

Psychological skills and their relationship to the accuracy of serving in tennis

**Bakr Ameer Issa
Doha Basim Hussein
Esam Emad Abdalqahar
Narmin Hasan Murad**

summary

Each sporting activity is characterized by special requirements that distinguish it from other sporting activities, and these requirements are often reflected in the specifications that must be available to the player, as their availability gives a greater concept of skill performance. Through the field experience of the researchers, as they are academically and training-wise interested in tennis, they did not see interest in the psychological aspect in the players' daily sessions, which inevitably affects the level of development of physical abilities when performing some tennis skills. The researchers decided to identify the importance of these psychological skills in accompanying the players' performance. The aim of the research is to bring performance to the highest levels by identifying the relationship between skills (mental visualization - self-confidence - focus of attention) and the accuracy of performing the tennis serve skill for female students. The researchers used the descriptive approach using the correlation method. The research community is represented by third-year female students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Baghdad (2024/2025), numbering (276) students. The sample was chosen intentionally, numbering (16), due to their availability in the aforementioned number and ability.

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

Keywords: Psychological skills, serve, tennis.



المهارات النفسية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الإرسال في التنس الارضي

بكر امير عيسى/جامعة بغداد _كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م ضحى باسم حسين/جامعة بغداد _كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عصام عماد عبد القهار/ جامعة بغداد _كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

نرمين حسن مراد/جامعة ديالى _كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Bakr.amer1801e@cope.uobaghdad.edu.iq

duha.b@cope.uobaghdad.edu.iq

Esamemad2015@gmail.com

narmeenhassan535@gamil.com

المستخلص

إنَّ كلّ نشاط رياضي يتميز بمتطلبات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية ، وغالباً ما تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توفرها لدى اللاعب ، إذ أنَّ توفرها يعطي مفهوماً أكبر للأداء المهاري ، وعن طريق تجربة الباحثون الميدانية كونها من المهتمين اكاديميا وتدريبيا بلعبة التنس فإنَّها لم تَرَّ اهتمام بالجانب النفسي في حصص اللاعبين اليومية ، والتي تُؤثر حتماً في مستوى تطور القدرات البدنية عند أداء بعض مهارات التنس وارتأ الباحثون في التعرف على اهمية هذه المهارات النفسية في المصاحبة لأداء اللاعبين ، هدف البحث وهدف البحث الى الوصول بالأداء الى المستويات العليا من خلال التعرف على العلاقة بين المهارات (التصور العقلي- الثقة بالنفس - تركيز الانتباه) ودقة أداء مهارة الإرسال بالتنس للطلّابات ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية ، وتمثل مجتمع البحث بطالّبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد (2025/2024) والبالغ عددهن (276) طالبة ، اما العينة تم اختيارهن بالصورة العمدية وبعدد (16) وذلك لتوفرهم بالعدد المذكور وقدرة الباحثون على إجراء الاختبارات بحرية ومثلت العينة نسبة (6)٪(6) من مجتمع البحث ، كانت اهم الاستنتاجات هي للمهارات النفسية اهمية كبيرة في الاداء لكونها تتعلق بالدقة ، اما التوصيات فيوصي الباحثون بضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية لما لها من اهمية في تحقيق الدقة في الاداء ، وكذلك وضع تمارينات لتطوير المهارات النفسية ضمن المنهاج لغرض الوصول للأداء الأمثل.

الكلمات المفتاحية : المهارات النفسية ، الإرسال، التنس الارضي



1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة

تطورت العلوم في مختلف نواحي الحياة ومنها علوم التربية الرياضية التي استندت إلى البحث العلمي في تقدمها ، ومن العلوم التي شملها التقدم هو علم النفس الرياضي ، حيث إنّ المهارات النفسية عملية معقدة تحتاج إلى عوامل عديدة لإنجاحها ، ولا يمكن تحقيق انجاز فيها من دون توازن صحيح للمهارات النفسية مبني على أسس علمية سليمة ، ويهدف علم النفس الرياضي إلى رفع مستوى الانجاز الرياضي في الألعاب الرياضية المختلفة لكونه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الرياضي .

