاقتها بمستوى انجازهم، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية، جامعة الموصل، كلية التربية الاساسية، المجلد (12)، العدد (1)، 2012.
- 5- جميل كاظم جواد: بناء مقياس التردد النفسي لدى متعلمي السباحة عند اداء مهارة القفز العمودي الى الماء (على القدمين)، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلد 1، العدد 9، 2008.
- 6- صالح شافي ساجت واخرون: قياس وتقييم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، المجلد (1) العدد (14)، 2002.
- 7- فراس حسن عبد الحسين: بناء مقياس للتردد النفسي في المجال الرياضي (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة، 1999.
- 8- محمد حسن علاوي: علم نفس التمرين والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 9- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 10- مهند عبد الستار العاني: تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات البدنية والمهارية بكرة السلة للاعبين الناشئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001.
- 11- نزار الطالب، كامل طه لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1993.

ملحق (1)**نموذج من تطبيق التمرينات النفسية****الأسبوع: الأول****الوحدة التدريبية: 1-2-3****الزمن: 40-42 دقيقة**

القسم	الزمن دقيقة	التمرين	الراحة
الرئيس	5.23	اداء الارسال الاول على مربعات خاصة مع التأكيد على قوة الارسال والعمل على رفع الثقة في الاداء	5 دقيقة
	6.42	اداء الارسال الثاني بنفس المستوى للأرسال الاول مع زيادة حجم المربعات لبيان اهميته.	5 دقيقة
	5.55	اداء الارسال بصورة متسلسلة من القوة لحد اداء الارسال بوضع خفيف مع زيادة الدقة بتوجيه الكرة على دوائر صغيرة.	5 دقيقة
	3.5	اداء الارسال على اثنين من المستقبلين.	5 دقيقة
	2.3	اداء الارسال على أربعة مستقبلين من الجهتين اليمن واليسار.	5 دقيقة