

تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية لتنمية الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة

د / محمد مصطفى على غالب

دكتور علم النفس الرياضي جامعة المنصورة

أ.د / مجدي احمد شوقي محمد

أستاذ ألعاب المضرب جامعة الزقازيق

منذر جواد عبد المجيد صلاح

باحث بقسم علم النفس جامعة المنصورة

أ.د / احمد البيومي على البيومي

أستاذ علم النفس الرياضي جامعة المنصورة

ملخص البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية لتنمية الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة "، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي الحوار للألعاب الرياضية بمحتفظة الدقهلية لمرحلة تحت ١٥ سنة، والمسجلين المسجلين بالاتحاد المصري لتنس الطاولة للموسم التدريبي ٢٠١٩م / ٢٠٢٠م، وقد بلغ الحجم لكلي للعينة (٣٠) ناشئي تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلي مجموعتين متساويتان مجموعة تجريبية قوامها (١٥) ناشئي ومجموعة ضابطة قوامها (١٥) ناشئي، وقد تم إجراء التجانس على عينة البحث في القياسات الأساسية (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، ومعامل الذكاء) وكذلك التكافؤ في المتغيرات قيد البحث لناشئي تنس الطاولة، وأشارت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين المهارات النفسية وهي الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي بما يتضمنه من متغيرات (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور من منظور داخلي)، كما أدى الى تحسين الاستثارة الانفعالية لناشئي تنس الطاولة، وأيضاً تحسين زمن رد الفعل بما يتضمنه من متغيرات (زمن ردود الفعل العصبي / MRT، زمن رد الفعل العضلي / MMT، الاستجابات الصحيحة / CC، الاستجابات الغير كاملة / IC، عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O، عدد المرات الخاطئة / ICR) لناشئي تنس الطاولة، مما يساهم في اختصار الزمن الكلي للمهارة.

المقدمة ومشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته، فمعظم الأنشطة الرياضية تعتمد أساساً على مستوى الناشئين في مختلف النواحي البدنية والمهارية والخطئية والعقلية، وتشكل هذه النواحي حالة الرياضي التدريبية التي يجب أن تتوافر لديه، لأن هذه العوامل تؤثر على الأداء أثناء التدريب والمنافسة، الأمر الذي يسهم بدوره في تطور الأداء الرياضي والوصول إلى المستويات الرياضية العليا والتفوق في المنافسات الرياضية.

لذا يشير كل من محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل ٢٠٠١م، جيمس تانجكودونج James Tangkudung ٢٠١٩م أن العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني موضع اهتمام المدربين والرياضيين وكذلك علماء النفس الرياضي، حيث أدركوا أهميتها بالنسبة لعملية تدريب الناشئين في المواقف المختلفة أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، فالاهتمام بالجانب العقلي في المجال الرياضي يعمل على إعداد الناشئين لخوض المنافسات، ويشمل على كل جوانب المنافسة من تصور مهارات، وتتابع وتسلسل الحركة، والمواقف المتغيرة أثناء المباراة، بجانب جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، لذلك يجب أن يعد الناشئ لمواجهة تلك المواقف، وكذلك أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس، وذلك كله لا يأتي إلا عن طريق اكتساب الناشئين للمهارات العقلية وتطبيق تلك المهارات داخل الملعب، لذلك فإن التدريب العقلي يعد جزءاً لا يتجزأ من التدريب الرياضي. (٣١-٣٠:١٦) (٣١-٣٠:١٦) (٧٧ : ٢٥)

ويضيف جوشوا لاندي Joshua Landy ٢٠٢١م أن التدريب العقلي يمثل أحد الأبعاد الهامة في التدريب الرياضي، والتي من خلالها يمكن الوصول بالرياضي إلى المستويات العليا، إذ يشكل ثقلاً في تعليم وتطوير المهارات المختلفة (٢٨ : ٥١)

وفي هذا الصدد يشير أيمن النجدي عبد السميع ٢٠٢٠م إلى أن التدريب العقلي Mental Training يساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم وفي مجال الحركة بشكل عام، حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة، فإن ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. (١٣ : ٧)

ويضيف كل من أسامة كامل راتب ٢٠٠٢م، أحمد البدوي عبد المنعم ٢٠١٩م أن التدريب العقلي ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية، ومواجهة العديد من العوامل والصعاب والضغط النفسية والاحباطات دون أن يفقد الناشئ تركيزه أو ثقته بنفسه أثناء المنافسات الرياضية، كقدرته على تحمل النقد دون الشعور بالأذى، وعدم سهولة استثارته عند خسارته، أو عند ظهور الأداء بمستوى منخفض، والقدرة على استرجاع حالته الطبيعية بسرعة عند تعرضه لخبرات إحباطية، ولاشك أن الناشئ الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك في تحسين أدائه الحركي للمهارة التي يتم تأديتها. (١٨٧ : ٢) (٤٦ : ٢)

ويوضح كل من جون بيرري John Perry ٢٠١٦م، بول أشبروك Paul Ashbrook ٢٠١٧م أن أهمية التدريب العقلي يكمن في أنه يعد أحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط النفسية والحالات

المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات. (٢٤ : ١٦٢) (١٩ : ٤٢)

ويري محمد إحسان ، عارف محمد Arif Moahmmad Ahsan, Mohammad ٢٠١٨م إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدون على أن إكساب ناشئين تنس الطاولة للمهارات العقلية تسهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الفوز والإنجاز الرياضي، خاصة في الأوقات الحاسمة والحساسة في المنافسات الرياضية. (٣٠ : ٤٥)

ويشير تامر الداودي ٢٠١٨م إلى أن مشكلة التدريب العقلي تظهر بوضوح في اتجاهين، يتمثل الاتجاه الأول أن الناشئين أثناء المنافسات يتعرضون لمواقف ضاعطة تمثل تهديداً له وتكون استجاباتهم بحالة من القلق المعرفي والتوتر وعدم القدرة على التركيز والانفعال الشديد، وإسقاط أخطاءه على الآخرين، ويتمثل الاتجاه الثاني في عدم اتفاق المدربين على تحديد مفهوم التدريب العقلي والمهارات النفسية وسماتها وأبعادها المختلفة، والتي تنعكس على طريقة تصميم هذه البرامج التدريبية بهدف تنمية وتطوير هذه السمات لدي الناشئين التي ينبغي أن تتأسس على تحديد واضح للمفهوم. (٢١ : ٩)

ويوضح جيم تايلور ، كيت بينيت Kate Jim Taylor, Bennett ٢٠١٧م أنه تجدر الإشارة إلى أن العقل مثل الكمبيوتر وأن ما تضعه في العقل هو ما يخرج منه وأن المدخلات الحسية تحدد فاعلية

الانفعالية والأزمات النفسية، وعندما نستخدم التدريب العقلي يقي الرياضي ويحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية وكذلك أحداث الحياة الضاغطة، حيث تعمل التدريبات العقلية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية. (٢٧ : ٥٤) (٣٢ : ٢٧)

ويتفق كل من محمد العربي شمعون ٢٠٠٧م، أحمد عبد الرحمن الحراملة ٢٠١٥م علي أن التدريب العقلي يلعب دوراً هاماً في التحكم في الانفعالات وتتكون من مهارات مكتسبة كالتفكير الإيجابي البناء، والقدرة على حل المشاكل والتصور، كما أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية والتي تظهر في الأوقات الحاسمة والهامة (١٧ : ٧) (٥ : ١٩)، ويضيف كورنيليا فرانك Cornelia Frank ٢٠٢٠م أن التدريب العقلي هو فن وعلم زيادة قدرة الناشئ على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة الأمر الذي ينعكس على قدرة الناشئ على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وفي الوقت نفسه إتقان المهارات الرياضية وتقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي. (٢١ : ٢٤)

ويذكر كل من جون بيرري John Perry ٢٠١٦م، سعيد غني نوري Saeed Ghani Noori ٢٠١٩م إلى أن التدريب العقلي يعمل على اكتساب العديد من المهارات النفسية للناشئين مثل (الاسترخاء، التصور، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، مواجهة الضغوط المختلفة، التحكم بالانفعالات، دافعية الإنجاز الرياضي، وغيرها) والتي تعد سمة مكتسبة بعيداً عن عامل الوراثة. (٢٧ : ٣٣) (٣٥ : ٩٤)

ويشير كل من ايان ماينارد Ian Maynard ٢٠٠٤م، وليد احمد جبر ٢٠١٠م إلى أن تنمية

تكامل تلك المهارات من أجل تحقيق الهدف المنشود وهو الفوز بالمباراة. (٣٠ : ٦٣)