وتتأثر اللعبة بعدة عوامل قد تكون إيجابية أو سلبية من بينها المهارات النفسية التي تعد أحد العوامل المهمة والمؤثرة على أداء اللاعبين ، وفي علم النفس يعتبر القليل من الضغط امر ضروريا لا يمكن تجنبه في الحياة اليومية لان الانسان بدونها قد يبدو مجردا من الشعور فاطر الهمة لامباليا، والمهارات النفسية ترتبط باي تغيير في الحياة ، حيث ان الانسان عرضة للعديد من التغيرات سواء كانت ايجابية أو سلبية فيمكن ان تكون أكبر من قدرته على تحملها بنجاح.

تعتبر المهارات النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الانسانية تظهر في الحالات التي يتعرض فيها الانسان لصعوبات مستمرة مادية او معنوية او جسمية او نفسية التي يتغلب عليها اويواجهها بوسيلة من وسائل التكيف مع هذه الظروف ليحتفظ بحالته من الاستقرار .

1-2 مشكلة البحث

باعتبار أن علم النفس الرياضي من العلوم التي نوقش خلاله العديد من المجالات والحالات النفسية التي يمر بها الفرد الرياضي ، فبدون هذه المجالات لا يتمكن الفرد الرياضي من تحقيق أي من الانجازات او الأهداف التي سعى إليها وموضوع الثقة قد شغلت العاملين في المجال الرياضي فتقة الرياضي او اللاعب بنفسه هي القاعدة التي يركز عليها لمواجهة الضغوطات التي يتعرض لها وهي الصفة التي تمكنه من التقليل من حدة هذه

وتعد لعبة التنس من الالعاب ذات الانتشار الواسع والتطور الكبير خلال السنوات الأخيرة من حيث طابع اللعبة الذي يتميز أدائه بالدقة والقوة في كافة مجريات اللعب ، فضلاً عن التنوع في أساليب



وطرق اللعب منها هجومية ودفاعية ؛ وذلك نتيجة الى التطور الحاصل في التدريب الرياضي للاعبين من خلال استخدام الطرائق والوسائل والأساليب التدريبية المؤثرة.

إنَّ كلَّ نشاط رياضي يتميز بمتطلبات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية ، وغالباً ما تنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توفرها لدى اللاعب ، إذ أنَّ توفرها يعطي مفهوماً أكبر؛ للأداء المهاري .

وعن طريق تجربة الباحثون الميدانية كونها من المهتمين اكاديميا وتدريبيا بلعبة التنس فإنَّها لم تَرَّ اهتمام بالجانب النفسي في حصص اللاعبين اليومية ، والتي تُؤثر حتماً في مستوى تطور القدرات البدنية عند أداء بعض مهارات التنس .

1-3 هدف البحث

- وهدف البحث الى الوصول بالأداء الى المستويات العليا من خلال التعرف على العلاقة بين المهارات (التصور العقلي- الثقة بالنفس - تركيز الانتباه) ودقة أداء مهارة الارسال بالتنس للطالبات .

1-4 فرض البحث

- لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين المهارات النفسية (التصور العقلي- الثقة بالنفس - تركيز الانتباه) ودقة أداء مهارة الارسال بالتنس للطالبات .

1-5 مجالات البحث

P-ISSN: 2707-7845
E-ISSN: 2707-7853

1-المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

2-المجال الزمني : للفترة من 2025/3/10 ولغاية 2025/4/15

3-المجال المكاني : ملاعب التنس المفتوحة للتنس - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

رقم الایباع فی المكتبة الوطنية 2439



2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

المنهج هو "الطريق العلمي الي يسلكه الباحثون في حل مشكلة بحثه, فطبيعة المشكلة تفرض منهجاً معيناً للوصول الى الحقيقة", واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية كونها انسب الطرق لحل مشكلة البحث .

2-2 مجتمع وعينة البحث

وتمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد (2025/2024) والبالغ عددهن (276) طالبة ، اما العينة تم اختيارهن بالصورة العمدية وبعده (16) وذلك لتوفرهم بالعدد المذكور وقدرة الباحثون على إجراء الاختبارات بحرية ومثلت العينة نسبة (6)٪ (ALM) من مجتمع البحث .

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية على (3) طالبات من خارج عينة البحث للتعرف على اهم المعوقات التي يلاحظها الباحثون عند اجراء التجربة الرئيسية ، و وقت توزيع الاستمارة قبل الامتحان ومدة الإجابة المطلوبة .

2-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

المصادر العربية والاجنبية.

استمارة جمع المعلومات.

شبكة الانترنت.

قوالب طباشير لتخطيط ارضية الملعب.

مضارب وكرات تنس

جهاز هاتف محمول للتصوير

اشكال ملونة لتحديد مكان وقوف الطالبات .

