



## 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.

مختصر

مختصر

المهارات النفسية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الإرسال في التنس الارضي

بكر امير عيسى/جامعة بغداد\_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م ضحي 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](mailto:Bakr.amer1801e@cope.uobaghdad.edu.iq)

[duha.b@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:duha.b@cope.uobaghdad.edu.iq)

[Esamemad2015@gmail.com](mailto:Esamemad2015@gmail.com)

**Wasit Journal of Sports Sciences**

### المستخلص

إن كل نشاط رياضي يتميز بمتطلبات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية ، وغالباً ما تتعكس هذه المتطلبات على الموصفات الواجب توفرها لدى اللاعب ، إذ أن توفرها يعطي مفهوماً أكبر للأداء المهاري ، وعن طريق تجربة الباحثون الميدانية كونها من المهتمين أكاديمياً وتدربياً بلعبة التنس فإنها لم تر اهتمام بالجانب النفسي في حرص اللاعبين اليومية ، والتي تؤثر حتماً في مستوى تطور القدرات البدنية عند أداء اللاعبين ، هدف البحث وهدف البحث إلى الوصول بالأداء إلى المستويات العليا من المصاحبة لأداء اللاعبين ، هدف البحث وهدف البحث إلى الوصول بالأداء إلى المستويات العليا من خلال التعرف على العلاقة بين المهارات (التصور العقلي- الثقة بالنفس - تركيز الانتباه) ودقة أداء مهارة الإرسال بالتنس للطلابات ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية ، وتمثل مجتمع البحث بطلابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد (2024/2025) والبالغ عددهن (276) طالبة ، أما العينة تم اختيارهن بالصورة العدمية وبعد (16) وذلك لتوفيرهم بالعدد المذكور وقدرة الباحثون على إجراء الاختبارات بحرية ومثلت العينة نسبة (6%) من مجتمع البحث ، ، كانت اهم الاستنتاجات هي للمهارات النفسية اهمية كبيرة في الاداء لكونها تتعلق بالدقة ، أما 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 أساس 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 ضرورياً لا يمكن تجنبه في الحياة اليومية لأنّ الإنسان بدونها قد يبدو مجرداً من الشعور فاتر الهمة لامبالياً، والمهارات النفسية ترتبط بـ أي تغيير في الحياة ، حيث أنّ الإنسان عرضة للعديد من التغيرات سواء كانت إيجابية أو سلبية فيمكن أن تكون أكبر من قدرته على تحملها بنجاح.

تعتبر المهارات النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية تظهر في الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات مستمرة مادية أو معنوية أو جسمية أو نفسية التي يتغلب عليها أو يواجهها بوسيلة من وسائل التكيف مع هذه الظروف ليحتفظ بحالته من الاستقرار .

## 2- مشكلة البحث

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

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

وتعتبر لعبة التنس من الألعاب ذات الانتشار الواسع والتطور الكبير خلال السنوات الأخيرة من حيث طابع اللعبة الذي يتميز أداءه بالدقة والقوة في كافة مجريات اللعب ، فضلاً عن التنويع في أساليب



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

إن كل نشاط رياضي يتميز بمتطلبات خاصة تميزه عن غيره من الأنشطة الرياضية ، وغالباً ما تتعكس هذه المتطلبات على المواقف الواجب توفرها لدى اللاعب ، إذ أن توفرها يعطي مفهوماً أكبر للأداء المهاري .

وعن طريق تجربة الباحثون الميدانية كونها من المهتمين اكاديمياً وتدريبياً بلعبة التنس فإنّها لم تَر اهتمام بالجانب النفسي في حرص اللاعبين اليومية ، والتي تؤثر حتماً في مستوى تطور القدرات البدنية عند أداء بعض مهارات التنس .

## Wasit Journal of Sports Sci.

### 3-1 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 للطلابات .

### 4-1 فرض البحث

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

### 5-1 مجالات البحث

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

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

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

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث

المنهج هو "الطريق العلمي الذي يسلكه الباحثون في حل مشكلة بحثه، فطبيعة المشكلة تفرض منهجاً معيناً للوصول إلى الحقيقة"، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة العلاقات الارتباطية كونها انساب الطرق لحل مشكلة البحث .

### 2-2 مجتمع وعينة البحث

وتمثل مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد (2024/2025) والبالغ عددهن (276) طالبة ، اما العينة تم اختيارهن بالصورة العمدية وبعد (16)% وذلك لتوفرهم بالعدد المذكور وقدرة الباحثون على إجراء الاختبارات بحرية ومثلت العينة نسبة (6)% 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 الرئيسة ، و وقت توزيع الاستمارة قبل الامتحان و مدة الإجابة الطلوبة .