وتشير بسمة محمد الحسيني ٢٠١٩م، شا

زانثوبولوس وآخرون Ch Xanthopoulos , et al ٢٠٢٠م إلى أن ضربات الإرسال تعد من المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة والتي يجب أن يتمتع بها الناشئ، بحيث أن يكون الإرسال قوي وسريع ودقيق لما له من أهمية كبرى في مساعدة الناشئ على إحراز نقطة مباشرة تمكنه من التغلب على المنافس مما يشكل نقطة تحول للاعب في الفوز بالمباراة، وتمثل هذه المهارة بعض الصعوبة من الناحية العقلية حيث تتاح الفرصة للناشئ في التفكير قبل إرسال كل ضربة منها، وفترة التفكير هذه تسمح بالسهو والأخطاء الغير مناسبة بالدخول إلى العقل والتشويش على توقيت وتنسيق الضربة، كما أنه عند محاولة إتقان ضربة الإرسال فالهدف هنا هو الوصول إلى مستوى أكثر انسيابية لكي تؤدي ضربة إرسال سريعة ودقيقة ولكي يؤدي الناشئ ذلك عليه بالتدريب حتى يصل بالضربة إلى مرحلة الآلية وذلك بغرض تقوية الممرات العصبية التي تتحكم في عضلات ضربة الإرسال، ومن خلال التصور العقلي يتمكن اللاعب من القيام بنفس الدور وتحقيق مزايا عديدة. (٨ : ٣٢) (٢٠ : ٥١، ٥٢)

ويشير هيجينيو غونزاليس غارسيا وآخرون et ,

Higinio González-Garcíaal ٢٠١٧م إلى أن المهارات الأساسية للعبة تنس الطاولة تتميز بالدقة، لأنها تعتمد على كرة ومضرب مثلها مثل باقي ألعاب المضرب حيث يستخدم المضرب لضرب الكرة وتوجيهها إلى مكان محدد على طاولة المنافس وهذا يحتاج إلى مهارة فائقة وسرعة رد فعل ودقة عالية للتحكم في حركات الكرة المتغيرة واتجاهها وهذا يتطلب إعداد بدني ومهاري وخططي وعقلي على مستوى عالي. (٢٣ : ١٢٥)

وميكانيكية المخرجات، وكلما كانت الصورة أكثر حيوية كلما كانت ذو تأثير إيجابي على مستوى الأداء.

(٢٦ : ٨٥)

ويذكر كاثي تون وآخرون Kathy Toon,et al

٢٠١٣م أن رياضة تنس الطاولة مثلها مثل أي نوع من الأنشطة الأخرى، يتوقف نجاح اللاعب أو فشله على مدى التوافق بين القدرات البدنية والنواحي المهارية وبين القدرات العقلية، وتساهم رياضة تنس الطاولة في عمليات الدمج المتكامل ما بين العقل والأداء البدني والمهاري للوصول بالمتعلم إلى أقصى ما يمكن من طاقته الكامنة، لأن التدريب العقلي من الأشياء الضرورية المستخدمة في عملية تعليم أجزاء المهارة وأدائها بصورة كاملة خلال التمرين وهو مطلب أساسي من الناشئ (المتعلم) أن يتدرب على معرفة كافة جوانب المهارة عقليا ويتصورها، لمعرفة الربط بين أجزاء المهارة واستعدادتها عقليا أثناء الأداء البدني. (٢٩ :

١٤٢)

ويضيف محمد إحسان ، عارف محمد Arif

Moahmmad Ahsan, Mohammad ٢٠١٨م أن رياضة تنس الطاولة تعد من ضمن رياضات الهجوم والدفاع في آن واحد بين متنافسين ينحصر هدف كل منهما في غرضين: الأول غرض هجومي، ويتمثل في إحراز النقاط المكونة لأشواط المباراة، والغرض الثاني غرض دفاعي، ويتمثل في منع المنافس من إحراز النقاط، مما يتطلب من الناشئ سرعة رد الفعل أثناء الأداء، وهو في سبيل تحقيق الغرض الأول يستخدم اللاعبون العديد من المهارات الهجومية الأساسية لرياضة تنس الطاولة ومنها (الضربات المستقيمة، والضربات اللولبية، والضربات الرافعة) وجميع هذه المهارات تؤدي بوجهي المضرب الأمامي والخلفي، وتصاغ بأشكال متباينة بهدف تحقيق

العقلية والاستفادة من تطبيق هذه الأبعاد في المجال التنافسي، وتحقيق الطموحات على المستويات القارية والعالمية والأولمبية. (١٢ : ٤٥)

وقد لاحظ الباحث من خلال المسح المرجعي وعمل الباحث كلاعب ومدرب لناشئ تنس الطاولة، ومتابعته للعديد من البطولات الدولية والمحلية لتنس الطاولة، واستبيان بعض المدربين مرفق (١) أن : ٦٥% من المدربين لا يستخدموا التدريب العقلي، وأن ٣٥% من المدربين يستخدموا التدريب العقلي وبعض المهارات النفسية ولكن دون وضع برنامج محدد لتنمية هذه المهارات بجانب عدم الإلمام التام بماهية التدريب العقلي وأنهم يستخدموا جانب منه عند حدوث موقف معين يتطلب تدخل المدرب فيه فقط، كما أظهرت نتائج الاستبيان أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من الناشئين أثناء المنافسة، تتمثل في زيادة الضغوط النفسية والعقلية الواقعة عليهم، مما يؤثر بالسلب على عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي، فالكثير من النقاط التي يخفق فيها الناشئين تكون تحديداً في نهاية كل شوط من أشواط المباراة، نتيجة ظهور العديد من مظاهر التوتر الشديد، والقلق، والخوف من الهزيمة، والذي يؤدي إلى ضعف تركيز الناشئ وزيادة زمن رد الفعل عند تأدية المهارات أثناء المباراة، حيث يترتب عليه حدوث الأخطاء الفنية نتيجة لزيادة الاستثارة الانفعالية لديه، ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى عدة عوامل منها :

- الحالة النفسية : ويتمثل في عدم قدرة الناشئين على مواجهة الضغوط الناتجة عن المنافسة الرياضية والخوف من النقد السلبي.

- الضغوط الاجتماعية : والتي تدفع الناشئ إلى ضرورة تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية، متمثلة في ضغوط الوالدين والأسرة والمدربين

ويذكر روبرت وينبرغ Robert Weinberg ٢٠١٤م أن القدرة على الاسترخاء العضلي تلعب دوراً هاماً بالنسبة لسرعة الأداء، فمن المعروف أن التوتر العضلي وخاصة بالنسبة للعضلات المضادة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي وتؤدي إلى بطء الحركات، وغالباً ما يعزي التوتر العضلي إلى عدم إتقان الفرد للطريقة الصحيحة للأداء الحركي أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي. (٣٤ : ١٥٥)

كما يذكر أيمن النجدي عبد السميع السيد ٢٠٢٠م أن التدريبات المستخدمة لتنمية وتطوير سرعة الأداء في تنس الطاولة يجب أن تكون بنفس طريقة الأداء وبنفس الأسلوب أثناء المنافسة، حيث أن التدريب على سرعة الأداء ورد الفعل هو أساساً تدريب للجهاز العصبي والألياف العضلية السريعة. (١ : ١٨٩)

ويشير أحمد أنور السيد ٢٠٠٩م إلى أن إتقان الناشئين للمهارات الحركية بصفة عامة واعتمادهم على السرعة بصفة خاصة، قد تكون من أهم العوامل التي تساعد الناشئ على الفوز بالمباريات، حيث يتوقف الفوز على قدرة الناشئ على أداء المهارات الحركية بالسرعة المطلوبة، فالسرعة في الأداء هي مفتاح النجاح والتقدم في رياضة تنس الطاولة والوصول إلى المستويات المتقدمة. (٣ : ٦)

ويرى كل من مجدى حسن يوسف ٢٠١٧م، منى عادل عبادة ٢٠١٨م أنه يمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة في مجال التدريب الرياضي ومنها طريقة تطوير الأداء وتصحيح الأخطاء عن طريق التعرف عليها والتقسيم الزمني للأداء. (١٥ : ٧٨) (٢٢ : ١٨)

وتجدر الإشارة أن عامر سعيد الخيكاني وآخرون ٢٠١٥م أوضحوا إلى أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية وتدريب الناشئين عليها من خلال البرامج طويلة المدى حتى يمكن ربط هذه المهارات

بالتدريب العقلي لتطوير بعض المهارات النفسية والعقلية للناشئين منذ نشأتهم.

