

تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى اداء دقة الارسال في تنس الطاولة

م. ناسك باقر قادر
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة السليمانية

ملخص البحث العربي:

هدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى أداء دقة الإرسال في تنس الطاولة، استخدمت الباحثة البرنامج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية السليمانية لفئة الناشئ والتي بلغ عددهم (٧) لاعب، وقامت الباحثة باستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال علم نفس وفلسفة التدريب والعباب الضرب حول المهارات العقلية و المتغيرات الوظيفية بتنس الطاولة ومن ثم اختباراتها (اختبار الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) إما الاختبارات الوظيفية (اختبار ضغط الدم والنبض) و اختبار مهارة الإرسال (الأمامي - الخلفي - الجانبي)، وقامت الباحثة بإعداد برنامج تدريبي عقلي وكان فترة برنامج التدريب هي (٨) أسابيع، حيث تضمن البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية. وعدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات في الأسبوع وتم إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وللتحقق من صحة الفروض، استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss.

استنتجت الباحثة: أثير البرنامج التدريبي تأثيرا ايجابيا في المتغيرات العقلية و الوظيفية واختبار مهارات الإرسال (الأمامي - الخلفي - الجانبي) وتوصي الباحثة : استخدام البرنامج التدريبي العقلي المقترح في تنمية المتغيرات العقلية و الوظيفية على مستوى أداء مهارة الإرسال(الأمامي - الخلفي - الجانبي).

Abstract

The effect of the mental training program on some functional variables and the level of serving accuracy in table tennis

M .Nask Baqr Qadir

The researcher used the experimental approach using the one-group experimental design, and the research community included the players of Sulaymaniyah clubs for the junior category, which numbered (7) players, and the researcher surveyed experts and specialists in the field of psychology and training physiology and multiplication games about mental skills and functional variables of table tennis. And then its tests (relaxation test - mental perception - attention concentration) as for the functional tests (blood pressure and pulse test) and the test for the skill of the posterior transmission and forward rotation, and the researcher prepared a training curriculum and the period of the training curriculum was (8) weeks, as the program included (24) Training unit. The number of training units is (3) units per week. Dimensional tests

were conducted for the research variables. To verify the validity of the hypotheses, the researcher used the statistical bag spss.

The researcher concluded: The effect of the training approach has a positive effect on the development of mental and functional skills and the test of the skill of the backward transmission front rotation. The researcher recommends: the use of the proposed training approach in the development of mental and functional variables on the level of performance. Skill of back transmission, forward rotation.

١- التعرف بالبحث

١-١ مقدمة وأهميته البحث

تواكب التربية البدنية التقدم والتطور العلمي بعيد المدى الذي دار دورته واستقر في عالم اليوم مرتبطاً ببقية العلوم الانسانية الاخرى حتى يصل بالفرد والجماعة الى المستوى الرياضى المناسب حسب امكانيات ومتطلبات الانشطة المختلفة التى يمكن ان يمارسها الفرد، الا ان ذلك لايتطلب فقط اللياقة البدنية وانما لابد وان تسير متزاوجه مع اللياقة النفسية وغيرها، ومن هنا تتشابك التربية البدنية مع علم النفس وبقية العلوم الأخرى حتى يمكن الوصول الى الغاية المرجوة،

ويذكر " محمد حسن علاوي " أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز هو العامل النفسي والذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق (٦ : ٢٣).

ويؤكد " أسامة كامل ارتب" على أن التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي وتنظيم التوتر والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدني و المهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وان إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (٣ : ١١).

رياضة تنس الطاولة تركز على العلوم التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان ، والفسولوجي وعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي للوصول للاعب إلى المستوى الأمثل في الأداء الفني و الحركي .

وترى الباحثة إن الناشئ هم وقود الرياضة وأساس استمرارية المنافسات الرياضية ولذلك يجب على المهتمين بالرياضة أن يوفرؤا لهم كافة السبل من مدربين على درجة عالية من الإعداد، وبرامج تدريبية مقننة علمياً تتناسب مع جميع المراحل السنية للناشئ حتى يمكن الارتقاء بمستواهم إلى أعلى المستويات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي. وسعياً في أن

تستمر رياضة كرة الطاولة في التقدم والانتشار لازما علينا إن نبحث أكثر ونخطط ونقدم المزيد من النتائج التي تفيد في تقدم ونشر هذه الرياضة على كافة المستويات الرياضية.

١-٢ مشكلة البحث

يلعب التقدم العلمي دورا هاما في الرقى والارتقاء بمستوى الأداء المهارى في الرياضات المختلفة وذلك باستخدام الأساليب العلمية المتطورة في طرق التعليم والتدريب للارتقاء بالمستوى الوظيفي للاعب والذي يؤدي بدوره إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى، أما يعتمد مستوى اللاعب مهاريا إلى درجة كبيرة على ظروف إعداده وتهيئته لتحمل الأعباء العقلية والبدنية والنفسية والوظيفية المصاحبة لمواقف اللعب المتغيرة بحيث يكون أداءه الرياضي أقرب ما يكون إلى المثالية وبأقل ما يمكن من التشتت.

وقد أصبح التدريب العقلي مثل أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي يلقى اهتماما كبيرا من العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء الحركي وخاصة بعد أن أصبحت المهارات العقلية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء، ويتفق آلا من مارتنز Martens ، على أن تدريب بعض المهارات العقلية مثل قدرة الاسترخاء العضلي والعقلي وتنظيم التوتر والتصور العقلي وشبكة تركيز الانتباه والثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى، وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (١٠ : ٢٠) (٩ : ٢٢٨).

وفي حدود خبرة الباحثة وجدت أن تشكيل الفترة التدريبية لرياضة تنس الطاولة في معظم برامج التدريب المستخدمة بأندية والمنخبات يكون مبنيا على الناحية البدنية والمهارية فقط مع إهمال النواحي النفسية والعقلية و الوظيفية، على الرغم من أن التدريب العقلي لا يأخذ وقتا طويلا أثناء التدريب ويكون العائد منه كبيرا إن إهماله يؤثر بصورة واضحة على فعالية أداء اللاعبين. أن الناشئ يحتاج إلى تعلم التدريبات العقلية خاصة إثناء تنفيذ المهارات إرسال ، و يمكن تلخيص المشكلة بالتساؤل الآتي ، هل بإمكان البرنامج العقلي إن يؤثر ايجابيا على بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى أداء ودقة الإرسال في تنس الطاولة.

١-٣ أهداف البحث:

١- التعرف علي تأثير البرنامج التدريب العقلي على بعض المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لناشئ تنس الطاولة.

٢- التعرف علي تأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المتغيرات الوظيفية .

٣- التعرف علي تأثير البرنامج العقلي على مستوي أداء دقة الإرسال في تنس الطاولة.

١-٤ فروض البحث :

١-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في المهارات العقلية والمتغيرات الوظيفية ودقة الإرسال في تنس الطاولة قيد البحث.

