



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات
الجماعية ورياضات المضرب

البحث الأول

بحث فردي محلي

تأثير برنامج للتدريب العقلي على سرعة ودقة أداء الإرسال لناشئ التنس

**The Effect of Mental Training Program on the Speed and Accuracy
of the Service Performance for Junior Tennis**

المجلة العلمية الرياضة علوم و فنون كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة حلوان
تاريخ النشر سبتمبر ٢٠٠٩م

تأثير برنامج للتدريب العقلي على سرعة ودقة أداء الإرسال لناشئ التنس

* م.د/ أحمد أنور السيد

. مشكلة البحث وأهميته

تساهم رياضة التنس في عمليات الدمج المتكامل ما بين العقل والأداء البدني والمهارى للوصول بالمتعلم إلى أقصى ما يمكن من طاقته الكامنة لأن من الأشياء الضرورية المستخدمة في عملية تعليم أجزاء المهارة وأدائها بصورة كاملة خلال التمرين هو الطلب من المتعلم أن يتدرب على معرفة كافة جوانب المهارة عقليا ويتصورها، ويتضح ذلك في مهارة الإرسال بالتنس لمعرفة الربط بين أجزاء المهارة واستعادتها عقليا أثناء الأداء البدني ، ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لناشئ التنس لاحظ وجود قصور في تعلم ضربة الإرسال وبالرغم من أنها من المهارات الأساسية الهامة، إلا أن الناشئ يجد صعوبة في تعلم هذه الضربة، كما انه يوجد العديد من الناشئين لا يتقنون هذه الضربة بالصورة الصحيحة نظرا لوجود قصور في تعليمها. لذا فان الحاجة لمثل هذه الدراسة أصبحت ضرورية لزيادة توجيه نظر القائمين على العملية التدريبية و اللاعبين إلى التركيز على استخدام قدراتهم العقلية والنفسية بجانب قدراتهم البدنية المهارية والخطية أثناء تعليم المهارات والتدريب عليها، وهذا ما شجع الباحث للقيام بهذه الدراسة بهدف التعرف على إمكانية استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء ضربة الإرسال لناشئ التنس على أمل الوصول إلى نتائج قد تفيد القائمين بالتدريب في رياضة التنس وكذلك المهتمين بشأنها في إيجاد أفضل الطرق والوسائل للقيام بالتدريب المتكامل.

. أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على :

- 1- تطوير سرعة أداء الإرسال لناشئ التنس.
- 2- تطوير دقة أداء الإرسال لناشئ التنس.
- 3- تطوير الاسترخاء والتصور العقلي لناشئ التنس.

. فروض البحث:

- 1- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

. إجراءات البحث :

. منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسين القبلي والبعدي لكل منهما.

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضيات الجماعية ورياضات المضرب. كلية التربية الرياضية. جامعة بنها.

. عينة البحث

تم اختيارها بالطريقة العمدية من ناشئ التتس من (١٤.١٢) سنة، وقد بلغ قوامها (٢٥) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) ناشئين.

. وسائل وأدوات جمع البيانات

قياس الوزن والطول واختبارات بدنية ومهارية .

. الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية بهدف إيجاد المعاملات العلمية (الثبات والصدق) لوحدات الاختبارات المستخدمة قيد البحث.

. الدراسة الأساسية

. القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (٢٠) ناشئ واستغرق القياس يومان في الفترة من ٢٠٠٩/٢/١٧م إلى ٢٠٠٩/٢/١٩م .

. تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلي

تم تنفيذ وحدات برنامج التدريب العقلي على المجموعة التجريبية، كما تم تنفيذ البرنامج التقليدي على أفراد المجموعة الضابطة، وذلك من يوم السبت الموافق ٢٠٠٩/٢/٢١م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٠٩/٤/٣٠م.

. القياس البعدي

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة للناشئين عينة البحث في المتغيرات المهارية والعقلية قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج يوم السبت الموافق ٢٠٠٩/٥/٢م.

. المعالجات الإحصائية

في ضوء أهداف وفروض البحث أجرى أسلوب التحليل الأحصائي لبيانات البحث باستخدام برنامج التحليلات الإحصائية SPSS,WIN حيث تضمنت التحليلات الإحصائية ما يلي: المتوسط الحسابي (س/)، الانحراف المعياري (\pm ع)، الوسيط (ك٢)، معامل الالتواء (ل)، معامل الارتباط لسبيرمان، اختبار "ت"، وقد تم تحديد مستوى معنوية (٠.٠٥) في عرض ومناقشة نتائج البحث.

. أهم النتائج

١- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية والمهارية القياس البعدي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.