وقد قام كثير من الباحثين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة تنس الطاولة إسهاماً منهم في رفع وتطوير اللعبة، إلا أن هذه الدراسات والأبحاث العلمية تفتقر إلى الموضوعات المرتبطة بالتدريب العقلي وطرق تنمية الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة، والتي قد تسهم بقدر كبير في حل المشاكل التي تواجه الناشئين ومنها ضعف مستوى الأداء، كما أنه علي الرغم من أهمية التدريب العقلي بتدريبات إلا أنها لم تنال الاهتمام الكافي من قبل الباحثين، مما دفع الباحث إلى محاولة إجراء هذه الدراسة التجريبية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية لتنمية الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة" وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

- تصميم برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية لناشئي تنس الطاولة.
- التعرف علي تأثير التدريب العقلي لتنمية مستوى أبعاد بعض المهارات النفسية وهي (الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي) لناشئي تنس الطاولة.
- التعرف علي تأثير التدريب العقلي لتنمية الحالة الانفعالية لناشئي تنس الطاولة.
- التعرف علي تأثير التدريب العقلي لتنمية زمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة.

والجمهور وأعضاء الفريق وإدارة الأندية، باعتبار أن تحقيق الفوز هدف أصيل في أعماق كل ناشئ، حيث تزهو الذات مع الفوز وتتضاءل مع الفشل.

- الضغوط العقلية : وتعد هي الأكثر تأثيراً على أداء الناشئين، فالتفكير السلبي والأفكار المشوشة مثل الخوف من الفشل والخوف من حدوث الإصابة والتي تدخل إلى العقل وينتج عنها زيادة الاستثارة الفسيولوجية والبدنية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة مما تؤثر بالسلب على طبيعة الأداء المهاري.

- ضعف تنمية المهارات العقلية للناشئين، حيث أن اهتمام المدربين ينصب أساساً على الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية، مع تجاهل تام لبرامج الإعداد النفسي التي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع طرق الإعداد الأخرى.

كل هذه الأمور قد تؤثر بصورة سلبية على مستوى أداء ناشئي تنس الطاولة، حيث قد يشعر بجمود في التفكير وعدم القدرة على التركيز ونقل ثقته بنفسه وتنخفض دافعيته وبالتالي يصبح غير قادر على المنافسة واتخاذ قرارات حاسمة أثناء الأوقات الهامة من المنافسات الرياضية بصورة صحيحة وينتابه الصراع النفسي والتوتر نتيجة لعدم قدرته على الاختيار السليم بين عدة اختيارات.

وعلى الرغم من أهمية التدريب العقلي والمهارات النفسية والتي يمكن أن يتحدد على أساسها نتيجة المباراة عند تقارب طرق الإعداد وكذا تقارب مستوى أداء الناشئين في البطولات الرسمية وخاصة المراحل السنوية الصغيرة، قد تلعب المهارات العقلية والنفسية الدور الكبير في تحقيق الفوز والتفوق، ويعتقد الباحث أن المشكلة الحقيقية تكمن في عدم اهتمام المدربين

فروض البحث :

- توجد فروق داله إحصائيا ونسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق داله إحصائيا ونسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق دالة إحصائيا في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

- التدريب العقلي Mental training : هو نوع من التدريب الهادف للوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات.(١٦ : ٤٢)

- المهارات النفسية Psychological skills : هي القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتركيز والتي يمتلكها الناشئين ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل في الموقف التدريبي أو التنافسي.(١ : ٧)

- الحالة الانفعالية Emotional state : هي عبارة عن حالات نفسية ووجدانية تملك الفرد بشكل فجائي، بسبب تعرضه لموقف ما، وعن طريقها يتغير سلوك الناشئ في التدريب والمنافسة.(٢ : ٥٨)

- سرعة رد الفعل Speed Of Reaction : هي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير.(تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة:

١- دراسة سهير طلعت إبراهيم (٢٠٠٤) بعنوان "برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء الإرسال ورد الإرسال وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس"، تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مستوى الأداء البدني والمهاري لمهاري الإرسال ورد الإرسال وعلى تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلي) طبقت الدراسة على عينة قوامها ٥٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بالكلية، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية قوامها ٢٥ طالبة و الأخرى ضابطة قوامها ٢٥ طالبة، وكانت أهم من النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى رفع مستوى أداء القدرات البدنية الخاصة وتحسين دقة وتطوير مستوى الأداء المهارة لمهاري البحث، البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تنمية المهارات العقلية قيد البحث، أدى استخدام البرنامج التدريبي إلى ارتفاع معدلات التغيير بين القياسات القبلي والبعدي في كل من القدرات

البدنية ودقة ومستوى الأداء المهارى لمهاتري
البحث.(١١)

٢- دراسة أحمد أنور السيد (٢٠٠٩) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب العقلي على سرعة ودقة أداء الإرسال لناشئ التنس"، يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على (تطوير سرعة أداء الإرسال لناشئ التنس، تطوير دقة أداء الإرسال لناشئ التنس، تطوير الاسترخاء والتصور العقلي لناشئ التنس)، تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدى لكل منهما، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئ التنس من (١٢ - ١٤) سنة، وقد بلغ قوامها (٢٥) ناشئ تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) ناشئين، وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية والعقلية ومعرفة مدى إمكانية تطبيق البرنامج على (٥) ناشئين خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث، واشتملت وسائل جمع البيانات على بعض الاختبارات البدنية بجانب اختبار الذكاء المصور، اختبار القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، أظهرت أهم النتائج أن تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدت إلى تنمية القدرة على الاسترخاء وخفض التوتر، كما أدت تدريبات التصور الحركي العقلي لأداء الإرسال إلى فهم واستيعاب وسرعة استحضار الصور الذهنية لها مع تسلسل تفاصيل حركاتها، بالإضافة إلى أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى

تحسين مستوى دقة وسرعة أداء الإرسال في التنس، ويوصي الباحث بالاهتمام باستخدام التدريب العقلي في مرحلة إتقان المهارات الأساسية لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من زيادة التركيز في الأداء، وكذلك الاهتمام بتنمية القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي مع ناشئ التنس لما له من أثر في تطوير دقة وسرعة الأداء المهارى، أهمية دمج التدريبات العقلية ضمن برنامج التدريب الرياضي للوصول إلى أفضل النتائج في التنس، أهمية الاستعانة بالأخصائيين النفسيين في إعداد لاعبي التنس خلال الموسم الرياضي.(٣)

٣- دراسة هيجينيو غونزاليس، أنتونيا بيليجرين
Higinio González, Antonia
Pelegrín (٢٠١٧) بعنوان "اختلافات القدرة العقلية في لاعبي تنس الطاولة حسب العمر"، يهدف البحث إلى معرفة ما إذا كان هناك اختلاف في القدرة العقلية لرياضيين تنس الطاولة اعتماداً على الفئة العمرية (كبار السن والمحاربون القدامى) وللاعبي تنس الطاولة الشباب من ٨ إلى ٢٢ عاماً، حيث تكونت العينة من (١٣٣) لاعب تنس طاولة من جميع أنحاء إسبانيا، ومن أجل قياس القدرات النفسية للاعبى تنس الطاولة، تم استخدام النسخة الإسبانية من "الخصائص النفسية المتعلقة باستبيان الأداء الرياضي (CPRD)"، وقد أظهرت أهم النتائج مستويات أعلى من التحفيز والقدرة العقلية لدى لاعبي تنس الطاولة الشباب، ولم يتم العثور على اختلافات في العوامل الأخرى وهي (السيطرة على الإجهاد، وتأثير تقييم الأداء وتماسك الفريق)، كما أظهرت النتائج مستويات أعلى لدى لاعبي تنس الطاولة الشباب في ممارسة التصور

جزأين في البحث، تضمن الجزء الأول استخدام استبيان يتكون من المعلومات الشخصية للمشاركين (البيانات الأساسية)، وفي الجزء الثاني تم استخدام "مقياس التدريب العقلي الرياضي" المكون من ٥٠ أبعاد فرعية وما مجموعه ٢٠ عبارة، ثم تم استخدام الاختبارات غير المعلمية لتحليل البيانات، عن طريق استخدام Mann-Whitney U لتحديد الفرق بين مجموعتين واستخدام طريقة تحليل Kruskal-Wallis لتحديد الفرق بين أكثر من مجموعتين، وكانت أهم النتائج أن مستوى التدريب الذهني (العقلي) للمشاركين بالرياضات قيد البحث مرتفع، حيث تراوح متوسط درجات المقياس العقلي (٣.٧٠ إلى ٤.٣٢) كأدنى وأعلى درجة لمخرجات المقياس، كما أظهرت النتائج أن التدريب العقلي للرياضيين يعمل على جعل الرياضيين يضبطون ويتحكمون في سلوكهم الرياضي من خلال تعزيز الحالة النفسية. (٣١)