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



2-4 الاختبارات المستخدمة

1- مقياس التصور العقلي (مهاوش و بدر، 2019) . (ملحق رقم 1)

2- اختبار تركيز الانتباه (البيك، 1987)

الاختبار : اختبار (بوردن - انغيموف) لقياس تركيز الانتباه .

مكونات المقياس :

أن المقياس الموضح في (الملحق 2) عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات مجموع أرقامها (40) رقماً أي أن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً وقد وضعت أرقام الاختبار بترتيب وتسلسل مقنن و وضعها بأن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية لتقادي احتمالات الحفظ.

طريقة تطبيق المقياس :-

يتم شرح الاختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي :-

أنظر الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص ، وعلى المختبر أن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لان مدة الاختبار

(دقيقة واحدة) فقط بحيث يقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقم (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الآخر من اليسار الى اليمين

يبدأ الاختبار بكلمة (أستعد) وعند سماعها يأخذ (المختبر) ورقة الاختبار الموضوعه أمامه بصورة مقلوبة تعطى بعدها كلمة (ابدأ) فيقوم الطالب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الاختبار وهو (دقيقة واحدة) وتعطى كلمة (قف) ثم يقوم المختبر بوضع خط تحت آخر مجموعة وصل إليها .

يؤدي المختبر الاختبار مرتين في الأولى يكون في مكان هادئ ، أما في المرة الثانية فيؤدي بوجود مثيرين ضوئي و صوتي مقنن ، وأن في الوقت الذي تعطى فيه كلمة (ابدأ) يقوم الباحثون بتشغيل جهاز كهربائي مشتمل للانتباه فيه مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (5) ثوان علماً أن الجهاز موضوع على منضدة بحيث يكون المصباح في مجال رؤية المختبر وعلى مسافة (1 م) من مكان العمل وكذلك يوجد في الجهاز مشتمل صوتي يعطي (60) دقة في 60 ثانية أي خلال دقيقة واحدة

طريقة تطبيق المقياس واحتساب النتائج :

من أجل التوصل إلى درجة تركيز الانتباه فامن لباحث بالإجراءات الآتية :

- 1- استخراج الحجم العام للجزء المنظور من الاختبار أي (كمية الأرقام التي تم رؤيتها) من البداية حتى سماع كلمة قف ويرمز لها بالرمز (ع)
 - 2- أستخراج عدد الأرقام (97) التي من المفروض شطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (ط) والتي يتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار .
 - 3- العدد العام للأخطاء (عدد الأرقام الساقطة من الشطب + عدد الأرقام التي شطبت خطأ) ويرمز لها بالرمز (خ)
 - 4- بعد احتساب المدة بالاختبارين نحصل على :
 - 1- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه في الحالة الهادئة وبدون مشتمل (مثير) ويرمز لها بالرمز (ها 1) 0
 - 2- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز (ها 2) 0
 - 3- أن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز (ت) وهو يستخرج من المعادلة الآتية :
(ت = ها 2 - ها 1)
- وكلما انخفضت القيمة المستخرجة دل هذا على ارتفاع التركيز عند المختبر 0
- 3- مقياس سمة الثقة بالنفس (علاوي ، 1998)

تم تصميم المقياس بواسطة روبن فيلي (1986) وعربه وقتنه (محمد حسن علاوي) ليتكون المقياس من (13) فقرة يقوم الرياضي بالإجابة على هذه الفقرات على مقياس مدرج من (9) نقاط بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة باللاعب الآخر

سواء من فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة أما التصحيح للمقياس فيتم عن طريق جمع درجات يحددها كل اللاعب في جميع العبارات حيث كلما أقترب من الدرجة العظمى التي قدرها (117) كلما تميز المختبر بدرجة كبيرة من سمة المقياس , بلغ وسطه الفرضي مجموع بدائل المقياس مقسمة على عددها و مضروبة بعدد فقراته فقد بلغ (65) درجة , ملحق (1) يوضح فقرات ودرجات المقياس . (ملحق رقم 3)

4- اختبار دقة أداء مهارة الأرسال

استخدمت الباحثون اختبار حسناء (ستار، شهاب، و علي ، 2021) لقياس دقة مهارة الأرسال لكون الاختبار حديث ومقنن وتم اجراءئه على طلبة الكلية وهذا يلائم عينة البحث :