### 2-3 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

المصادر العربية والاجنبية.

استماراة جمع المعلومات.

شبكة الانترنت.

قوالب طباشير لخطيط ارضية الملعب.

مضارب وكرات تنس

جهاز هاتف محمول للتصوير

اشكال ملونة لتحديد مكان وقوف الطالبات .

## 2- الاختبارات المستخدمة

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

2- اختبار تركيز الانتباه (البيك، 1987)

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

مكونات المقياس :

## Wasit Journal of Sports Sciences

أن المقياس الموضح في (الملحق 2) عبارة عن ورقة تحتوي على ( 31 ) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعات تتكون كل مجموعة من ( 5-3 ) 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 لتفادي 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 والتركيب الموجودة بصورة جيدة وحاول أن تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطتها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص ، وعلى المختبر أن يراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الاختبار

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

يبدأ الاختبار بكلمة ( أستعد ) وعند سماعها يأخذ ( المختبر ) ورقة الاختبار الموضوعة 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 مشتت 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 مشتت 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- استخراج عدد الأرقام ( 97 ) التي من المفترض 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 مشتت ( مثير ) ويرمز لها بالرمز ( ها 0 )

2- صافي إنتاجية العمل عند قياس مدة الانتباه مع المثير الصوتي ويرمز لها بالرمز ( ها 0 2 )

3- أن تركيز الانتباه يرمز له بالرمز ( ت ) وهو يستخرج من المعادلة الآتية :  

$$( ت = ها - 2 ها )$$

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 وقنه ( محمد حسن علاوي ) ليكون المقياس من 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

جامعة

جامعة

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 درجات المقياس . (ملحق رقم 3)

#### 4- اختبار دقة أداء مهارة الارسال

استخدمت الباحثون اختبار حسناء (ستار، شهاب، و علي ، 2021) لقياس دقة مهارة الارسال لكون

الاختبار حديث وم Convenient وتم اجراءاته على طلبة الكلية وهذا يلائم عينة البحث :

تم تقسيم منطقة الارسال 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 الارسال المحددة وهي

- المنطقة القريبة من الخط الجانبي للملعب الفردي تعطى لكل محاولة ناجحة (3)

- المنطقة القريبة من خط الارسال 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	
		عرض كل منطقة	1,37
طول المنطقة	3		
	1		
	2		
		6,40	

نحو

نحو


شكل (1) يوضح تقسيم الدرجات داخل منطقة الارسال

# مجلة واسط

## لعلوم الرياضية

### Wasit Journal of Sports Sci

#### 5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيقة 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

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

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 يؤكّد (الخيكاني، 2015) سيعزز اللاعب بعد ممارسة التأمل والتصور والتخيل بشعور يتّصل 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 ، وبممارسة لهذه الضغوط على النحو المنظم سنحصل على نتائج رائعة ومميزة للاعبين .

كما أن تمارين الاسترخاء تساعد اللاعب على السيطرة على انفعالاته التي يتسبب عنها توزيع الجهد إثناء تكرار تمارين الإرسال وعلى موقع صعبة ومحددة ، وهذا ما أكد (الخikanii، 2015) إذ أن من الصعب على الرياضي أن يكون متوفراً 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 دور الخيال الخاص بنا لإعادة التمتع بوضع نزيه من خلال تكوين وخلق صورة لأذهاننا تبعث الراحة والاستقرار ، وكلما زاد استخدامنا لهذه الحالة من الخيال والتصور والتركيز كلما قل التوتر والضغوطات مما أدى إلى تكوين وخلق بيئية 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

الدلالـة	Sig	قيمة معـامل الارتبـاط	ع	س	المـتغيرـات
معنوي	0.001	0.631	0.221	1.877	تركيز الانتباه
			1.878	5.61	دقة اداء مهارة الارسال