٦- دراسة بسمة محمد الحسيني (٢٠١٩) بعنوان "تأثير برنامج مهارات نفسية لتحسين الأداء المهاري للاعبين تنس الطاولة"، هداف البحث إلى التوصل إلي بطارية اختبار لقياس الأداء المهاري عن طريق البناء العاملي للاعبين تنس الطاولة، إعداد برنامج مهارات نفسية مقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري للاعبين تنس الطاولة، دراسة تأثير برنامج تدريبات المهارات النفسية (قيد البحث) علي تحسين الأداء المهاري للاعبين تنس الطاولة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لبناء بطارية اختبار للاعبين تنس الطاولة، كما استخدمت المنهج التجريبي بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة مستخدماً

والتخيل، الحديث الذاتي الإيجابي والقدرات العقلية الأخرى. (٢٣)

٤- دراسة يان لو مانسيك وآخرون Yann , et al Le Mansec (٢٠١٧) بعنوان "الإجهاد العقلي يغير سرعة ودقة الكرة في تنس الطاولة"، يهدف البحث إلى تقييم آثار الإجهاد الذهني والعضلي على أداء تنس الطاولة، حيث تم حدوث التعب العقلي (MF) عن طريق إكمال ٩٠ دقيقة من AX-CPT؛ كما تم حدوث التعب العضلي عن طريق إكمال تمارين يتم إجراءه باستخدام (أجهاد عضلات الكوع، إجهاد العضلة ذات الرأسين، عضلات الركبة الباسطة، إجهاد عضلات الفخذ)، وتكون حالة التحكم من مشاهدة فيلم، وقد تم تقييم معاملات تادتنق المهاري (سرعة الكرة ودقتها)، بالإضافة إلى الشعور بالتعب والقدرة الإنتاجية للعضلات المنجدة للقوة قبل وبعد التعب، وكانت أهم النتائج أن كلاً من الإرهاق العقلي والإرهاق العضلي يضعفان أداء تنس الطاولة بشكل كبير، وبالتالي يجب على المدربين مراعاة الحالة البدنية والعقلية للاعبين تنس الطاولة لتحسين الأداء. (٣٧)

٥- دراسة كل من مراد تورغوت، أونور موتلو يسار Murat Turğut, Onur Mutlu Yasar (٢٠١٩) بعنوان "التدريب العقلي لنخبة من طلاب الكليات الرياضية"، يهدف البحث إلى تحديد مستوى تطبيق التدريب الذهني (العقلي) للرياضيين المحترفين ومعرفة الاختلافات حسب بعض المتغيرات، حيث تكونت العينة من ٤٨٥ رياضياً محترفاً من (طلاب جامعيون) لا يزالون يتنافسون في (٤) رياضات مختلفة في تركيا وهي (كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة)، وقد تكونت أدوات جمع البيانات من

داخلياً، حيث تتراوح ألفا كرتباخ من ٠.٨٢ إلى ٠.٨٦، وأظهرت نتائج تحليل التباين أنه فيما يتعلق "بالتعامل مع الشدائد" حصلت الفتيات على درجات أعلى من الأولاد، كما أشارت النتائج أيضاً إلى أن "وقت الممارسة الأسبوعي" كان له تأثير كبير على عوامل "تحديد الهدف" و "الثقة بالنفس". (٢٠)

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القبليّة والبعدية للمجموعتين.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ نادي الحوار للألعاب الرياضية بمحتفظة الدقهلية لمرحلة تحت ١٥ سنة، والمسجلين المسجلين بالاتحاد المصري لتنس الطاولة للموسم التدريبي ٢٠١٩م/٢٠٢٠م، وقد بلغ الحجم لكلي للعينة (٣٠) ناشئ تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين متساويتان مجموعة تجريبية قوامها (١٥) ناشئ ومجموعة ضابطة قوامها (١٥) ناشئ، بالإضافة إلى (١٠) ناشئين كعينة استطلاعية.

تجانس وتكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء تجانس وتكافؤ عينة البحث للتأكد من ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث ويتضح ذلك من جدول (١) (٢) :

القياس القبلي والبيئي والبعدى، تضمنت عينة البحث الأساسية علي (١٠٤) لاعب تنس طاولة عمومي رجال ممتاز (أ) منهم (٩٤) لاعب للدراسة العملية، و(١٠) لاعبين لتجربة البحث، فضلاً عن عينة استطلاعية قوامها (٣١) لاعب تنس طاولة، وتضمنت أدوات البحث : بطارية اختبار الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة (إعداد الباحثة)، برنامج مهارات نفسية لتحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة. (إعداد الباحثة)، وكانت أهم النتائج هي التوصل الي بطارية اختبارات المهارات الأساسية في تنس الطاولة تمثل العوامل المستخلصة باعتبارها أعلى التشبعات علي عواملها المقبولة، وجود تأثير ايجابي لتدريبات برنامج المهارات النفسية المقترح علي مستوى الأداء المهارى للاعبى تنس الطاولة. (٨)

٧- دراسة شا زانثوبولوس وآخرون Ch , et al Xanthopoulos (٢٠٢٠) بعنوان "المهارات النفسية للاعبى تنس الطاولة اليونانيين"، هدفت الدراسة إلى التحقق من بعض المهارات النفسية للاعبى تنس الطاولة اليونانيين، وتكونت عينة البحث من ١٥٢ رياضياً من جميع أنحاء اليونان (١٠٨ رجال و ٤٤ امرأة)، وذلك لتقييم مهاراتهم النفسية، وقد تم استخدام استبيان كأداة لجمع البيانات، وقد تم تقسيم العينة حسب الجنس والعمر وجلسة التدريب الأسبوعية، وكانت جميع المقاييس الفرعية للاستبيان متسقة

جدول (١)

تجانس عينه البحث في القياسات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، معامل الذكاء)

ن = ٣٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفاح	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٤.٩٥	٠.٦١٢	١٤.٨٠	١.٣٩٩-	٠.٢٩٦
	الطول	١٥٦.٢٨	٢.٥٤١	١٥٦.٠٠	٠.٠٨٤	٠.٥٠١-
	الوزن	٥٨.٩٦	٣.٠٨٨	٥٨.٢٠	١.٠٧١-	٠.١٣١-
العمر التدريبي	سنة	٣.٩٥	٠.٥٦٥	٣.٩٠	١.٦٥٩-	٠.١٦٧
معامل الذكاء	درجة	١٠٢.٧٢	٦.٢٤١	١٠٢.٠٠	١.٣٤٧-	٠.٣٥٨-

أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية في متغيرات (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، معامل الذكاء).

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء لعينتين البحث معا تراوحت بين (-٠.٥٠١ : ٠.٢٩٦) وأن هذه القيم انحصرت بين ± ٣ مما يؤكد تجانس

جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد بعض المهارات النفسية

والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة

ن = ٣٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	الاسترخاء	درجة	٣٦.٨٠	٢.٢٤٢	٣٦.٩٣	٢.٠٥١	٠.١٣	٠.١٧٠
٢	تركيز الانتباه	درجة	٩.٤٦	١.٣٠٢	٩.٥٣	١.٢٤٥	٠.٦٧	٠.١٤٣
٣	التصور البصري	درجة	٨.٦٦	٠.٩٧٥	٨.٨٠	٠.٨٦١	٠.١٤	٠.٣٩٧
	التصور السمعي	درجة	١٠.٨٦	١.٩٢٢	١١.٠٦	١.٧٠٩	٠.٢٠	٠.٣٠١
	التصور الحس حركي	درجة	٧.٧٣	١.٠٣٢	٧.٨٠	١.٠١٤	٠.٠٧	٠.١٧٨
	حالة الانفعالية المصاحب	درجة	٩.٢٦	١.٣٨٧	٩.٤٠	١.٣٥٢	٠.١٤	٠.٢٦٧
	التحكم في الصورة	درجة	١٠.٢٦	٢.٠٥١	١٠.٣٣	١.٩٨٨	٠.٠٧	٠.٠٩٠
	لتصور من منظور داخلي	درجة	١.٣٦٦	٠.٢٠٩	١.٣٨٦	٠.٢٠٦	٠.٠٢٠	٠.٢٦٣
٤	مقياس الاستثارة الانفعالية	درجة	٥٩.١٣	٣.٣١٣	٥٩.٧٣	٢.٩٦٣	٠.٦٠	٠.٥٢٣
٥	زمن ردود الفعل العصبي / MRT	ث	٠.٣٥١	٠.٠٢٨	٠.٣٥٨	٠.٠٣١	٠.٠٠٧	٠.٦٤٠
	زمن رد الفعل العضلي / MMT	ث	٠.١٠٥	٠.٠٠٢	٠.١٠٤	٠.٠٠٤	٠.٠٠١	١.٢٤٧
	الاستجابات الصحيحة / CC	عدد	٤٤.٧٣	١.٦٢٤	٤٥.٠٦	١.٤٨٦	٠.٣٣-	٠.٥٨٦
	الاستجابات الغير كاملة / IC	عدد	١.٩٣	٠.٨٨٣	١.٨٦	٠.٨٣٣	٠.٠٧-	٠.٢١٣
	عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O	عدد	٠.٤٦٨	٠.٠٨٤	٠.٤٨٢	٠.٠٩٢	٠.٠١٤-	٠.٤٣٠
	عدد المرات الخاطئة / ICR	عدد	٠.٦٥٦	٠.٠٧٢	٠.٦٤٤	٠.٠٦٣	٠.٠١٢-	٠.٥٠٦