تم تقسيم منطقة الأرسال الى (3) مناطق مساحتها متساوية , طول المنطقة (6,40 م) وعرضها (1,37 م) وعلى الطالب ان يرسل (6) ارسالات (3) من جهة اليمين و(3) من جهة اليسار الى منطقة الأرسال المحددة وهي

- المنطقة القريبة من الخط الجانبي للمعبل الفردي تعطى لكل محاولة ناجحة (3)
- المنطقة القريبة من خط الأرسال الوسطي تعطى لكل محاولة ناجحة (2)
- المنطقة الوسط ما بين المنطقة 3 و2 تعطى لكل محاولة ناجحة (1).
- اعلى درجة يحصل عليها المختبر 18 درجة وكما في الشكل (2).

		E-ISSN:2707-7853	
		3	عرض كل منطقة 1,37
		1	
		2	
		طول المنطقة 6,40	

شكل (1) يوضح تقسيم الدرجات داخل منطقة الارسال

5-2 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط

3- عرض النتائج ومناقشتها

الجدول رقم (1)

يبين نتائج متغيرات البحث والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الارتباط ونسبة الخطأ لاختبارات البحث

المتغيرات	س	ع	قيمة معامل الارتباط	Sig	الدلالة
التصور العقلي	32	2.741	0.823	0.033	معنوي
دقة اداء مهارة الارسال	5.61	1.878			

E-ISSN:2707-7853

التصور العقلي يساعد اللاعبين في معالجة ضغوط معرفية وبدنية وانفعالية سلبية عديدة ، مما يساهم في المقدرة على اتساق الأداء وثباته للرياضي ، إذ يؤكد (الخيواني، 2015) سيشعر 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 قد تحدث على ضغوط ومتاعب يومية تواجه الفرد الرياضي، وبممارسته لهذه الضغوط على النحو المنتظم سنحصل على نتائج رائعة ومميزة للاعبين. المكتبة الوطنية 2439

كما أن تمارين الاسترخاء تساعد اللاعب على السيطرة على انفعالاته التي يتسبب عنها توزيع الجهد إنشاء تكرار تمارين الإرسال وعلى مواقع صعبة ومحددة ، وهذا ما أكدته (الخيكانى، 2015) إذ أن من الصعب على الرياضي أن يكون متوتراً وهو في حال استرخاء .

كما يرى الباحثون إن للاسترخاء الذهني في حالات تساعد على استخدام تصور وتخيل وهي طريقة فاعلة للقضاء على قلق وضغوطات مستمرة والتي تكون عائدة لدور الخيال الخاص بنا لإعادة التمتع بوضع نريده من خلال تكوين وخلق صورة لأذهاننا تبعث الراحة والاستقرار، وكلما زاد استخدامنا لهذه الحالة من الخيال والتصور والتركيز كلما قل التوتر والضغط مما أدى إلى تكوين وخلق بيئة رائعة وذات طابع ممتع يمارسها الرياضي في أقصى طاقاته سواء نفسية أو بدنية وتشجعه على أداء صحيح للمهارات المختلفة.

الجدول رقم (2)

يبين نتائج متغيرات البحث والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الارتباط ونسبة الخطأ لاختبارات البحث

المتغيرات	س	ع	قيمة معامل الارتباط	Sig	الدلالة
تركيز الانتباه	1.877	0.221	0.631	0.001	معنوي
دقة اداء مهارة الإرسال	5.61	1.878			

وتبين من خلال الجدول وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تركيز الانتباه ودقة اداء الإرسال التي متوسطها لدى لاعبي التنس وهذا يعني ان لتركيز الانتباه علاقة وتأثير على دقة اداء الإرسال ، وفقا لأهمية تركيز الانتباه إذ يعتبر تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على المستوى للأداء في فعاليات رياضية مختلفة ، كما تلعب العديد من مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان مهارات حركية مختلفة وملئ قوى نفسية مرتبطة بالفعاليات . كما ثبت أن التطور في الأداء الذي يعد أساس مهم للنجاح في تنفيذ مهارات حركية والذي يرتبط بقابلية الفرد الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على الدقة والوضوح في إتقان كل النواحي الفنية لأجزاء تلك المهارة ، وخاصة في أنواع

الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة في حالات البداية كلعبة التنس الأرضي إذ أن الزيادة في درجة إتقان المهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات تدريبية فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية.

