

تدريب عقلي لـ 8 أسابيع يحسّن أداء لاعبي التنس في اختبار ITN

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

مارس 13 , 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تدريب عقلي لـ 8 أسابيع يحسّن أداء لاعبي التنس في اختبار ITN. عرب
سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=119632>

تخيل أنك لاعب تنس طموح، تسعى جاهداً لتحسين مستواك والوصول إلى أعلى المراتب. أنت تتدرب بجد على الجوانب التقنية والبدنية للعبة، ولكن هل فكرت يوماً في قوة عقلك؟ هل يمكن لتمرين بسيطة، مثل التصور والتركيز والحديث مع الذات، أن تحدث فرقاً حقيقياً في أدائك على الملعب؟ هذا السؤال هو محور دراسة حديثة أجراها الباحث يالسين إي.

منهجية البحث

قام الباحث يالسين إي وفريقه بإجراء دراسة شبه تجريبية (quasi-experimental) شملت عشرين لاعب تنس هاء من الذكور. تم تقسيم المشاركين عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة "التنس" ومجموعة "التنس + التدريب العقلي". ركزت مجموعة "التنس" على التدريب التقليدي الخاص بالتنس لمدة 45 دقيقة، مرتين في الأسبوع، على مدار ثمانية أسابيع. أما مجموعة "التنس + التدريب العقلي"، فقد خضعت لنفس برنامج التدريب البدني، ولكن مع إضافة جلسة تدريب عقلي مدتها 45 دقيقة قبل كل حصة تدريب تنس. تضمن التدريب العقلي تقنيات مثل التصور (imagining successful plays)، والتركيز (maintaining focus during points)، والحديث مع الذات الإيجابي (positive self-talk)، والتحكم في التنفس (breath control techniques).

تم قياس أداء اللاعبين باستخدام اختبار (ITN) (International Tennis Number)، وهو اختبار شائع لتحديد مستوى اللاعبين في التنس. تم إجراء الاختبار قبل وبعد برنامج التدريب لتقييم التحسن في أداء كل مجموعة. استخدم الباحثون برنامج IBM SPSS لتحليل البيانات، وطبقوا تحليل التباين المتكرر ثنائي الاتجاه (two-way repeated measures ANOVA) لتحديد الفروق بين المجموعتين في أداء اختبار ITN ومكوناته. كما تم حساب النسبة المئوية للتغير في الأداء بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة.

النتائج

على الرغم من أن كلا المجموعتين أظهرتا تحسناً في أداء اختبار ITN بعد ثمانية أسابيع من التدريب، إلا أن النتائج كشفت عن فرق ملحوظ بينهما. فقد زاد أداء مجموعة "التنس" بنسبة 6.35%، بينما شهدت مجموعة "التنس + التدريب العقلي" تحسناً أكبر بكثير، حيث بلغ 16.51%. أظهر تحليل التباين وجود تفاعل ذي دلالة إحصائية بين المجموعة والوقت في أداء اختبار ITN، مما يشير إلى أن تأثير التدريب العقلي كان مختلفاً بشكل كبير عن تأثير التدريب البدني وحده.

بمعنى آخر، لم يكن مجرد التدريب على التنس كافياً لتحقيق أقصى قدر من التحسن في أداء اللاعبين. إضافة التدريب العقلي إلى البرنامج التدريبي التقليدي أدى إلى نتائج أفضل بكثير، مما يؤكد أهمية الجانب الذهني في رياضة التنس.

دلالات البحث

تشير هذه الدراسة إلى أن التدريب العقلي يمكن أن يكون أداة قيمة لتحسين أداء لاعبي التنس، حتى على مستوى الهواة. فالقدرة على التحكم في التركيز، والتغلب على الضغوط، والتفكير بشكل إيجابي، يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في الملعب. لا يتعلق الأمر فقط بالمهارات التقنية والبدنية، بل أيضاً بالقدرة على استخدام العقل لتحقيق أفضل أداء.

هذه النتائج لها آثار مهمة للمدربين واللاعبين على حد سواء. يجب على المدربين دمج التدريب العقلي في برامجهم التدريبية، وتزويد اللاعبين بالأدوات والتقنيات اللازمة لتطوير قوتهم الذهنية. يجب على اللاعبين أيضاً أن يأخذوا التدريب العقلي على محمل الجد، وأن يدركوا أنه جزء أساسي من رحلتهم نحو النجاح في رياضة التنس. إن الاستثمار في العقل يمكن أن يكون بنفس أهمية الاستثمار في الجسد، بل وربما أكثر.

من الجدير بالذكر أن هذه الدراسة أجريت على عينة صغيرة من اللاعبين الذكور الهواة. لذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج وتعميمها على مجموعات أخرى من اللاعبين، مثل الإناث واللاعبين المحترفين.

Reference

Yalcin I. (2025). *The effect of an 8-week mental training program on ITN test performances of tennis players*. BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation, 18(1), 23-23

DOI: [10.1186/s13102-025-01463-1](https://doi.org/10.1186/s13102-025-01463-1)