*دال

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ن-٢ = ٢٨ = ٢٠.٤٨

- مقياس القدرة علي الاسترخاء : إعداد فرانك فيتات (Frank Vital) وتعريب محمد حسن علاوي، أحمد مصطفى السويفي (١٩٨١م).
- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه : إعداد دورثي هاريس (Dorsey Harris).
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي Mental Imagery In Sport Scale إعداد مارتنز Martens (١٩٨٢م) وتعريب محمد العربي شمعون، وماجدة إسماعيل (٢٠٠١م).
- مقياس الاستثارة الانفعالية إعداد عصام محمد عبد الرضا (٢٠٠٢م).
- جهاز فيينا لقياس وتقييم المهارات النفس حركية: وهو مجموعة من البرامج المثبتة علي الجهاز والصالحة للقياس النفسي للرياضيين والتي تساعد علي تحديد إمكانيات وعيوب الرياضيين من الدرجة الأولى، ويستخدم نهج شامل يوفر تحليلاً سريعاً ودقيقاً وشاملاً، ويتضمن العديد من الاختبارات النفسية ومنها (اختبار زمن رد الفعل Reaction Time Test).

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/٢م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/١/٦م واستهدفت هذه الدراسة حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقاييس القدرة علي الاسترخاء، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، مقياس الاستثارة الانفعالية، اختبار زمن رد الفعل) قيد البحث، حيث استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي علي عينه استطلاعيه قوامها (١٠ ناشئ تنس طاولة) من مجمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (٠.٠٩٠ : ١.٢٤٧) وهي أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

- ١- استمارات البحث : مرفق (٢)
 - استمارة تسجيل البيانات الأساسية (متغيرات النمو).
 - استمارة تسجيل درجات أبعاد المهارات النفسية.
 - استمارة تسجيل درجات قياسات أزمنة رد الفعل لناشئي تنس الطاولة.
- ٢- أدوات وأجهزة البحث : مرفق (٣)
 - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
 - جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
 - جهاز فيينا (VIENNA) لقياس وتقييم المهارات النفس حركية.

٣- اختبارات وقياسات البحث المستخدمة : مرفق (٤)

قام الباحث باستخدام المراجع والدراسات التالية (٢)(٤)(١٢)(١٤)(١٦) لخصر وتحديد انسب الاختبارات والقياسات للمهارات النفسية، واختبارات زمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة، ولقد تمكن الباحث من تحديد القياسات التالية:

- اختبار الذكاء المصور : إعداد احمد زكى صالح م.٢٠٠٨

- الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، كما استخدم الباحث الاختبار وإعادة الاختبار لقياس الثبات.
- المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقاييس قيد البحث :
- صدق الاتساق الداخلي و كذلك ثبات مقياس القدرة على الاسترخاء:

جدول (٣)

قيمة معاملات الارتباط الداخلي بين درجات العبارات والدرجة الكلية لكل محور الخاص به لمقياس القدرة على الاسترخاء

ن = ١٠

أرقام العبارات	معامل ارتباط بيرسون	أرقام العبارات	معامل ارتباط بيرسون
١	* ٠.٨٤٤	٩	* ٠.٨٢٠
٢	* ٠.٨٦٢	١٠	* ٠.٧٩٨
٣	* ٠.٨٦٤	١١	* ٠.٨٢٥
٤	* ٠.٨٩٧	١٢	* ٠.٧٨٨
٥	* ٠.٨٣١	١٣	* ٠.٨٠٦
٦	* ٠.٩٠١	١٤	* ٠.٨٤٥
٧	* ٠.٨٤٤	١٥	* ٠.٧٥٨
٨	* ٠.٨٥٧		

درجة الارتباط الكلية = ٠.٨٦٩ *

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، (ن-٢=٨) = ٠.٦٣٢

الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد وقياسه، حيث تراوح معامل ارتباط بيرسون (من ٠.٧٥٨ إلى ٠.٨٤٥).

يتضح من جدول (٣) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به، وبين درجة كل بعد ودرجة الارتباط الكلية للمقياس داخل مقياس القدرة على الاسترخاء لناشئي تنس الطاولة، مما يدل على صدق الاتساق

جدول (٤)

معامل ألفا كرونباخ لبيان الثبات الكلي لمقياس القدرة على الاسترخاء

ن = ١٠

مقياس الإحصائي	عدد العبارات	معامل ارتباط ألفا كرونباخ
مقياس القدرة على الاسترخاء	١٥ عبارة	* ٠.٨٨٥

- الصدق و الثبات لمقياس تركيز الانتباه:

يتضح من جدول (٤) أن معامل ارتباط ألفا كرونباخ الكلي بلغ (٠.٨٨٥) مما يشير إلي تمتع المقياس بمعامل ثبات قوي.

جدول (٥)

صدق التمايز لاختبار تركيز الانتباه

ن=١٠

الاختبارات	الأربع الأعلى		الأربع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	س-	ع+	س-	ع+		
تركيز الانتباه	٠.٥٥	٧.٤٠	١.٤١	١٢.٠٠	٤.٦٠	*٦.٧٨

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ن-٢=٨ = ١.٨٦٠ = ٨

يتضح من جدول (٥) وجود فروقاً دالة إحصائياً بين الأرباع الأعلى والأدنى في درجة الاختبار مما يشير إلى صدق الاختبار.

جدول (٦)

معامل ارتباط بيرسون لبيان الثبات بين التطبيق الأول والثاني لاختبار تركيز الانتباه

ن=١٠

م	المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل ارتباط بيرسون
		س-	ع+	س-	ع+	
١	تركيز الانتباه	٩.٤٩	١.٣٠	٩.٥٧	١.٢١	*٠.٨٤٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، (ن-٢=٨) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار تركيز الانتباه مما يدل على ثبات الاختبار قيد البحث.

جدول (٧)

قيمة معاملات الارتباط الداخلي بين درجات العبارات والدرجة الكلية لكل محور الخاص به

لمقياس القدرة على التصور العقلي

ن=١٠

البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس
١	١	١	١	١	١
*٠.٧٧٤	*٠.٦٩٥	*٠.٧١٥	*٠.٨٣٤	*٠.٩١٥	*٠.٧٦٨
٢	٢	٢	٢	٢	٢
*٠.٧٥٩	*٠.٨٥٨	*٠.٨٤٢	*٠.٧٣٢	*٠.٨٦٥	*٠.٧٩٦
٣	٣	٣	٣	٣	٣
*٠.٨٢٥	*٠.٨١٠	*٠.٧٩٤	*٠.٧٧١	*٠.٨٧٥	*٠.٨٥٧
٤	٤	٤	٤	٤	٤
*٠.٨٧٨	*٠.٨٣٨	*٠.٨٧٥	*٠.٨٠٨	*٠.٧٥٩	*٠.٨٤٤
الدرجة الكلية للبعد					
*٠.٨٤١	*٠.٨٢٦	*٠.٨٤٥	*٠.٨٧٨	*٠.٨٠٦	*٠.٨٠٤

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، (ن-٢=٨) = ٠.٦٣٢

معامل ارتباط البعد الثاني (من ٠.٦٩٥ إلى ٠.٨٥٨) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٢٦)، وتراوح معامل ارتباط البعد الثالث (من ٠.٧١٥ إلى ٠.٨٤٢) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٤٥)، وتراوح معامل ارتباط البعد الرابع (من ٠.٧٣٢ إلى ٠.٨٣٤) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٧٨)، وتراوح معامل ارتباط البعد الخامس (من ٠.٧٥٩ إلى ٠.٩١٥) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٠٦) وتراوح معامل ارتباط البعد السادس (من ٠.٧٦٨ إلى ٠.٨٤٤) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٠٤).