كما اتفقت دراسة (الدليمي ، 2011) على أن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدريبات متكررة بالإضافة إلى تركيز الانتباه على النقطة التي يجب أن ترسل إليها الكرة بقوة وبسرعة حيث أشارت أهم نتائجها إلى تحسن مستوى أفراد في المتغيرات المهارية كلما تحسن مستوى تركيز الانتباه لديهم .. الأمر الذي يستدعي ضرورة اهتمام المدربين بإيجاد الوسائل والتقنيات التدريبية التي تساهم في نمو وتطوير تركيز الانتباه لدى لاعبيهم عبر التمرينات التخصصية المتنوعة في الوحدات التدريبية المخصصة لتنمية الاداء المهاري . وهذا يتفق مع ما أشار (سامي ، و غالب، 2009) أن لتركيز الانتباه أهمية ودور بارز بجميع الفعاليات الرياضية و خاصة التي فيها عنصر الحسم هو الدقة في الاداء و كذلك الرياضات التي فيها تدخل الأجهزة و الأدوات كذلك حالة الفرد النفسية فهي تلعب دور بارز في تركيز انتباهه .

الجدول رقم (3)

يبين نتائج متغيرات البحث والوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة الارتباط ونسبة الخطأ لاختبارات

البحث

P-ISSN:2707-7845

المتغيرات	س	ع	قيمة معامل الارتباط	Sig	الدلالة
الثقة بالنفس	87.3	12.912	0.551	0.021	معنوي
دقة اداء مهارة الارسال	5.61	1.878			

وان التوتر النفسي وحالة الرياضي النفسية وحالته الانفعالية والسلبية منها الملازمة لظروفه في البداية وأثناء المباراة ممكن ان تخفض أو تقلل من المستوى المهاري المطلوب بشكل كامل خاصة عند الحصول الهدف مبكراً او الحصول على نقطة .

في ضوء مهارة القلق أشار (Mukhala, Hamad, S. H. و Abdul Rahman, M. A. ، 2023) ان القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضي على بذل المزيد من الجهد وتعبئة القوى لتحقيق الانجاز، وقد يكون قوى سلبية تعمل على إعاقة الاداء "

اما مهارة الثقة بالنفس فهي الاخرى من اهم المهارات النفسية التي تعد الحجر الاساس لما يجب ان يتمتع به الفرد الرياضي من مهارات نفسية، فهي تعبر عن إيمان الانسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي أن يكون لدى الفرد شعور كاف بأنه قادر على النجاح في ضوء دافعية الانجاز فهي بانها استعداد الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية وهذا ما أكدته (Kadhim, M. A. ، Ghazi, M. A. ، 2014) أن محاولة التفوق والتميز في المستوى او المعيار المعين من المعايير أو المستويات يكون التفوق و الامتياز بواسطة إظهار قدر واسع من النشاط و المثابرة و الفاعلية كتعبير بالرغبة في كفاح ونضال الفرد للتفوق و الامتياز في مواقف مختلفة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- للمهارات النفسية اهمية كبيرة في الاداء لكونها تتعلق بالدقة.
- 2- تلعب المهارات النفسية دوراً هاماً في تحقيق الفوز
- 3- تتأثر المهارات الرياضية والاداء بشكل كبير بالظروف والعوامل النفسية للاعب
- 4- تتأثر الدقة في الاداء بجميع المتغيرات المبحوثة وان أي انخفاض في المهارات النفسية ستعكس سلباً على اداء اللاعب.

P-ISSN:2707-7845

2-4 التوصيات

E-ISSN:2707-7853

- 1- يوصي الباحثون بضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية لما لها من اهمية في تحقيق الدقة في الاداء
- 2- وضع تمارين لتطوير المهارات النفسية ضمن المنهاج لغرض الوصول للاداء الامثل
- 3- استخدام منهاج خاص لخفض المستويات النفسية المؤثرة في الاداء