٥-١ مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري: ناشئ أندية السليمانية للموسم ٢٠١٩-٢٠٢٠ .
٢-٥-١ المجال الزمني : من (١/٧/٢٠٢٠ إلي ١/٩/٢٠٢٠)
٣-٥-١ المجال المكاني : القاعة مغلقة لنادي السليمانية في محافظة السليمانية

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث، مستخدماً التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي البعدي.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث: قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أفضل ناشئ تنس الطاولة في أندية السليمانية والمسجلين بالاتحاد العراقي لتنس الطاولة للموسم ٢٠١٩-٢٠٢٠ وعددهم (١٠) لاعب مسجلين لدى الاتحاد فرعى. (نادي السليمانية - نادي بيشمتركة- نادي اشتي- نادي سترجنار، وقد تم استبعاد عدد ٣ لاعب لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، لتصبح عينة البحث الأساسية (٧) لاعب فقط،

جدول (١) توصيف العينات البحث

ت	اسم النادي	العينة	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية
١	السليمانية	٢	١	
٢	اشتي	٣	١	٧ لاعب
٣	بيشمتركة	٣	١	
٤	سترجنار	٢		
٥	مجموع	١٠	٣	٧

٣-٢ تجانس عينة البحث: قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات العقلية والوظيفية والمهارة الإرسال قيد البحث-(السن-الطول-الوزن والعمر التدريبي)جدول رقم (٢) (كما هو موضح بالجدول

جدول (٢) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	١٢,١٤	٠,٦٩٠	١٢,٠٠	١٧٤
2	الطول	سم	١٥٧,٧١	٢,٣٦	١٥٧,٠٠	١,٥٦
3	الكتلة	كغم	٥١,٧١	٥,٧٦	٥٤,٠٠	١,١٩٥

4	العمر التدريبي	سنة	٦,١٤	٠,٨٩٩	٦,٠٠	٠,٣٥٣
---	----------------	-----	------	-------	------	-------

٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات: المقابلات الشخصية واستمارة الاستبيان لتدريبات العقلية - الملاحظة-- استمارة تسجيل - اختيار المساعدين - ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن- جهاز الالكتروني لقياس الطول والوزن نوع osk - مقاعد سويدية مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام- المضارب الخاصة تنس الطاولة - طاولة تنس + عدد كبير من الكرات عدد كبير من أقماع.- الركتات ملونة - شريط القياس -جهاز خاص لنبض.

٣-٤ تحديد المهارات العقلية والوظيفية: قامت الباحثة باستطلاع رأى الخبراء والمختصين(*) في مجال تنس الطاولة وذلك بتوزيع استبيان لتحديد أهم المهارات العقلية والوظيفية المرشحة وجدول (٣) يبين نتيجة الاستبيان .

٣-٤-١ اختبارات المهارات العقلية: قامت الباحثة بعمل مسح مرجعي واستطلاع لرأى الخبراء وذلك للوقوف على أهم المهارات العقلية والتي تتناسب مع طبيعة رياضة تنس الطاولة، ثم قام باستطلاع آراء الخبراء وقد ارتضى الباحثة نسبة ٩٠٪ من آراء السادة الخبراء حول أهم الاختبارات العقلية التي تقيس هذه المهارات العقلية قيد البحث، وكانت الاختبارات العقلية المستخدمة كالاتى - : اختبار القدرة على الاسترخاء^(١) (كما في الملحق (١) والتصور العقلي^(٢). اختبار تركيز الانتباه^(٣) كما في الملحق (٢-٣)

جدول (٣) يبين النسبة المئوية لرأى الخبراء في أهم المتغيرات العقلية والوظيفية و المهارة الإرسال خلفى بكرة الطاولة

المتغيرات	ت	أنواع المتغيرات	موافق	غير موافق	الملاحظات
الاختبارات العقلية	١	القدرة على الاسترخاء	٧	١٠٠	
	٢	التحكم في التصور	٢	١٠	٧١,٥
	٣	الذكاء مصور	٢	١٠	٧١,٥
	٤	التصور الحس حركي	٧	١٠٠	
	٥	التصور البصري	٧	١٠٠	
	٦	الوضوح في تصور	٢	١٠	٧١,٥
	٧	تركيز الانتباه	٧	١٠٠	

(*)

- ١- ايمان نم الدين عباس بروفيوسور فسلجة /العاب المضرب جامعة السليمانية
 - ٢- شيلان حسين الأستاذ تعلم /حركي العاب المضرب جامعة السليمانية
 - ٣- محمد جلال فيض الله مدرس اختبارات / العاب المضرب جامعة السليمانية
- (١)فرانك فيتال " Vital Frank ١٩٧١م (،واعد صورته العربية "محمد حسن علاوي واحمد مصطفى السويفي" (١٩٨١م)ص٢٦
- (٢)مارتينز Martenz " ١٩٨٢مواعد صورته العربية "محمد العربي شمعون وماجدة احمد إسماعيل" (١٩٩٦م)ص١٣٣
- (٣)دورثى هاريس " (١٩٨٨م) واعد صورته العربية "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦م)ص١١

			١٠٠	٧	ضغط الدم الشرياني الانقباضي والانبساطي	١	الاختبارات الوظيفية
	٢٨,٥	٢	٧١,٥	٥	نبض الدم	٢	
	٧١,٥	٥	٢٠	٢	قياس السعة الحيوية	٣	
	٧١,٥	٥	٢٠	٢	اختبار الإرسال الأمامي لمنطقة الأمامية	١	الاختبارات دقة الإرسال
			١٠٠	٧	اختبار دقة الإرسال الخلفي دوران الامامي	٢	
			١٠٠	٧	اختبار دقة الإرسال الخلفي دوران الخلفي	٣	
			١٠٠	٧	اختبار دقة الإرسال الخلفي دوران جانبي	٤	
	٧١,٥	٥	٢٠	٢	اختبار الإرسال الامامي لمنطقة الخلفية	٥	

٣-٤-٢ قياس المتغيرات الوظيفية:

١- اختبار قياس معدل ضغط الدم (B.P) (٨: ٦٥)

أسم الاختبار: قياس معدل ضغط الدم (B.P)

وصف الأداء: الطريقة غير المباشرة وأكثرها دقة باستخدام جهاز قياس الضغط الدموي وفق الخطوات كماياتي:

١- يلف الرباط حول الذراع أعلى المرفق مباشرة، ويدفع الهواء داخل الرباط بوساطة المضخة اليدوية لينفخ الرباط، وبذلك يزيد الضغط على الذراع والذي يؤدي إلى زيادة الضغط على الشريان، وعندها يغلق الشريان ويتوقف جريان الدم أسفل منطقة الرباط.

٢- يفتح الصمام المتصل بالمضخة اليدوية، وفي الوقت نفسه توضع السماعة على الشريان أسفل الرباط، وبعدها يخرج الهواء من الرباط الشريبي تدريجيا فيقل الضغط وعندها يصل الضغط إلى مستوى الضغط الانقباضي يبدأ الدم بالجريان داخل الشريان عند كل انقباض للقلب، ويمثل الضغط المسجل على المانوميتر الزئبقي عند سماع الصوت لأول مرة الضغط الانقباضي.

٣- يتم الاستمرار بتخفيض الضغط، وعندها يصل الضغط إلى مستوى الضغط الانبساطي يبدأ الدم بالجريان داخل الشريان، والضغط المسجل على المانوميتر الزئبقي عند اختفاء الصوت يمثل الضغط الانبساطي. (٢: ٨٠)

٢- اسم الاختبار: قياس النبض

وصف الأداء: يتم قياس نبض على الشريان الكعبري بوساطة أصابع السبابة، الوسطى، الخنصر وفيها تمسك بمفصل الرسغ من ناحية عظم الكعبرة والأصابع السبابة يقبض من ناحية الظهر بالنسبة لمصل الرسغ، ومع الضغط برفق في اتجاه عظم الكعبرة يمكن بسهولة الإحساس بالنبض

٣- اختبار مهارة الإرسال (الأمامي - الخلفي - الجانبي):

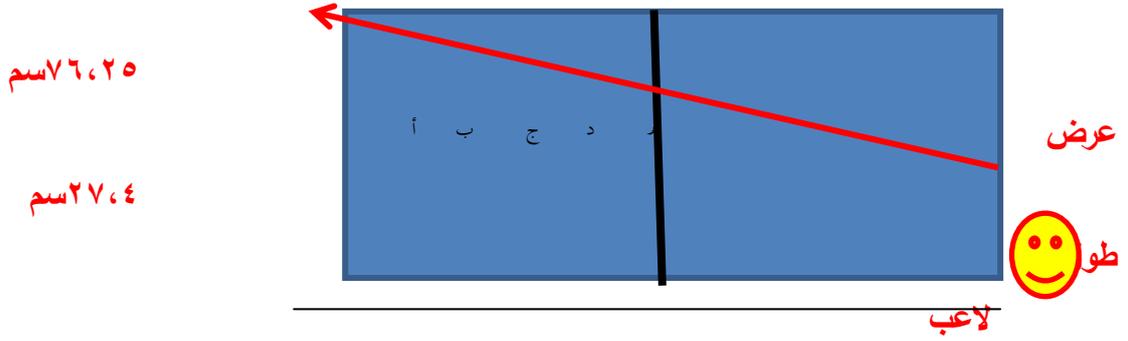
١- اختبار دقة الإرسال الخلفي الدوران أمامي .