يتضح من جدول (٧) أن هناك ارتباط موجباً دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به، وبين درجة كل بعد ودرجة الارتباط الكلية للمقياس داخل مقياس القدرة على التصور العقلي لناشني تنس الطاولة، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد وقياسه، حيث تراوح معامل ارتباط البعد الأول (من ٠.٧٥٩ إلى ٠.٨٧٨) بارتباط كلي للبعد بلغ (٠.٨٤١)، وتراوح

جدول (٨)

معامل ارتباط ألفا كرونباخ لبيان الثبات الكلي لمقياس التصور العقلي

ن=١٠

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	معامل ارتباط ألفا كرونباخ
١	التصور البصري	٤	*٠.٨٦٩
٢	التصور السمعي	٤	*٠.٨٣٦
٣	التصور الحس حركي	٤	*٠.٨٦٧
٤	الحالة الانفعالية المصاحبة	٤	*٠.٨٨٨
٥	التحكم في الصورة	٤	*٠.٨٣٣
٦	التصور من منظور داخلي	٤	*٠.٨٩٩
	إجمالي المقياس	٢٤	*٠.٨٦٩

- صدق الاتساق الداخلي و كذلك ثبات مقياس الاستثارة الانفعالية:

يتضح من جدول (٨) أن معامل ألفا كرونباخ لبيان معامل الثبات لأبعاد مقياس التصور العقلي قد تراوح (من ٠.٨٣٣ إلى ٠.٨٩٩) وأن إجمالي المقياس بلغ (٠.٨٦٩) مما تشير إلي ثبات المقياس .

جدول (٩)

قيمة معاملات الارتباط الداخلي بين درجات العبارات والدرجة الكلية لكل محور الخاص به
لقياس الاستشارة الانفعالية

ن = ١٠

أرقام العبارات	معامل ارتباط بيرسون	أرقام العبارات	معامل ارتباط بيرسون	أرقام العبارات	معامل ارتباط بيرسون	أرقام العبارات	معامل ارتباط بيرسون
١	*٠.٧٩٥	٢١	*٠.٧٥٨	١١	*٠.٧٧٤	٣١	*٠.٧٩٥
٢	*٠.٨٦٥	٢٢	*٠.٧٦٩	١٢	*٠.٧٦٩		
٣	*٠.٨٢٥	٢٣	*٠.٨٦٠	١٣	*٠.٧٩٥		
٤	*٠.٧١٤	٢٤	*٠.٨٨٤	١٤	*٠.٨٢٠		
٥	*٠.٨٥٦	٢٥	*٠.٨٥١	١٥	*٠.٨٣٢		
٦	*٠.٨٠١	٢٦	*٠.٩٠٢	١٦	*٠.٨٧٥		
٧	*٠.٩١٤	٢٧	*٠.٩١٦	١٧	*٠.٩١٢		
٨	*٠.٩٠٠	٢٨	*٠.٧٨٥	١٨	*٠.٧٦٦		
٩	*٠.٨٤٧	٢٩	*٠.٨٦٨	١٩	*٠.٧١١		
١٠	*٠.٧٥٤	٣٠	*٠.٨٨٨	٢٠	*٠.٨٠٤		

درجة الارتباط الكلية = ٠.٨٦٦ *

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، (ن-٢ = ٨) = ٠.٦٣٢

تنس الطاولة، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد وقياسه، حيث تراوح معامل ارتباط بيرسون (من ٠.٧١١ إلى ٠.٩١٦).

يتضح من جدول (٩) أن هناك ارتباط موجباً دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به، وبين درجة كل بعد ودرجة الارتباط الكلية للمقياس داخل مقياس الاستشارة الانفعالية لناشئي

جدول (١٠)

معامل ألفا كرونباخ لبيان الثبات الكلي لمقياس الاستشارة الانفعالية

ن = ١٠

معامل ارتباط ألفا كرونباخ	عدد العبارات	الاختبار الإحصائي
*٠.٩٠١	٣١ عبارة	مقياس الاستشارة الانفعالية

تم إيجاد معامل الصدق عن طريق حساب معامل الصدق الذاتي من خلال علاقته بمعامل الثبات وذلك بتطبيق القانون التالي : (معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات)، حيث أن هذه الاختبار يؤدي بجهاز (فينا لقياس وتقييم المهارات النفس حركية) ويتميز بمعاملات صدق عالية في كثير من المراجع العلمية.

يتضح من جدول (١٠) أن معامل ارتباط ألفا كرونباخ الكلي بلغ (٠.٩٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بمعامل ثبات قوي.

- الصدق و الثبات لاختبار زمن رد الفعل:

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بفارق زمني خمسة أيام من التطبيق الأول باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وكذلك معامل الصدق الذاتي لحساب ثبات وصدق اختبار زمن رد الفعل

ن = ١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ارتباط بيرسون	الصدق الذاتي
			ع+	س-	ع+	س-		
١	زمن ردود الفعل العصبي / MRT	ث	٠.٣٤٨	٠.٠٢٤	٠.٣٢١	٠.٠٢٢	*٠.٨٧١	*٠.٩٣٣
٢	زمن رد الفعل العضلي / MMT	ث	٠.١٠٤	٠.٠٠٣	٠.١٠٣	٠.٠٠٢	*٠.٨٦٩	*٠.٩٣٢
٣	الاستجابات الصحيحة / CC	عدد	٤.٦٦	٢.٦٥	٤.٨٤	١.٥٣١	*٠.٨٨٨	*٠.٩٤٢
٤	الاستجابات الغير كاملة / IC	عدد	١.٩١	٠.٧٥	١.٨٩	٠.٧٥٨	*٠.٨١٦	*٠.٩٠٣
٥	عدد مرات لا يحدث فيها استجابة /)	عدد	٠.٤٦٤	٠.٠٨٨	٠.٤٥١	٠.٠٨٨	*٠.٧٩٨	*٠.٨٩٣
٦	عدد المرات الخاطئة / ICR	عدد	٠.٦٥١	٠.٠٨٣	٠.٦٤٧	٠.٠٧٤	*٠.٨٣٧	*٠.٩١٤

* قيمة ر عند ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩

قيد البحث، يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/١/٧م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/١/٨م وذلك للتأكد من تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث قبل إجراء الدراسة.

■ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٥)

تم تطبيق برنامج تدريب عقلي مقترح باستخدام بعض المهارات النفسية لمدة (٨) أسابيع من يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/٩م إلى يوم السبت الموافق ٢٠٢١/٣/٦م على المجموعة التجريبية، دون تطبيقه على المجموعة الضابطة التي استخدمت برنامج نفسي تقليدي.

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية لتنمية الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة

أبعاد البرنامج :

يتضح من جدول (١١) أن هناك ارتباط دال موجب عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمخرجات اختبار زمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط (من ٠.٧٥٨ إلى ٠.٨٨٨) وهي أعلى من قيمتها الجدولية، مما يدل على ثبات الاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث، كما يتضح أن قيم معامل الصدق الذاتي تراوحت (من ٠.٨٩٣ إلى ٠.٩٤٢) مما يدل على وجود معامل صدق مرتفع للاختبارات والقياسات المستخدمة قيد البحث وقابليتها للتطبيق.

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية لمقاييس (القدرة علي الاسترخاء، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، مقياس الاستثارة الانفعالية، اختبار زمن رد الفعل) لناشئي تنس الطاولة

- وضع الهدف
- تم تحديد (٢٥) تمرين من التمرينات الاستراتيجية
- استرخاء (عضلي - عصبي).
- تنمية أبعاد بعض المهارات النفسية.

القياسات البعدية:

- التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور من منظور داخلي)
- تركيز الانتباه.
- الأداء بثبات تحت ضغط.
- بناء الثقة بالنفس.
- التفكير دائما كفائز.
- التحدث الذاتي الايجابي.
- دافعية الإنجاز.

المعالجات الإحصائية :

- تم معالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث عن طريق برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية IBM SPSS Statistics ver.21؛ وقد تم اختيار مستوى معنوية عند ٠.٠٥ للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية الأساليب التالية :

- المتوسط الحسابي Average
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- معامل الالتواء Skewness
- معامل التفلطح Kurtosis
- معامل ارتباط بيرسون Pearson
- معامل ألفا كرونباخ Alfa Cronbach
- اختبارات للفروق بين عينتين مرتبطتين T-Test Paired
- اختبارات للفروق بين عينتين مستقلتين T-Test Independent

راعى الباحث قبل وضع البرنامج دراسة الأسس التي يبني عليها البرنامج والخصائص السنية لناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة، حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد علمية سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناء على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة (٣)(٨)(١١)(٢٠)(٢٣)(٣١)(٣٧) كالاتي :

- زمن تطبيق البرنامج التدريبي ثمانية (٨) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاثة (٣) وحدات تدريبية.
- زمن التدريبات العقلية (٣٠) دقيقة وتبدأ مباشرة بعد عملية الإحماء بالوحدة التدريبية.
- الزمن الإجمالي للبرنامج (٧٢٠) دقيقة بواقع (١٢) ساعة خلال البرامج.