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



المصادر والمراجع

- القاهرة: دار المعارف. القياس في المجال الرياضي ، (1987). البيك، ا. خ
- مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبارزة. (2009). غالب، ش & سامي ، ب ، ب
جامعة ديالى لفتي الشباب والمتقدمين ،
- القاهرة: التدريب القلي في المجال الرياضي: دار الفكر العربي للكتاب، (1996). شمعون، ح. ا
- ، النجف الاشرف، العراق: دار الضياء للطباعة . علم النفس الرياضي: ط1، (2015). الخيكاني، ع. س
والتصميم
- تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة. (2011). الدليمي ، ن
جامعة بابل وعلاقتها بتركيز الانتباه ، Wasiat Journal of Sports Sciences
- القاهرة: مركز الكتاب للنشر موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. (1998). علاوي ، م. ح
- عمان ، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية. (2008). قنديلجي، ع. ا
الاردن
- شذى مهاوش ، ناهدة عبدالزهره بدر ، بناء مقياس التصور العقلي . (n.d.). بدر، ن. ع & مهاوش، ش
محاضرات منشورة جامعة ميسان كلية التربية البدنية لاعبي فعاليات الرمي بالعاب القوى
وعلوم الرياضة
- Ghazi, M. A, Kadhim, M. A. A, & Aldewan, L. H., & . (2014). *Facial fingerprint analysis using artificial intelligence techniques and its ability to respond quickly during karate (kumite)*. Journal of Human Sport and Exercise,.
- Hamad, S. H., Mukhala, & Abdul Rahman, M. A. Q. (2023). *The effect of (auditory-visual) exercises on developing agility and motor response to the blocking wall skill in volleyball*. Mustansiriyah Journal of Sports Science.

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



ملحق رقم (1)

استمارة مقياس التصور العقلي

عزيزي الرياضي

يهدف القياس الى التعرف على التصور العقلي لديك ويجب ان تعلم ان التصور العقلي هو ليس مجرد تكوين صورة في ذهنك بل هو يشمل الحواس المختلفة وهو بأبسط معنى ممارسة بدنية بصورة عقلية معرفية بدون حركة واضحة للاطراف والجسم وكذلك الاحساس بالانفعال المصاحب للاداء

تعليمات عامة :-

1. اقرأ كل موقف بعناية تامة .
 2. اغمض عينيك مع التنفس عدة مرات .
 3. ركز تفكيرك في الموقف المحدد وحاول الوصول الى التصور المطلوب للموقف .
 4. امامك حالة موزعة على اربعة محاور المحور البصري المحور السمعي المحور الحس حركي والمحور الانفعالي .
 5. ليست هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة وانما تكون اجابتك حسب ما تراه انت .
- **** يكفي الاجابة ان تكون صورة في ذهنك للموقف المكتوب امامك وتحدد درجة وضوحها حسب الاختيارات المبينة بوضع علامة تحت الاختيار المناسب .

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

**** الفعالية :

**** هل انت عضو في المنتخب الوطني :

**** العمر التدريبي :

تذكر الموقف الأربع التي تم تناولها في الاستمارة ونموذج للاسئلة

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439

الموقف الأول :: الممارسة الفردية :: تقف في دائرة الرمي في المكان الذي تتدرب فيه كل يوم وتؤدي عدة رميات ومن قياس المسافة تجد ان ادائك قد تحسن .

الموقف الثاني :: الممارسة مع الآخرين : : تقف في دائرة الرمي وتؤدي عدة رميات ولكن تخطئ في كل رمية بوجود المدرب وزملائك .

الموقف الثالث :: مراقبة الزميل :: في احدى البطولات تشاهد زميلك يؤدي رمية ناجحة تؤهله للانتقال الى مركز متقدم

الموقف الرابع :: الاداء في المنافسة :: في احدى البطولات المهمة قمت باداء رمية سجلت فيها رقما شخصيا لأول مرة مما اثار الحماس بين اصدقائك والمدرب والجمهور .

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
كيف ترى نفسك تؤدي المهارة المطلوبة	1	2	3	4	5
كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة	1	2	3	4	5
كيف تشعر بجسمك اثناء اداء الفعاليات المطلوبة	1	2	3	4	5
ماهي درجة الوعي بالحالة الانفعالية	1	2	3	4	5
الى أي مدى يمكن التحكم بالصورة	عدم التحكم 1	صعوبة التحكم 2	تحكم متوسط 3	تحكم فوق المتوسط 4	تحكم كامل 5
هل يمكن رؤية الصورة من داخلك	نعم كلا				

رقم الايداع في المكتبة الوطنية 2439



ملحق رقم (2)