الغرض من الاختبار: قياس اختبار دقة الإرسال الخلفي ذو الدوران الأمامي.
الأدوات المستخدمة: شريط قياس، شريط لاصق، بكرات، طاولة تنس مقسمة إلى (٥) مناطق بالعرض.

طريقة الأداء: يقف المختبر مكان أداء ضربة الإرسال الخلفي عند منتصف الطاولة "ولليسار قليلا" ويقوم بإرسال الكرة إلى المنطقة المحددة (نهاية الحد الخلفي) بوجه المضرب الخلفي ، مع إعطاء الكرة دوران أمامي " جهة اليمين " و التكرار (١٠) ، مرات كما بالشكل التالي.
التسجيل:

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (أ) يحصل على (٥) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ب) يحصل على (٤) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ج) يحصل على (٣) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (د) يحصل على (٢) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (هـ) يحصل على (١) نقاط.
- يحتسب مجموع النقاط خلال إل ١٠ محاولات للإرسال الخلفي ذو الدوران الأمامي.
ملاحظات:

- طريقة الأداء المثلى لهذه المهارة هي سقوط الكرة في الجانب الأمامي يمين.
- قسمت الطاولة إلى (٥) مناطق متساوية حسب درجة صعوبة الأداء ٢٧،٤سم X ٧٦،٢٥سم.



شكل (٢٤) اختبار الإرسال الخلفي دوران أمامي

٢- اختبار دقة الإرسال الخلفي الدوران خلفي

الغرض من الاختبار: - قياس اختبار دقة الإرسال الخلفي ذو الدوران خلفي.
الأدوات المستخدمة: - شريط قياس، شريط لاصق، بكرات، طاولة تنس مقسمة إلى (٥) مناطق بالعرض.

طريقة الأداء:- يقف المختبر مكان أداء ضربة الإرسال الخلفي عند منتصف الطاولة "ولليسار قليلا" ويقوم بإرسال الكرة إلى المنطقة المحددة (الخلف الشبكة) بوجه المضرب الخلفي ، مع إعطاء الكرة دوران خلفي " جهة اليمين " و التكرار (١٠) ، مرات كما بالشكل التالي.

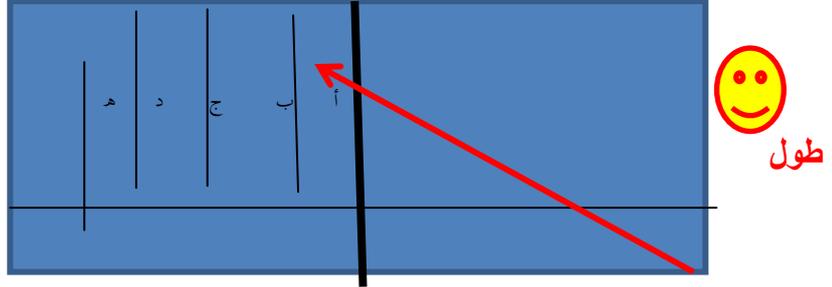
التسجيل:

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (أ) يحصل على (٥) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ب) يحصل على (٤) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ج) يحصل على (٣) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (د) يحصل على (٢) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (هـ) يحصل على (١) نقاط.
- يحتسب مجموع النقاط خلال ال ١٠ محاولات للإرسال الخلفي ذو الدوران الخلفي.

ملاحظات:

- طريقة الأداء المثلى لهذه المهارة هي سقوط الكرة في الجانب الأمامي يمين.
- قسمت الطاولة الى (٥) مناطق متساوية حسب درجة صعوبة الأداء ٢٧،٤سم X ٧٦،٢٥سم.

د ٧٦،٢٥سم عرض
٢٧،٤سم



اختبار الإرسال الخلفي دوران خلفي

٣- اختبار الإرسال الخلفي دوران جانبي

الغرض من الاختبار:- قياس دقة الإرسال الخلفي ذو الدوران الجانبي.
الأدوات المستخدمة:- شريط قياس، شريط لاصق، بكرات، طاولة تنس مقسمة إلى (٥) مناطق بالعرض.

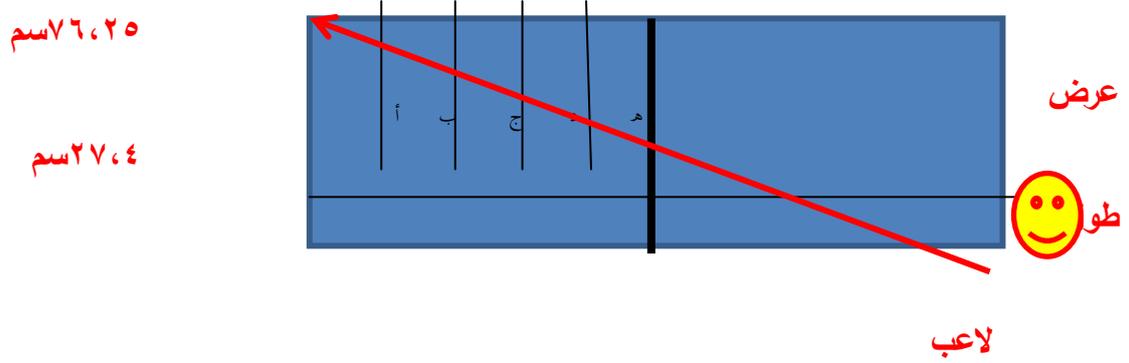
طريقة الأداء: يقف المختبر مكان أداء ضربة الإرسال عند منتصف الطاولة "ولليسار قليلا" ويقوم بأداء الإرسال الكرة إلى المنطقة المحددة (نهاية الحد خلفي) بوجه المضرب الخلفي ، مع إعطاء الكرة دوران جانبي " جهة اليمين " و التكرار (١٠) ، مرات .

التسجيل:

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (أ) يحصل على (٥) نقاط.

- إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ب) يحصل على (٤) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (ج) يحصل على (٣) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (د) يحصل على (٢) نقاط.
 - إذا سقطت الكرة داخل المنطقة (هـ) يحصل على (١) نقاط.
 - يحتسب مجموع النقاط خلال ال ١٠ محاولات للإرسال الأمامي ذو الدوران الجانبي
- ملاحظات:**

- طريقة الأداء المثلى لهذه المهارة هي سقوط الكرة في الجانب الخلفي شمال.
- قسمت الطاولة إلى (٥) مناطق متساوية حسب درجة صعوبة الأداء ٢٧,٤سم X ٧٦,٢٥سم.



اختبار الإرسال الخلفي دوران جانب

٣-٥ التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء التجريبتين استطلاعتين الأولى بهدف حساب المعاملات العلمية الثبات والصدق و الموضوعية للاختبارات العقلية قيد البحث، والثانية بهدف تجريب جزء من برنامج التدريب العقلي المقترح للتعرف على المشكلات التي يمكن أن تواجهه أثناء التطبيق.