P-ISSN:2707-7845

وتبيـن من خـلال الجـدول وجـود عـلاقـة اـرـتبـاط مـعـنـوـيـة بـيـن درـجـة تركـيز الـانتـبـاه وـدقـة اـداء الـارـسـال التي مـتوـسطـها لـدى لـاعـبـي التـنس وـهـذا يـعـنـي ان لـتركـيز الـانتـبـاه عـلاقـة وـتأـثير عـلـى دقـة اـداء الـارـسـال ، وـفقـا لـأـهمـيـة تركـيز الـانتـبـاه إـذ يـعـتـبر تركـيز الـانتـبـاه مـن بـيـن المـظـاهـر الـهـامـة في الـانتـبـاه وـالـذـي يـثـبـت تـأـثيرـه عـلـى المـسـطـوـي لـلـأـداء في فـعـالـيـات رـياـضـيـة مـخـلـفـة ، كـما تـلـعـب العـدـيد مـن مـظـاهـر الـانتـبـاه دـورـاً فـعالـاً في إـتقـان مـهـارـات حـرـكـيـة مـخـلـفـة وـملـئ قـوى نـفـسـيـة مـرـتـبـطة بـالـفـعـالـيـات . كـما ثـبـت أـن التـطـور في الـأـداء الـذـي يـعـد أـسـاس مـهـمـا لـلـنـجـاح في تـنـفـيـذ مـهـارـات حـرـكـيـة وـالـذـي يـرـتـبـط بـقـابـلـيـة الفـرد رـياـضـيـ على تركـيز اـنتـبـاهـه وـهـذا بـدورـه يـؤـثـر عـلـى الدـقـة وـالـوضـوح في إـتقـان كـل النـواـحـي الفـنـيـة لـأـجزـاء تـلـك المـهـارـة ، وـخـاصـة في أـنوـاع



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 الوعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية.

كما اتفقت دراسة (الدليمي ، 2011) على إن أي مهارة من المهارات الرياضية تحتاج إلى تمرينات وتدريبات متكررة بالإضافة إلى تركيز الانتباه على النقطة التي يجب أن ترسل إليها الكرة بقوة وسرعة حيث أشارت أهم نتائجهما 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 الأداء 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 الأداء و كذلك الرياضات التي فيها تدخل الأجهزة و الأدوات كذلك حالة الفرد النفسية فهي تلعب دور بارز في تركيز انتباذه .

### الجدول رقم (3)

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

#### البحث

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

الدلالـة	Sig	قيمة معـامل الارتبـاط	ع	س	المتغيرـات
معنوي	<b>0.021</b>	<b>0.551</b>	<b>12.912</b>	<b>87.3</b>	الثقة بالنفس
			<b>1.878</b>	<b>5.61</b>	دقة اداء مهارة الارسال

وان التوتر النفسي وحالة الرياضي النفسية وحالته الانفعالية والسلبية منها الملزمة لظروفه في البداية وأنشاء المباراة ممكـن ان تخـض أو تقلـل من المستـوى المـهـاري المـطـلـوب بشـكل كـامـل خـاصـة عـند الحصول الـهـدـف مـبـكـراً او الحصول عـلـى نقطـة .



في ضوء مهارة القلق أشار (Abdul Rahman, M. A. و Mukhala, Hamad, S. H.) (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، اي 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., & Aldewan, L. H., 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 الفاعالية كتعبير بالرغبة في كفاح ونضال الفرد للتفوق و الامتياز في مواقف مختلفة.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 1- 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

E-ISSN:2707-7853

##### 2- التوصيات

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

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



### المصادر والمراجع

القاهرة: دار المعارف [قياس في المجال الرياضي] ، (1987). الـ، أ. خـ.

مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الأرضي والمبازرة . (2009) . غالب، ش & سامي ، بـ . جامعة ديالى [فتى الشباب والمتقدمين] ،

القاهرة [التدريب الفي في المجال الرياضي] : دار الفكر العربي للكتاب ، (1996) . شمعون، حـ.

، النجف الاشرف، العراق: دار الضياء للطباعة . علم النفس الرياضي: طـ، (2015) . الخيكاني، عـ . سـ . والتصميم

تأثير تمرينات التوافق الحركي في تطوير دقة بعض مهارات الكرة الطائرة . (2011) . الدليمي ، نـ .

جامعة بابل [علاقتها بتركيز الانتباه] ،

القاهرة: مركز الكتاب للنشر . موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين . (1998) . علاوي ، مـ . حـ

ـ ، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والالكترونية . (2008) . فندلجي، عـ . اـ . الاردن

شذى مهاوش ، ناهدة عبدالزهرة بدر ، بناء مقياس التصور العقلي . (n.d.) . بدر، نـ . عـ & . مهاوش، شـ . محاضرات منشورة جامعة ميسان كلية التربية البدنية [لاعب فعاليات الرمي بالألعاب 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 الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



## (1) ملحق رقم

استماراة مقاييس 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 ببساط 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 وضوحتها حسب الاختيارات المبينة بوضع علامة تحت الاختيار المناسب .