استمارة مقياس تركيز الانتباه

٢٤٩٧	٦٩٤٢	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٢٧٤٩	٢٤٩٦	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧
٩٢٤٧٦	٥٣٨	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٦	٢٩٧٤	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩
٣٨٥	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٣٨٥	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٢٩٤٧٦
٢٤٩٢	٢٤٩٦	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٢٤٩٢	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٤٩٧
٦٤٩٧	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٦	٣٨٥
٦٢٤٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦	٣٨٥	٢٤٩٦	٥٨٣	٦٧٤٢٩
٥٨٣	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٣٤٩٢	٢٩٤٦	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٢٤٩٧	٩٢٤٧٦
٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٩٤٢	٦٧٤٢٩	٥٨٣	٢٤٩٧	٣٥٨	٢٩٧٤	٦٧٢٤٩	٢٩٤٦
٣٨٥	٢٤٩٦	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٦٧٢٤٩	٩٢٤٧٦	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٤٩٢
٦٧٤٢٩	٥٨٣	٦٤٩٢	٥٨٣	٦٢٤٧٩	٢٩٤٧	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٤٢٧٩	٣٧٥
٦٩٤٢	٣٨٥	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٤٩٦ ٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩
٦٨٤٢٩	١٩٧٤	٥٣٨	٩٢٤٧٦	٢٤٩٦	٢٩٤٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٤٢٩
٣٨٥	٢٧٤٩	٢٩٤٧	٢٤٩٢	٦٧٢٤٩	٥٨٣	٢٤٩٦	٢٤٩٢	٩٢٤٧٦	٢٩٤٧
٢٩٤٦	٢٦٢٩	٣٨٥	٢٤٩٦	٢٤٩٧	٦٤٩٢	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٢٤٩٦
٧٤٩٦	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٩٤٧	٢٧٤٩	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٧
٩٢٤٧٦	٢٤٩٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٩٤٧	٦٧٤٢٩	٣٨٥	٢٤٩٦	٦٢٤٧٩	٥٨٣
٥٣٨	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٣٨٥	٩٢٤٧٦
٦٧٤٢٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٢٩٤٢	٢٩٤٦	٦٧٢٤٩	٢٩٧٤	٣٨٥	٢٤٩٧	٥٨٣
٢٤١٦	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٤٩٧	٥٨٣	٩٢٤٧٦	٦٧٢٤٩	٣٨٥
٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٦٤٩٢	٣٥٨	٦٧٤٢٩	٣٨٥	٥٨٣	٦٢٤٧٩	٥٨٣	٦٤٢٣٩
٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٤٩٦	٢٧٤٩	٦٤٢٧٩	٥٨٣	٦٤٢٩	٢٤٩٧
٦٧٤٢٩	٢٤٩٧	٢٩٧٤	٢٩٤٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٩٤٧	٢٤٩٦	٥٣٨	٩٢٤٧٦
٣٨٥	٢٩٤٧	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٦٤٩٢	٢٤٩٧	٣٨٥	٩٢٤٧٦	٢٩٤٧	٢٧٤٩
٢٤٩٦	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٤٩٢	٢٩٤٧	٦٧٤٢٩	٢٤٩٧	٥٨٣	٢٤٩٦	٦٤٩٢
٣٥٨	٢٤٩٦	٣٨٥	٦٤٩٢	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٢٧٤٩	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧
٦٧٤٢٩	٥٨٣	٢٤٩٦	٣٨٥	٩٢٤٧٦	٢٤٩٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩
٢٩٤٧٦	٢٤٩٧	٣٥٨	٦٢٤٧٩	٥٣٨	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٥٨٣
٢٩٤٦	٦٧٢٤٩	٢٩٧٤	٣٥٨	٢٤٩٧	٥٨٣	٦٧٤٢٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٤٩٢
٢٤٩٧	٣٥٨	٦٢٤٧٩	٩٢٤٧٦	٦٧٢٤٩	٣٨٥	٦٤٢٧٩	٥٨٣	٢٤٦٩	٣٨٥
٥٨٣	٦٤٢٧٩	٦٢٤٧٩	٢٥٨	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٥٨٣	٦٤٩٢	٣٥٨	٦٧٤٢٩
٢٦٤٧٦	٢٩٤٧	٢٤٩٦	٢٤٩٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٣٥٨	٦٩٤٢

رقم الابداع في المكتبة الوطنية 2439



ملحق رقم (3)

استمارة اختبار الثقة بالنفس

ت	العبارات	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية									
2	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية									
3	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية									
4	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة									
5	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح									
6	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة									
7	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة									
8	لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة									
9	لي القدرة على أن يستمر نجاحي									
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة									
11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة									
12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني									
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل									

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الإيداع في المكتبة الوطنية 2439