٣-٥-١ المعاملات العلمية : قامت الباحثة باستخراج الثبات و الصدق و الموضوعية للاختبارات المهارات العقلية و كانت كما يلي:

(%٨٥) (%٨٩) (%٩٠)

٣-٦ البرنامج التدريبي المقترح للتدريب العقلي لناشئي تنس طاولة

قامت الباحثة باستطلاع رأى الخبراء لتحديد جوانب برنامج التدريب العقلي. ملحق (١) يهدف البرنامج التدريبي المقترح للتدريب العقلي إلى وضع خطة تدريبية مقننة لتحقيق أهداف محددة في فترة مدتها (٨) أسبوع بواقع (٣) وحدة تدريبيه في أسبوع بمعدل (٣٠ د) محاولة من الباحثة للوصول باللاعبين أفضل مستوى من الأداء، وتحقيق أهداف البرنامج بما تسمح لهم قدراتهم. -تتمية المهارات العقلية) القدرة على الاسترخاء- التصور عقلي- تركيز الانتباه والتي

تعمل على تطوير مستوى دقة أداء مهارة الإرسال قيد البحث وصول اللاعبين إلى الفورمة الرياضية

٣-٧ تطبيق التجربة الأساسية

١٣-٧-١ القياس القبلي: تم إجراء القياسات القبلية خلال الفترة من ٢٠٢٠/٧/١ إلى

٢٠٢٠/٧/٤ عينة البحث بتطبيق الاختبارات العقلية والوظيفية والمهارية.

٣-٧-٢ البرنامج التدريبي العقلي المقترح: تم تنفيذ البرنامج المقترح للتدريب العقلي لتطوير

مستوى بعض مهارات الإرسال لمدة ٨ أسابيع خلال الفترة من ٢٠٢٠/٧/٦ إلى

٢٠٢٠/٩/٦ المجموعة التجريبية قيد

٣-٧-٣ القياس البعدي : تم إجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث من يوم

٢٠٢٠/٩/٧ إلى يوم ٢٠٢٠/٩/٨ وبعد تطبيق البرنامج والتدريبات قد تم جمع البيانات وتنظيمها

وجدولتها وإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

٣-٨ المعالجات الإحصائية :

تم إجراء التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية: -

المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الوسيط) -معامل الالتواء-معامل الارتباط-T Test

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج:

جدول (٤) عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي و البعدي في الاختبارات العقلية و الوظيفية

و مستوى أداء دقة مهارة الإرسال

ت	الاختبارات العقلية والوظيفية ومهارية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (t) المحسوبة*	دلالة
			س	ع	س	ع		
١	القدرة على الاسترخاء	درجة	١٧,٠٠	٢,٨٢	٢٥,١٤	٢,٦٠	٢٥,٦	٠٠٠
٢	اختبار التصور العقلي	درجة	٩,٥٧	٢,١٤	١٢,٢٨	٢,٢١	١٤,٦	٠٠٠
٣	اختبار شبكة تركيز الانتباه	درجة	١٨,٥٧	٢,٩٩	٢٥,٠٠	٢,٢٣	٢٩,٥	٠٠٠
٤	ضغط الدم الشرياني الانقباضي	درجة	١٢١,٧٥	٤٠,٩٢	١٢٠,٤٥	٤١,٠٩	48.93	٠.٠٠١
٥	ضغط الدم الشرياني والانبساطي	درجة	78.14	49.41	78.99	50.33	٢١.١١	٠.٠٠٧
٦	نبض الدم	درجة	77.51	2.43	03.76	2.1	٠,٢٧1	٠.٠٠١
٧	مهارة الإرسال الخلفي الدوران أمامي	درجة	١٨,٢٨	٣,٠٩	٢٣,٨٥	١,٧٧	٣٥,٦	٠٠٠
٨	مهارة الإرسال الخلفي الدوران الخلفي	درجة	١١,٨٥	٢,٦٠	١٦,٧١	٣,٩٤	١١,٢	٠٠٠
٩	مهارة الإرسال الخلفي الدوران الجانبي	درجة	١٣,٢٨	٢,٨٧	١٨,٥٧	٣,٩٠	١٢,٥	٠٠٠

ن = ٧ * مغنوى عندما يساوى او أقل من ٠,٠

٤-٢ مناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم (٤) وبعد إجراء المقارنة بين القياس (قبلي - بعدى) بين أفراد المجموعة لمجموعة التجريبية في مهارة الإرسال أنه هناك فروق دالة إحصائية و لصالح القياس البعدى و تعزو الباحثة ذلك التقدم في المستوى إلى تطبيق البرنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارية الذي أسهم في سرعة عملية التعلم و اكتساب المهارات ، وهذا يقودنا إلى انه المهارات المغلقة التي تحتاج إلى قدرات العقلية خاصة بجانب القدرات الحركية وهذا يتطلب ضرورة التنوع في استخدام أساليب التعلم حيث يبين البرنامج المقترح أهمية التدريب العقلي المصاحب لتدريب المهارات الأساسية والذي انعكس من خلال التطور الملموس في مستوى أداء بعض مهارات الإرسال.

وتعزو الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج المقترح حيث ظهر تحسن في مستوى بعض المهارات العقلية الأمر الذي اثر ايجابيا على مستوى الأداء المهارى .كما أن البرنامج التدريب العقلي وما اشتملت في تمرينات للاسترخاء قد ساهم في تحسين نوعيه الأداء وبالتالي قلت الأخطاء و تحسن المهارة إلى جانب التحكم في الجهاز العصبي كما أنها ساهمت في اكتساب الناشئين الإحساس بالفرق بين التوتر و الاسترخاء العقلي، كما أن تدريبات التركيز في الأداء تعمل على زيادة القوة المحركة للجسم مما يعمل على رفع الروح المعنوية ويسهم في تحسين أداء خلال التدريب و المنافسات بالإضافة إلى تكيف اللاعبين لمحتوى البرنامج أدى إلى تلاشي الأخطاء الأداء نتيجة سيطرة اللاعبين على جهاز العصبي و اكتساب القدرة على الأداء المهارى بشكل سليم.وتعد تدريبات العقلي أساس في الأعداد النفسي التي تعمل على زيادة القوة المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية و يعمل على تنمية و تعمق الإحساس بالنجاح .وتشير دراسة (السراى ، ١٩٩٨) إلى انه التدريب بالمهارات النفسية يسهم في تطوير الأداء المهاري والخططي وكما ينخفض مستوى القلق والتوتر المصاحب للمنافسات (٤ : ١١).

وتتفق النتائج مع ما أشار ، إبراهيم يوسف، ١٩٩١. من إن تدريب المهارات النفسية يؤثر بصورة ايجابية على مستوى قدرة الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهارات التحكم في الجهاز العضلي والوصول إلى درجة التوتر والمثلى التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب.(٢٣ : ١)

ويشير شمعون ، ١٩٩٩ بأنه الاسترخاء يعتبر من المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الإثارة الانفعالية خلال عملية التدريب والمنافسة ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثالية وخفض الاستثارة الفسيولوجية التي تؤدي بدورها إلى بعض التوتر العقلي والقلق الذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة (٥ : ١٢). وتعزو

الباحثة كذلك هذا التقدم إلى ايجابية البرنامج المقترح على الاسترخاء ، لدى لاعبي تنس الطاولة الذي يتأسس على استخدام التدريبات الاسترخائية باستخدام طريقة الاسترخاء والعضلي و تدريبات التركيز حيث أشار راتب (٢٠٠٤) انه عندما يتعلم الأفراد المقدرة على الاسترخاء فان رد الفعل تقل لا يحدث وان معرفة الفرد و مقدرته على التميز لحالة التوتر تساعده على التخلص منه بشكل أفضل ومن ثم تحقيق الاسترخاء.إما راتب(٢٠٠٤) فقد أشار إلى أنه النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة (٣ : ٣٣).