\* \* \* \* الفعالية :

\* \* \* \* هل انت عضو في المنتخب الوطني :

\* \* \* \* العمر التدريبي :

تذكر الموقف الأربع التي تم تناولها في الاستماراة وننموذج للاسئلة

رقم الاربعاء 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 رقم 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	صورة واضحة
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 أثناء اداء الفعاليات المطلوبة	1	2	3	4	5	
ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية	1	2	3	4	5	
إلى أي مدى يمكن التحكم بالصورة	1	2	3	تحكم فوق المتوسط 4	تحكم كامل 5	
هل يمكن رؤية الصورة من داخلك	نعم	كلا				

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439



## ملحق رقم (2)

### استمارة مقاييس تركيز الانتباه

٢٤٩٧	٦٩٤٢	٥٨٣	٦٤٢٧٩	٢٧٦٩	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	٣٨٥	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٤٩٧
٦٤٩٧	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٧٦٩	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٦	٣٨٥
٦٧٤٧٩	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	٦٢١٧٩	٣٧٥
٦٩٤٢	٣٨٥	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٤٩٦٢	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	٢٩٤٧	٦٤٩٢	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٢٤٩٦
٧٦٩٦	٦٧٢٤٩	٢٤٩٧	٢٩٤٧	٢٧٤٩	٦٤٢٧٩	٣٨٥	٦٤٩٢	٣٨٥	٢٤٩٧
٩٢٤٧٦	٢٤٩٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٤٩٧	٦٧٤٢٩	٣٨٥	٢٤٩٦	٦٢٤٧٩	٥٨٣
٥٣٨	٦٧٢٤٩	٢٤٩٦	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٣٨٥	٩٢٤٧٦	٢٩٤٧
٦٧٤٢٩	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٢٩٤٢	٣٨٥	٦٧٢٤٩	٢٩٤٧	٣٨٥	٦٧٢٤٩	٣٨٥
٢٤١٦	٣٨٥	٦٢٤٧٩	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٩٤٧	٥٨٣	٩٢٤٧٦	٦٧٢٤٩	٢٩٤٧
٢٩٤٧	٦٧٤٧٩	٦٤٩٢	٣٥٨	٦٧٤٧٩	٣٨٥	٢٩٤٧	٥٨٣	٦٤٢٣٩	٢٩٤٧
٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٣٨٥	٢٩٤٧	٢٧٤٩	٦٤٢٧٩	٥٨٣	٦٤٢٣٩	٢٩٤٧
٦٧٤٢٩	٢٤٩٧	٢٩٧٤	٢٩٤٦	٦٤٩٢	٥٨٣	٢٩٤٧	٢٤٩٦	٥٣٨	٩٢٤٧٦
٣٨٥	٣٩٤٧	٢٤٩٦	٦٧٢٤٩	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٣٨٥	٩٢٤٧٦	٢٩٤٧	٧٧٤٩
٢٤٩٦	٢٩٤٦	٢٤٩٧	٢٩٤٢	٢٩٤٧	٦٧٤٢٩	٢٩٤٧	٥٨٣	٢٤٩٦	٣٨٥
٣٥٨	٢٤٩٦	٣٨٥	٦٤٩٢	٦٤٢٧٩	٢٩٤٧	٣٥٨	٢٩٤٧	٣٨٥	٦٢٤٧٩
٦٧٤٢٩	٥٨٣	٢٤٩٦	٣٨٥	٩٢٤٦٧	٢٩٤٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٣٨٥	٦٢٤٧٩
٢٩٤٧٦	٣٥٨	٦٢٤٧٩	٥٣٨	٢٩٤٧	٢٩٤٧	٦٧٣٤٩	٢٤٩٦	٥٨٣	٢٩٤٧
٢٩٤٦	٦٧٢٤٩	٢٩٧٤	٣٥٨	٢٩٤٧	٥٨٣	٦٧٤٢٩	٦٩٤٢	٢٩٤٧	٦٤٩٢
٢٤٩٧	٣٥٨	٦٢٤٧٩	٩٢٤٧٦	٦٧٢٤٩	٣٨٥	٦٤٢٧٩	٥٨٣	٢٤٦٩	٣٨٥
٥٨٣	٦٤٢٧٩	٩٢٤٧٦	٣٥٨	٢٩٤٧	٦٢٤٧٩	٥٨٣	٦٤٩٢	٣٥٨	٦٧٤٢٩
٦٧٤٧٦	٢٩٤٧	٢٤٩٦	٢٩٤٧	٥٨٣	٦٤٩٢	٢٩٤٧	٦٤٢٧٩	٣٥٨	٦٩٤٢

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439

مختصر

مختصر

## (3) رقم ملحق

## استمرار اختبار الثقة بالنفس

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

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الاربعاء في المكتبة الوطنية 2439