- النسبة المئوية للتحسين
Percentage
عرض ومناقشة النتائج :
أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :
مقياس ليكارت
Likert Scale

جدول رقم (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة في أبعاد بعض المهارات النفسية
والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة

ن = ١٥

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياسات القلبية		القياسات البعدية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	الاسترخاء	درجة	٣٦.٨٠	٢.٢٤٢	٤١.٩٣	٢.١٨٦	٥.١٣	*٨.٠٣٤	%١٣.٩٤
	تركيز الانتباه	درجة	٩.٤٦	١.٣٠٢	١١.١٣	١.١٨٧	١.٦٧	*٦.٦١٤	%١٧.٦٥
٣	التصور البصري	درجة	٨.٦٦	٠.٩٧٥	١٠.٢٠	٠.٩٤١	١.٥٤	*٦.٤٨٧	%١٧.٧٨
	التصور السمعي	درجة	١٠.٨٦	١.٩٢٢	١٢.٠٦	١.٨٣٠	١.٢٠	*١١.٢٢٥	%١١.٠٤
	التصور الحس حركي	درجة	٧.٧٣	١.٠٣٢	٨.٨٠	١.٢٦٤	١.٠٧	*٤.٦٧٥	%١٣.٨٤
	تصور العقلي	درجة	٩.٢٦	١.٣٨٧	١٠.٦٠	١.٣٥٢	١.٣٤	*٦.٣٢٥	%١٤.٤٧
	حالة الانفعالية المصاحب	درجة	١٠.٢٦	٢.٠٥١	١١.٢٦	٢.٠٥١	١.٠٠	*٩.٠٢٥	%٩.٧٤
	التحكم في الصورة	درجة	١.٣٦٦	٠.٢٠٩	١.٤٧٣	٠.٢٢١	٠.١١٧	*٥.٥١٢	%٧.٨٣
	التصور من منظور داخلي	درجة	٥٩.١٣	٣.٣١٣	٦٣.٠٦	١.٥٣٣	٣.٩٣	*٥.٥٧٢	%٦.٦٤
٤	مقياس الاستثارة الانفعالية	درجة	٠.٣٥١	٠.٠٢٨	٠.٣١١	٠.٠١٨	٠.٠٤٠	*٥.٤٠٨	%١١.٣٩
٥	زمن ردود الفعل العصبي / MRT	ث	٠.١٠٥	٠.٠٠٢	٠.١٠١	٠.٠٠١	٠.٠٠٤	*٦.٦٤٥	%٣.٨٠
	زمن رد الفعل العضلي / MMT	ث	٤٤.٧٣	١.٦٢٤	٤٧.٠٦	١.٣٣٤	٢.٣٣	*٩.٢٦٠	%٥.٢٠
	الاستجابات الصحيحة / CC	عدد	١.٩٣	٠.٨٨٣	١.٦٦	٠.٧٢٣	٠.٢٧	*٢.٢٥٦	%١٣.٨١
	الاستجابات الغير كاملة / IC	عدد	٠.٤٦٨	٠.٠٨٤	٠.٤٣٨	٠.٠٧٢	٠.٠٣٠	*٤.٠٥٦	%٦.٤١
	عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O	عدد	٠.٦٥٦	٠.٠٧٢	٠.٥٧١	٠.٠٧٠	٠.٠٨٥	*٦.٩٠٦	%١٢.٩٥
	عدد المرات الخاطئة / ICR	عدد							

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ن-١ = ١٤ = ١.٧٦١ دال*

كما يتضح من جدول (١٢) وجود نسبة تحسن بسيطة بين القياسات القلبية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت أكبر نسبة تحسن في المهارات النفسية مهارة التصور البصري بنسبة بلغت مقدارها

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة في جميع أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (٢.٢٥٦ : ١١.٢٢٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

ويرجع الباحث حدوث تحسن معنوي لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبليّة والبعدية في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة إلى إخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي وما يحتويه من متغيرات نفسية.

ويتفق ذلك مع دراسات كلا من أحمد أنور السيد ٢٠٠٩م (٣)، بسمة محمد الحسيني ٢٠١٩ (٨) التي أشارت أن البرامج المتبعة للمجموعة الضابطة تعمل علي تحسن القياسات البعدية عن القبليّة بنسبة أقل بالمقارنة بالمجموعة التجريبية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق داله إحصائيا ونسب تحسن بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مستوي أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة لصالح القياس البعدى".

ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

١٧.٧٨%، يليها بنسبة تحسن متقاربة مهارة تركيز الانتباه بنسبة بلغت مقدارها ١٧.٦٥%، يليها الحالة الانفعالية المصاحبة بنسبة تحسن بلغت ١٤.٤٧%، يليها التصور الحس حركي بنسبة تحسن بلغت ١٤.٨٤%، يليها الاسترخاء بنسبة تحسن بلغت ١٣.٩٤%، يليها التصور السمعي بنسبة تحسن بلغت ١١.٠٤%، يليها التحكم في الصورة بنسبة تحسن بلغت ٩.٧٤%، يليها بالمركز الأخير التصور من منظور داخلي بنسبة تحسن بلغت ٧.٨٣%، كما بلغ نسبة تحسن مقياس الاستثارة الانفعالية ٦.٦٤%، فى حين بلغت أكبر نسبة تحسن بمتغيرات اختبار زمن رد الفعل كالتالي (الاستجابات الغير كاملة / IC بنسبة تحسن بلغت -١٣.٨٢%، يليها عدد المرات الخاطئة/ ICR بنسبة تحسن بلغت -١٢.٩٥%، يليها زمن ردود الفعل العصبي / MRT بنسبة تحسن بلغت -١١.٣٩%، يليها عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O بنسبة تحسن بلغت -٦.٤١%، يليها الاستجابات الصحيحة / CC بنسبة تحسن بلغت ٥.٢٠%، يليها زمن رد الفعل العضلي / MMT بنسبة تحسن بلغت -٣.٨٠%).

جدول رقم (١٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة

ن = ١٥

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياسات القبلية		القياسات البعدية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	الاسترخاء	درجة	٣٦.٩٣	٢.٠٥١	٤٧.٣٣	٢.٥٨١	١.٠٤٠	*١٥.٢٥٥	%٢٨.١٦
	تركيز الانتباه	درجة	٩.٥٣	١.٢٤٥	١٢.٨٦	٠.٧٤٣	٣.٣٣	*٨.٣٦٧	%٣٤.٩٤
٣	التصور البصري	درجة	٨.٨٠	٠.٨٦١	١١.٨٦	١.٠٦٠	٣.٠٦	*١١.٥٠٠	%٣٤.٧٧
	التصور السمعي	درجة	١١.٠٦	١.٧٠٩	١٤.٦٠	١.٥٠٢	٣.٥٤	*١١.٩٨٣	%٣٢.٠١
	التصور الحس حركي	درجة	٧.٨٠	١.٠١٤	١٠.٤٦	٠.٩١٥	٢.٦٦	*٩.٢٨٢	%٣٤.١٠
	حالة الانفعالية المصاحب	درجة	٩.٤٠	١.٣٥٢	١٢.٦٦	١.١١٢	٣.٢٦	*٩.١٢٢	%٣٤.٦٨
	التحكم في الصورة	درجة	١٠.٣٣	١.٩٨٨	١٣.٨٠	١.٦٩٨	٣.٤٦	*٩.٢١٣	%٣٣.٥٩
	التصور من منظور داخلي	درجة	١.٣٨٦	٠.٢٠٦	١.٦٩٣	٠.٢٠٨	٠.٣٠٧	*١٢.٣٥٧	%٢٢.٦٨
	مقياس الاستثارة الانفعالية	درجة	٥٩.٧٣	٢.٩٦٣	٧٢.٨٠	١.٩١١	١٣.٠٧	*١٥.١١٥	%٢١.٨٨
٥	زمن ردود الفعل العصبي / MRT	ث	٠.٣٥٨	٠.٠٣١	٠.٢٤٩	٠.٠٢٨	٠.١٠٩	*١٣.٢٦٨	%٣٠.٤٤
	زمن رد الفعل العضلي / MMT	ث	٠.١٠٤	٠.٠١٤	٠.٠٨٢	٠.٠٣٠	٠.٠٥٢	*٢.٥٢٩	%٢١.١٥
	الاستجابات الصحيحة / CC	عدد	٤٥.٠٦	١.٤٦٦	٥٩.٠٦	٢.٢٥٠	١٤.٠٠	*٢١.٦٢٧	%٣١.٠٦
	الاستجابات الغير كاملة / IC	عدد	١.٨٦	٠.٨٣٣	١.١٣	٠.٧٤٣	٠.٧٣٣	*٤.٧٨٥	%٢٨.٥٦
	عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O	عدد	٠.٤٨٢	٠.٠٩٢	٠.٣٦٣	٠.٠٧٦	٠.١١٩	*١.٠٣٢	%٢٤.٦٨
	عدد المرات الخاطئة / ICR	عدد	٠.٦٤٤	٠.٠٦٣	٠.٤٤٨	٠.٠٥١	٠.١٩٦	*١.٠٨٤٧	%٣٠.٤٣