من خلال نتائج جدول (٤) تعزو الباحثة ارتفاع قيم المتغيرات الوظيفية في اختبار قبلي إلى التدريبات العقلية التي تعكس بظلالها على قيم كل من المتغيرات الوظيفية المبحوثة ، تعزو الباحثة التطور في قيم كل من التغيرات الوظيفية كما يأتي التطور في المؤشرات الجهاز الدوري قياس الضغط الدم الانبساطي (DIA) من مراجعة نتائج المعالم الإحصائي يتبين أنه بعد تطبيق هذه التدريبات انخفضت قيمة في الاختبار البعدي وكانت دالة هذه الفروق ومعنوياتها لصالح هذا القياس. وان هذا الانخفاض كان ضمن الحدود الصحية الموصى بها للرياضيين. وهذه هي من الحالات المرغوبة في نزول الضغط الانبساطي (DIA) لدى عامة الرياضيين و ليس ناشئين تنس الطاولة فحسب لتسهيل عملية (العود الوريدي)للدم إلى القلب ، وتعزو الباحثة هذا إلى دور فاعلية التدريبات العقلية التي ساعدت على ارتخاء العضلات الملساء الخاصة بالأوعية الدموية من خلال تقليل التوتر الذي يؤثر على مراكز السيطرة في الدماغ المسؤولة عن انقباضها بهذا التنظيم مروراً بإشارات الجهاز العصبي الباراسمبثاوي وأنظمة التحكم السيطرة على الاتزان الداخلي للعمليات الوظيفية .كما أن مؤشر الضغط الدموي من المتغيرات الوظيفية المهمة في تقييم الحالة الصحية و الوظيفية لجهاز الدوران وعليه تعامل الباحثة بحذر كبير في أعداد التدريبات التي تواصل اللاعبين الى مستوى من التقدم الوظيفي بدون الإضرار بها بهذا المؤشر.إذا أثبتت النتائج ملائمة نوع و تكرارات التدريبات لعمر وجنس العينة المستهدفة و خصوصيتها ، ولا يمكن إغفال دور التدريبات المهارية المرافقة لتدريبات العقلية في تحسين تطور هذا المؤشر ، كما أنه غالباً ما تصادف اللاعبين ظروف محيطية بالمنافسة تؤدي في الضغوط النفسية التي بدورها ترفع من قيم ضغط الدم الانبساطي (DIA) مما يشكل عبأ على القلب في زيادة عدد ضرباته القلب

أنه الضغط الدم الانقباضي (SYS)فأن قيمة هذا الضغط الدموي بعد تطبيق هذه التدريبات انخفضت قيمة في الاختبار البعدي وكانت دالة هذه الفروق المعنوية لصالح ما بعد تطبيقها ،وانخفاض القيم كان ضمن الحدود الصحية نتيجة لملائمة تدريبات العقلية في التخلص من الضغوط النفسية التي تؤدي إلى ردود فعل وظيفية لمؤشرات الناحية النفسية على البدن ،إذا ساعدت على ارتخاء العضلات و تقليل مقاومة الدم لجدران الأوعية الدموية وفي الوقت ذات

تقليل عدد ضربات القلب التي تؤدي إلى زيادة الدفع القلبي الذي بدورها يشكل ضغط على جدران الشرايين من ناحية أخرى، إذا أن الوصول للاعبين إلى حالة استقرار الوظيفية للجهاز الدوري تعد مطلب كل مدرب يسعى إلى تحسين القيم الانجاز فيما بعد أما عدد ضربات القلب في الراحة فان من مراجعة نتائج المعالم الإحصائية يتبين أن قيمتها قد أزدت في القياس الثاني الذي كأنه قبل المنافسة والذي هو الاختبار القبلي قبل تطبيق تدريبات العقلية ، و بعد تطبيق هذه التدريبات قيمة انخفضت و كانت دالة هذه الفروق و معنوية لصالح ما بعد تطبيق تدريبات العقلية التي كانت دالة بزمن (٣٠-٢٠) دقيقة، بمعدل وحدتين أسبوعا، و لمدة (٨) أسابيع تدريبية وهي مدة كافية لإحداث تكيفات وتغيرات نفسية والوظيفية في تمكين الدماغ من التحكم بالانفعالات التي تسبق الدخول للمنافسة وذلك بالسيطرة على أيعازان العصب التائه المرتبط بنبض القلب. إذ إن القلب ينبض ذاتيا لكن هناك آليات معروفة لتزيد من نبضة بواسطة تأثير هذا العصب و بفعل الهرمونات ، إذ ساعدت هذه التدريبات و تكراراتها ومنها على زيادة قابلية اللاعبين من تخطى لحظات ما قبل المنافسة التي تضر بدنيا بهم وتتعرض إثارة على الانجاز ، وهذا يستدعي الاهتمام بالعامل النفسي لتأثيره الواضح على عمل القلب و الجهاز الدوري، إذ كان لحرص الباحثة على اختبار مكان هادى ء بعيدا عن مسببات الإزعاج والضغط النفسية و ضمان عامل الهدوء ، وكذلك تحديد درجة الإضاءة المناسبة التي تبعث إلى الراحة والهدوء، دورا واضحا في تأثير على الجهاز الدوري من خلال تخفيف الآثار النفسية التي تسببها الضغوط النفسية والتي تلقى بظلالها على زيادة عدد ضربات القلب و ردود الفعل الوظيفية المترابطة بالأخرى.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات : في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحثة ما يأتي:

- ١- أن برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية ، في تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء التصور البصري - تركيز الانتباه) لدي عينة البحث
- ٢- تفوقت الاختبارات البعدية في المتغيرات الوظيفية (الضغط الدم، النبض).
- ٣- تفوقت الاختبارات البعدية في تطور بعض مهارة دقة الإرسال الخلفي دوران (الأمامي ، الخلفي ، الجانبي).

٣- التوصيات :

- ١- استخدام برنامج التدريب العقلي المقترح على ناشئ تنس الطاولة حيث أكدت النتائج فاعلية في تطوير الأداء.

٢- ضرورة العمل على تطوير مهارة الاسترخاء العضلي والعقلي حيث ساهم في خفض مستوى التوتر مع التركيز على استخدام الاسترخاء التعاقبي حيث أظهرت النتائج فاعليته للعمل مع الرياضيين .

٣- التركيز على مهارة التصور البصري بأبعاده المتعددة والسمعي والانفعالي والحس حركي حيث أكدت النتائج أهمية كل بعد في تطوير مستوى الأداء.

المصادر

- ١- إبراهيم يوسف المنصور : علم النفس العام . ط٣ (بغداد : مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨١) .
- ٢- ايمان نجم الدين - عبيد داخل - ناسك باقر: تنس الطاولة اختبارات المهارات الهجومية و الدفاعية ، عمان، مكتبة المجتمع العربي لنشر و التوزيع، ط١، ٢٠١٨.
- ٣- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ، دارالفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ٢٠٠٤ .
- ٤- السراري احمد عبد الوافي: إن التدريب العقلي على بعض المؤشرات الكينماتيكية للاستفادة بمهارة التصويب لدى لاعبي المستويات العليا ، ١٩٩٨ .
- ٥- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : " اللاعب والتدريب العقلي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م.
- ٦- محمد حسن علاوي: موسوعة الالعاب الرياضية، ط٥ ، دار المعارف، القاهرة، 1992
- ٧- جلين تيبير: الكتاب مرجع ITTF المستوى الاول في التدريب، اتحاد الدولي لتنس الطاولة، ٢٠٠٣.
- ٨- عبد الله ، أياد محمد ، اثر أساليب مختلفة من التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو ٤٠٠ م ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٩)
- ٩- هاشم عدنان الكيلان ، لأسس الفيسولوجية للتدريبات الرياضية : الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .

10-Martha,D,et al : The relaxation \$stress Reduction work book New Harbinger publications,Inc.U.S.A (1995)

ت	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا	ت	مفتاح استمارة	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا	ت
١					١						هل تميل لتغيير في حياتك؟
٢					٢						هل تشعر بنوبات من القلق؟
٣					٣						هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم؟
٤					٤						هل أنت خالي من العصبية والنفرة الشديدة؟
٥					٥						هل تتأبك نوبات من الصداع؟
٦					٦						هل تقوم بهز رجلتك أو طرقعة أصابعك أو قضم أطرافك؟
٧					٧						هل تشعر بالتوتر عندما تجلس علي مقعد لفترة طويلة؟
٨					٨						هل يبتابك توتر وهل يمكن التخلص منه؟
٩					٩						هل تستيقظ منتعش بعد أن تأخذ غفوة من النوم؟
١٠					١٠						هل يمكن التركيز في موضوع واحد فقط؟
١١					١١						هل يشغل بالك شيء آخر عندما تمارس أي نشاط أو هواية محببة إليك؟
١٢					١٢						هل تستيقظ منتعش من الصباح؟
١٣					١٣						هل يسهل عليك النوم ليلا؟
١٤					١٤						هل تستطيع أن تنسي همومك عندما تذهب للنوم ليلا؟
١٥					١٥						هل يمكنك القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم؟

ضع علامة (/) أمام الاستجابة التي تري أنها مناسبة من وجهة نظرك ،مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخري خاطئة ،كما أنه لا يوجد زمن محدد للإجابة ،ولكن يفضل الإجابة بأسرع وقت ممكن وتسجيل أول استجابة تشعر بها بدون تردد ،مع مراعاة عدم ترك سؤال بدون إجابة .

الاسم : تاريخ الميلاد :

ملحق رقم (٢) مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

إعداد ا.د/ محمد العربي شمعون ا.د./ماجدة محمد إسماعيل

-ضع دائرة حول الرقم الذي تري الذي تري انه ينطبق مع درجة التصور العقلي وذلك وفقا لما يلي:

أولا: العبارات الأربعة الأولى يتم الاستجابة وفقا لميزان تقدير من خمسة أبعاد	
١	عدم تواجد صور كلية
٢	وجود صورة ولكن غير واضحة
٣	صورة متوسطة الوضوح
٤	صورة واضحة
٥	صورة واضحة تماما
ثانيا: العبارات الخامسة والخاصة بالتحكم في التصور العقلي يتم الاستجابة وفقا لميزان تقدير من خمسة أبعاد	
١	عدم التحكم في الصورة تماما
٢	صعوبة التحكم في الصورة
٣	تحكم متوسط في الصورة
٤	تحكم فوق المتوسط في الصور

٥	ضع دائرة حول الرقم	تحكم كامل في الصورة
	ثالثا: العبارات السادسة والخاصة بمنظور التصور العقلي الداخلي يتم الاستجابة وفقا لميزان تقدير من تعدين (نعم) أو (لا)، والمطلوب وضع علامة () أمام المربع الذي تراه مناسباً ويجب مراعاة النقاط التالية	
		- ليست هناك تصورات صحيحة وأخري خاطئة - الاستجابة وفقا لما ينطبق مع تصورك - رجاء الإجابة علي جميع العبارات في كل المواقف:

الموقف الأول : الممارسة الفردية.

تقدير درجة التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع تصورك لهذا الموقف

ت	العبارات	عدم وجود م صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
١	كيف تري نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف تري نفسك تستمع للأصوات المصاحبة؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء	١	٢	٣	٤	٥
م	العبارات	عدم التحكم		تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
		لا	نعم			
٥	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك	نعم	لا			
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك	٢	١			

الموقف الثاني: الأداء في المنافسة

تقدير درجة التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع تصورك لهذا

الموقف

ت	العبارات	عدم وجود م صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
١	كيف تري نفسك تؤدي المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٢	كيف تري نفسك تستمع للأصوات المصاحبة؟	١	٢	٣	٤	٥
٣	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة ؟	١	٢	٣	٤	٥
٤	ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء	١	٢	٣	٤	٥
م	العبارات	عدم التحكم		تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل

٥	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك	نعم	لا		
٦	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك	٢	١		

رقم العبارة	الدرجة في	لموقف الأول	لموقف الثاني	المجموع
١	لتصور البصري			
٢	التصور السمعي			
٣	الإحساس الحركي			
٤	التصور العقلي من منظور داخلي			
٥	تحكم في التصور العقلي			
المجموع	مستوي التصور العقلي في الموقف الأول			
	مستوي التصور العقلي في الموقف الثاني			

ملحق رقم (٣) اختبار الشبكة لتركيز الانتباه

إعداد/دورثي هاريس تعريب/محمد العربي شمعون

الاسم

السن :.....:تاريخ اليوم :

...../...../.....الفريق

بنين/بنات :.....:

التعليمات

١-ينكون الفريق من أرقام تبدأ من (٠٠ إلى ١٠٠)

٢-كل لاعب سوف يبدأ من رقم يحدده مع مراعاة تسلسل الأرقام بالترتيب عند الإجابة

٣-يتم وضع علامة داخل المربع المحدد.

٤-سوف تحسب الأرقام المسلسلة فقط

٥-مدة الاختبار دقيقة واحدة فقط.

٨٤	٢٧	٥١	٧٨	٥٩	٥٢	١٣	٨٥	٦١	٥٥
٢٨	٦٠	٩٢	٠٤	٩٧	٦٠	٣١	٥٧	٢٩	٣٣
٣٢	٩٦	٦٥	٣٩	٨٠	٧٧	٤٩	٨٦	١٨	٧٠
٧٦	٨٧	٧١	٣٥	٩٨	٨١	٠١	٤٦	٨٨	٠٠
٤٨	٨٢	٨٩	٤٧	٣٥	١٧	١٠	٤٢	٦٢	٣٤
٤٤	٦٧	٩٣	١١	٠٧	٤٣	٧٢	٩٤	٦٩	٥٦
٥٣	٧٩	٠٥	٢٢	٥٤	٧٤	٥٨	١٤	٩١	٠٢
٠٦	٦٨	٩٩	٧٥	٢٦	١٥	٤١	٦٦	٢٠	٤٠
٥٠	٠٩	٦٤	٠٨	٣٨	٣٠	٣٦	٤٥	٨٣	٢٤
٠٣	٧٣	٢١	٢٣	١٦	٣٧	٢٥	١٩	١٢	٦٣

ملحق رقم (٤) برنامج التدريب العقلي المقترح لناشئ تنس الطاولة

أشتمل البرنامج المقترح للتدريب العقلي على

١- الاسترخاء العضلي	٢- الاسترخاء العقلي	٣- التصور العقلي	٤- شبكة تركيز الانتباه

١- الاسترخاء العضلي
من أبعاد برنامج التدريب العقلي وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن أداء سلسلة من مجموعات عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم. الهدف من البعد : تعليم اللاعب التمييز بين التوتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر.
المدة الزمنية : (٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا زمن الوحدة: (٢٤د) استرخاء عضلي . ، (٦) استيقاظ
<u>خطوات تنفيذ هذا البعد :</u>
١- شرح الهدف من تدريب الاسترخاء حتى يساهم ذلك على فهم دور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء الإرسال الخلفي الدوران الامامي. ٢- اختيار مكان بعيد عن مصدر الإزعاج والضوضاء ويتسم بالهدوء . ٣- يرقد اللاعب على ظهره مع غمض عينيه والتخلص من أى عوائق . ٤- التخلص من كل ما يعوق الإحساس بالاسترخاء مثل الساعات والأحذية ٥- مراعاة المسافات المناسبة بين اللاعبين . ٦- التأكيد على بعض المواصفات للاعب في وضع الرقود . - ملامسة منتصف الرأس للأرض والوجه لأعلى- . - تساوي ضغط الكتفين على الأرض وكذلك الفخذين والإلية والسمانة والكعبين . - مراعاة الرقود والجسم على كامل استقامته. - مد الذراعين جانبا والكفين لأعلى . ٧- تعاقب أداء مجموعة الانقباضات العضلية وفقا للترتيب التالي
١- عضلات اليدين :
- قبض أصابع اليد اليمنى مع الضغط لمدة ٥ ثوان (لاحظ التوتر) ثم أرخ القبضة لمدة ١٠ ثواني ، كرر المحاولة مع غلق العينين ،قم بالأداء نفسه مع اليد اليسرى . - عضلات الذراعين - :ثني الذراعين وقبض العضلة ذات الرأسين لمدة ٥ثواني ،ثم أرخ لمدة ١٠ ثواني مع تكرار المحاولة- . - رفع الكتفين وكأنك تحاول لمس أذنك بهما لمدة ٧ ثوان (لاحظ التوتر) ثم ارجع ببطء ألي الوضع الطبيعي واثبت عليه لمدة ١٥ ثانية(لاحظ كيف تشعر) ثم كرر المحاولة- . - خفض الكتفين لأسفل لمدة ٥ ثواني ثم الرجوع إلي الوضع الطبيعي لمدة ١٠ ثواني مع تكرار المحاولة - .انقباض عضلات الصدر. عضلات الرقبة - ضغط الرأس لأسفل (١-٥مرات) - ضغط الرأس على الجسم مع رفعها عن الأرض قليلا (١-٥مرات) - - لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض (١-٥مرات) - - ضغط الكتفين لأسفل، مع تحريك مفصل الكتفين (١-٥مرات) - لف الرأس جهة اليمين على الأرض . عضلات الفخذ والساق - انقباض عضلات الفخذ بقوة (١-٥مرات) - انقباض عضلات الساق (١-٥مرات) - عضلات القدم: من المفاصل أتجه الصدر مع الضغط لمدة ٥ثواني(لاحظ -حرك القدمين مع الأصابع خلفا التوتر) أرخ لمدة ١٠ ثواني ولاحظ الفرق وكرر المحاولة- . - حرك القدمين مع الأصابع لأسفل (عكس الخطوة السابقة): بالطريقة نفسها، لاحظ التوتر في الأقباس وأشعر بالفرق عند الارتخاء وكرر المحاولة.

٢- الاسترخاء العقلي	
يبدأ دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي .وينقسم الاسترخاء العقلي إلى:	
١-الاسترخاء الاستجابية-	
٢- التحكم في التنفس	
الهدف من البعد: مساعدة اللاعب للوصول إلى الاسترخاء العقلي وتخفيف تراك الضغط والقلق وصفاء الذهن.	
المدة الزمنية: (٢) أسبوعين بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا زمن الوحدة: (١٢) ق استرخاء عضلي .(١٣)ق استرخاء عقلي (٥) ق استيقاظ	
<u>خطوات تنفيذ البعد لاسترخاء الاستجابية-</u>	
١-هناك أربع عناصر ضرورية يجب توافرها في هذه الطريقة لتهدئة العقل أ-مكان هادئ: يجب أن يكون هذا المكان مريح محب لنفسك وكأنك تشم الروائح الطبيعية من الأزهار وتسمع تغريد الطيور ويلجأ إليه اللاعب لتحقيق درجة من الاسترخاء، وان يتميز بحجب المثيرات الخارجية والمصادر المسببة للإزعاج ويكون مكان درجة حرارته مناسبة للشعور بالراحة والتعايش مع الجو المحيط. ب-وضع مريح: يتخذه اللاعب يمكن من خلاله الاستمرار في تطبيق برنامج ج-الرغبة العقلية : تتضمن تركيز الانتباه على كلمة واحدة يتابع اللاعب تكرارها (استرخي) مع ربطها بخروج الزفير في كل مرة تنفس . د-إيقاف الأفكار السلبية والتفكير المنطقي حتى يمكن إيقاف الأفكار السلبية يجب التعرف عليها من الأفكار التي تسبق الشعور بالضغط ويمكن مساعدة اللاعبين على اكتشاف أفكارهم السلبية ثم يستخدم أسلوب إيقاف الأفكار، والمطلوب تحديد (رمز أو إشارة أو كلمة) محدودة كمثير للتنبه بإيقاف الأفكار السلبية.	

ثالثا: التصور العقلي

ويمثل البعد الثالث من أبعاد برنامج التدريب العقلي ويعد التصور الحركي العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء وقد استخدمت الباحثة في هذا البعد تكرار والسمعية والحس حركية أكثر من مرة مع اشتراك جميع الحواس البصرية تصور المهارة عقليا المستخدمة في المهارة الإرسال الخلفي دوران الأمامي قيد البحث.

الهدف هذا البعد: تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء وتنمية الشعور بالوعي الحسي .

هدف هذا يعد الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء العضلي والعقلي يكون قد تم الوصول إلى مكان الحجرة العقلية والتي يتم فيها إجراءات تنفيذ هذا البعد من خلال استدعاء صورة واقعية لأداء مهارة (الضربة الإرسال الخلفي دوران الامامي) بحيث تتضمن هذه الصورة كل ما يتعلق بالأداء ولكن دون الأداء الفعلي للمهارة ويتم ذلك على نوعين التالي:	(٢)أسبوع تصور عقلي أساسي بواقع (٤) وحدات أسبوعيا زمن الوحدة: .(٤)ق استرخاء عضلي زمن الوحدة: (٦)ق استرخاء عقلي زمن الوحدة: .(١٧) ق تصور عقلي أساسي زمن الوحدة: .(٣)استيقاظ.
٢-التصور العقلي متعدد الأبعاد ويحتوي هذا البعد على	١-التصور العقلي الأساسي ويحتوي هذا البعد على

<p>1-تدريبات التصور البصري: داخلي". أو يقوم اللاعب بتصوير أداء مهارة الضربة الإرسال الخلفي دوران الأمامي بوجه المضرب الأمامي لنموذج مثالي "تصور بصري خارجي".</p> <p>2-تدريبات التصور السمعي : كأن يقوم اللاعب بالتصور العقلي للمهارة الإرسال عن طريق التحليل الفني لأداء المهارات من تدريبات التصور السمعي : قبل المدرب</p> <p>3-تدريبات التصور الحس حركي : كأن يقوم اللاعب بتصوير أداء مهارة الضربة الإرسال دوران الأمامي والخلفي في مباراة (أثناء منافسه).</p> <p>4-تدريبات التصور الانفعال: يقوم اللاعب بتصوير أداء المهارة الإرسال مع الإلمام بجميع الظروف المحيطة أثناء المنافسة من أصوات خاصة بالجمهور والتعليقات وصفارة الحكم وغيرها من الظروف المحيطة باللاعب أثناء أداء المهارة.</p>	<p>أولاً: التدريب على وضوح التصور خطوات التنفيذ يهدف الي جعل الصورة اقرب للحقيقة وهذا يجعل تحولها الي الأداء العقلي أكثر احتمالاً ويساعد على ذلك في وضوح التصور العقلي استخدام كل الحواس التي تجعل الصورة أكثر وضوحاً وتفصيلاً كالآتي:</p> <p>1- غلق العينين حتى الوصول إلى درجة غاية من الاسترخاء .</p> <p>2- اختيار الضربة الإرسال قيد البحث مع تصور الأداء بإتقان .</p> <p>3- تصور وقفة الاستعداد والنظر إلى المنافس ومكان ضرب الكرة على الطاولة ومكان سقوط الكرة خلف الشبكة. للإمام .</p> <p>4-تصور وضع القدمين واثناء الركبتين والجذع مائلاً</p> <p>5- تصور الذراع الحرة والذراع الضاربة من حيث المضرب ورسغ اليد والساعد وزاوية المضرب مع سطح الطاولة .</p> <p>6-تصور مراحل أداء المهارة والتي تبدأ بالمرحلة التمهيديّة للمهارة والتي يتم فيها ، مرجحة الذراع الضاربة ولف الجذع والركبتين والقدمين للجانب وللخلف قليلاً ويلى ذلك المرحلة الأساسية والتي ينتقل فيها مركز ثقل الجسم بالتدرج من على القدم الخلفية إلى القدم الأمامية مع لف الركبتين للداخل ومقابلة المضرب للكرة في نقطة السكون اللحظي لها ، ثم بعد ذلك مرحلة المتابعة والتي ينتقل فيها مركز ثقل المرحلة الرجعية والتي يتم فيها سحب الجسم بالكامل على القدم الأمامية ، وأخيراً الذراع الضاربة الدوران للخلف .</p> <p>7- مشاهدة الكرة تسقط على في ملعب المنافس .</p> <p>8- مواجهة إعادة الضربة الإرسال من المنافس .</p> <p>9- تصور إعادة ضربة الإرسال الكرة بضربة قوية بالدوران الأمامي.</p> <p>ثانياً: التدريب على التحكم في التصور خطوات التنفيذ: التحكم في التصور العقلي يسمح للاعب بان يتصور ما يريد انجازه بالضبط ب من التصور دلا العقلي وهو يرتكب بعض الأخطاء ويتم كالآتي:-</p> <p>التدريب الأول :</p> <p>1- التصور العقلي للمضرب ولون الغطاء والمضرب المفضل ونوع القبضة وتصوير كرة تنس طاولة من حيث اللون والاتجاه الدوران</p> <p>2- تصور بعيون العقل كرة تنس طاولة واقعية بالتفصيل .</p> <p>3- يتصور الناشئ انه يلقي الإرسال بالكرة على الطاولة ثم يلتقطها ثانية .</p> <p>4- يتصور الناشئ الاستعداد لضربة الإرسال الكرة عند أداء المهارة ووضع الكرة في اليد الحاملة للكرة وإلقائها على الطاولة ثم التقاطها .</p> <p>5- يتصور الناشئ بعده عن الخط النهائي للطاولة .</p> <p>6- تصور المسافة القانونية بين ارتفاع الكرة عن الطاولة ومقابلة المضرب له</p> <p>التدريب الثاني:</p> <p>1 - يتصور الناشئ موقف مثير لأحدى انفعالات التوتر العصبي والقلق وفقدان الثقة والتركيز عند ضياع ضربة سهلة أو خطأ مزدوج .</p> <p>2- تصور الإحساس المصاحب للموقف مثل الشعور بالقلق في مباراة تنس طاولة هامة .</p> <p>3- الشعور بخروج لتوتر العصبي من الجسم والتركيز على النقطة التالية للفوز بها .4- يجب التحكم والسيطرة على ما يراه ويسمعه ويشعر به ويجسه الناشئ داخل العقل</p>
---	--

رابعا :شبكة تركيز الانتباه:- يمثل الانتباه أحد الأبعاد الحيوية في المجال الرياضي، ويسهم هذا البعد في تقوية قدرة اللاعب على تركيز الانتباه للأداء وعزل الأفكار السلبية وقد استخدم الباحثة هذا البعد للتركيز والأفضل من وجهة على الجوانب الفنية للمهارات قيد البحث مع التكوينات الأكثر استخداماً نظر البحوث والمراجع العلمية لهذه المهارات.

شبكة تركيز الانتباه: المدة الزمنية للبعد: ا خطوات تنفيذ هذا البعد- المقترح لناشئ تنس الطاولة

هدف هذا البعد	<p>(٢) أسبوع شبكة تركيز الانتباه بواقع (٣) وحدات أسبوعيا</p> <p>(٥) ق استرخاء عضلي وعقلي زمن الوحدة:.</p> <p>(١١) ق تصور عقلي أساسي</p> <p>(١١) شبكة تركيز الانتباه</p> <p>(٤) استيقاظ.</p>
<p>١-زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل الأفكار السلبية</p> <p>٢- تطوير مستوى تركيز الانتباه لدى اللاعب من مستوى الدرجة الاولى</p>	

خطوات تنفيذ هذا البعد:

- ١-اختيار أنواع جميعا لإرسال الدوران الأمامي والخلفي قيد البحث المراد العمل على تطويرها (الضربة الإرسال الخلفي الدوران الأمامي).
- ٢-أثناء تصور الناشئ لأحدى المهارات يتم الأداء المهاري في وجود مثيرات تشتيت الانتباه كالتحدث أو المشي حول الطاولة كنوع من التهيئة لمصادر تشتيت الانتباه المتوقع حدوثها أثناء المنافسة مع التركيز على التنفس المصاحب تنفيذ للأداء الإرسال.
- ٣-أثناء أداء إحدى الضربات الإرسال المتنوع وعند تسديد الضربات الإرسال لملاعب المنافس اقترح إحدى كلمات ترميز الانتباه مثل - برافو - رائع - حتى تصبح لدى الناشئ اولفة وتعلم جيد قبل استخدامها في المنافسة مع التركيز على الأصوات المصاحبة للأداء وعلى الانفعالات والإحساسات أثناء الأداء.
- ٤- أداء الضربة حوالي ٧ مرات مع تركيز الانتباه على رمز الانتباه الذي يختاره الناشئ .
- ٥-بناء هذا الرمز وتثبيته خلال البرنامج حتى يتأقلم عليها الناشئ.
- ٦- تقبل الأداء دون التفكير في التقييم حيث إن الميل لتقييم الأداء على أساس انه قيمة سلبية من العبء الذهني يؤدي إلى التوتر العضلي وزيادة الجهد أو ايجابية قد يمثل نوعا وضعف التركيز
- ٧- التركيز على نظام روتيني قبل الأداء مثل التركيز على التنفس المصاحب للأداء وتخيل ماذا تريد إن تفعله في فترات توقف المباراة.
- ٨- تركيز الانتباه على المثيرات المرتبطة بالأداء مثل ضربة الإرسال الكرة ومكان سقوطها في ملعب المنافس وطريقة رد الكرة من مضرب المنافس
- ٩-التركيز في الأداء الحالي والبعد عن تقييم الأداء واسترجاع الخطأ.
- ١٠- توزيع الانتباه على الطاولة أثناء التنفيذ أداء الإرسال الخلفي الدوران اللامامي في كافة الطاولة

ملحق رقم (٤) نموذج التدريبات من البرنامج العقلية

المحتوى الزمني لبرنامج التدريب العقلي المقترح

الزمن الكلي/ بالدقيقة	التقسيم الزمني للوحدة/ بالدقائق		الإبعاد	عدد وحدات	الأسابيع
٢٤٠	استيقاظ ٦	استرخاء ٢٤	استرخاء عضلي	٦ وحدات	الأول والثاني ٢-١
٢٤٠	استيقاظ ٥	١٢ استرخاء عضلي ١٣ استرخاء عقلي	استرخاء عقلي	٦ وحدات	الثالث والرابع ٤-٣
٢٤٠	استيقاظ ٤	٤ استرخاء عضلي ٥ استرخاء عقلي ١٧ تصور عقلي	التصور العقلي متعدد الأبعاد	٦ وحدات	الخامس والسادس ٦-٥
٢٤٠	استيقاظ ٤	٥ استرخاء عضلي و عقلي عقلي ١ تصور ١ تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	٦ وحدات	السابع والثامن ٨-٧
١٤٤٠				٢٤ وحدات	مجموع أسبوع ٨