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ن-١ = ١٤ = ١.٧٦١ *دال

البصري بنسبة بلغت مقدارها %٣٤.٧٧، يليها الحالة الانفعالية المصاحبة بنسبة تحسن بلغت %٣٤.٦٨، يليها التصور الحس حركي بنسبة تحسن بلغت %٣٤.١٠، يليها التحكم في الصورة بنسبة تحسن بلغت %٣٣.٥٩، يليها التصور السمعي بنسبة تحسن بلغت %٣٢.٠١، يليها الاسترخاء بنسبة تحسن بلغت %٢٨.١٦، يليها بالمركز الأخير التصور من منظور داخلي بنسبة تحسن بلغت %٢٢.٦٨، كما بلغ نسبة تحسن مقياس الاستثارة الانفعالية %٢١.٨٨، في حين بلغت أكبر نسبة تحسن بمتغيرات اختبار زمن رد الفعل كالتالي (الاستجابات الصحيحة / CC بنسبة تحسن بلغت %٣١.٠٦، يليها زمن ردود الفعل العصبي / MRT بنسبة تحسن بلغت %٣٠.٤٤، يليها عدد المرات الخاطئة / ICR بنسبة تحسن بلغت %٣٠.٤٣، يليها الاستجابات الغير كاملة / IC بنسبة

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (٤.٧٨٥ : ١٥.٢٥٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (١٣) وجود نسبة تحسن بسيطة بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت أكبر نسبة تحسن في المهارات النفسية مهارة تركيز الانتباه بنسبة بلغت مقدارها %٣٤.٩٤، يليها بنسبة تحسن متقاربة مهارة التصور

لامكاناته البدنية والمهارية وبالتالي تحسن مستوى الأداء، خاصة عندما تشتد ضغوط المنافسة. (٣ : ٦٩)

حيث أشار محمد العربي شمعون ٢٠٠٧م إلى الدور الكبير الذي يلعبه تدريب العقلي وما تحويه من مهارات نفسية أساسية على خفض ضغوط المنافسة الرياضية وحدة التوتر والقلق التي تفرضاها ظروف التنافس، وتهيئه المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج. (١٧ : ٣٠)

ويضيف محمد العربي شمعون ٢٠٠٧م أن التدريب العقلي يلعب دورا في التحكم في حالة الأداء المثالية، وتتكون من مهارات مكتسبة مثل التفكير الايجابي، وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصري، وتهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية كما أنها تساعد على إظهار الموهبة والمهارة عند الحاجة إليها، وعند تطوير المهارات النفسية يمكن إنجاز الكثير بغض النظر عن الموهبة والمهارة، ولكن إذا لم تتوافر المهارات النفسية فلم يتحقق أي إنجاز، فالمهارات النفسية تدفع إلى الحدود القصوى للموهبة والمهارة. (١٧ : ٣٢-٣٣)

وفي هذا الصدد تؤكد عبير عادل إبراهيم ٢٠١٩م إلى أن اكتساب الناشئ للمهارات النفسية يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابي، وأن الناشئ يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق الهدف الذي يضعه لنفسه عن طريق العمل مباشرة على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس والتصميم على تحقيقه. (١٣ : ٢٢٢)

كما أوضح أسامه كامل راتب ٢٠٠٢م أن معظم رياضي المستوى العالي أكدوا على أن سر تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية تعتمد أساسا على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية بجانب قدراتهم البدنية،

تحسن بلغت -٢٨.٥٦%، يليها عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O بنسبة تحسن بلغت -٢٤.٦٨%، يليها زمن رد الفعل العضلي / MMT بنسبة تحسن بلغت -٢١.١٥%.

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائية وحدث تحسن معنوي لأفراد المجموعة التجريبية إلى تأثير برنامج التدريب العقلي المقترحة باستخدام بعض المهارات النفسية بعد تطبيقه على المجموعة التجريبية، حيث أدت هذه التدريبات إلى امتلاك ناشئ تنس الطاولة درجة عالية من المهارات النفسية.

كما يري الباحث أن المهارات النفسية ذات تأثير على الجانب النفس حركي الذي يتضمن أنواعا من السلوك ترتبط مع بعضها بعلاقات ارتباطا متبادلا تجعلها غير مستقلة استقلالاً تاماً ويتضمن المهارات النفسية والمهارات الحركية والقدرة على القيام بأنماط تتطلب التآزر الحركي والنفسي والعصبي، كما أن المهارات تعمل على تحسن المتغيرات النفس حركية مما يؤدي إلى عدم هدر الوقت والجهد واستغلال مواهب وقدرات الناشئين بطريقة صحيحة.

ويؤكد أحمد أنور السيد ٢٠٠٩م أن التدريب العقلي يعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية لناشئ تنس الطاولة فتساعدهم بقدر كبير في التحكم بطاقتهم النفسية والتخلص من الأفكار السلبية وإعطائهم المزيد من الدعم والثقة في النفس وزيادة الدافعية والتركيز على العناصر الايجابية للممارسة الرياضية، وكذلك تمكين الناشئ من فهم الفرق بين الانقباض والانبساط والتوتر والاسترخاء والشعور بصفاء الذهن وذلك من خلال التدريب العقلي والتي بدورها تساعد الناشئ على الإسترخاء وفهم التأثير الإيجابي للمهارات النفسية الأمر الذي ينعكس على ثقة الناشئ بنفسه وزيادة قدرته على الاستخدام الأمثل

هيجينيو غونزاليس، أنتونيا بيليغرين Higinio
 González, Antonia Pelegrín ٢٠١٧م (٢٣)،
 يان لومانسيك وآخرون Yann Le , et al
 Mansec ٢٠١٧م (٣٧)، مراد تورغوت، أونور
 Murat , Onur Mutlu Yasar
 Turgut ٢٠١٩م (٣١)، بسمة محمد الحسيني
 Ch , et al ٢٠١٩م (٨)، شانثوبولوس وآخرون
 Xanthopoulos ٢٠٢٠م (٢٠) في أن المهارات
 النفسية الممثلة في (الصلابة العقلية، احترام الذات،
 الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الفعالية الإيجابية، الاسترخاء
 العضلي والعقلي)، التصور العقلي، تركيز الانتباه،
 والقدرة علي مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية
 الإنجاز، الثبات، الالتزام بالرياضة، التكيف النفسي،
 ضبط النفس) يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي،
 كما تأثر بشكل ايجابي علي تطوير الأداء، وذلك من
 خلال زيادة الثقة بالنفس والدافعية والتحكم في الطاقة
 السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء
 بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال
 اللذان قد يؤثران بالسلب على مستوى الأداء.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه
 "توجد فروق داله إحصائيا ونسب تحسن بين القياس
 القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوي أبعاد
 بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد
 الفعل لناشني تنس الطاولة لصالح القياس البعدى".

ثالثا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

وذلك لأن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية
 والعقلية، لذا يجب الاهتمام بالتدريبات العقلية لما لها
 من نتائج ايجابية على اللاعبين ذوي المستوي المهاري
 المنخفض لأنها ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة
 الاستثارة وتحسين الأداء الحركي، ولا شك أن اللاعب
 الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة
 سوف ينعكس ذلك على تحسين أداء اللاعب لهذه
 المهارة الحركية، وأن التدريبات العقلية مهمة جدا
 ولكنها أقل فاعلية من الممارسة البدنية وأنه يجب
 استخدام هذه التدريبات بطريقة مكملة مع الممارسة
 البدنية لإعطاء نتائج أفضل. (٤ : ٣٤) (٣ : ٤٢)

ويري جولد وآخرون Gould, et al ٢٠٠٢م
 إلى أن التدريبات العقلية تعمل على تحسين التحكم
 الانفعالي بأنواعه (المرونة الانفعالية- المجاوبة
 الانفعالية- القوة الانفعالية- الاستشفاء الانفعالي).
 (٢٢ : ٤١)

وفي هذا الصدد يري ريتشارد إتش كوكس
 Richard H Cox ٢٠١١م بضرورة تنمية سمات
 نفسية معينة، والتي بدورها تسهم في قدرة الفرد في
 التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضي
 معين أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد
 الوصول إلى أعلى مستوى في هذا النشاط من الأنشطة
 الرياضية. (٣٣ : ١٤٤)

ويتفق ذلك مع دراسات كلا من سهير طلعت
 إبراهيم ٢٠٠٤م (١١)، أحمد أنور السيد ٢٠٠٩م (٣)،

جدول رقم (١٤)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في القياسات البعدية لأبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة

ن = ٣٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة ن = ١٥		المجموعة التجريبية ن = ١٥		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	الاسترخاء	درجة	٤١.٩٣	٢.١٨٦	٤٧.٣٣	٢.٥٨١	٥.٤٠	*٦.١٨١	
	تركيز الانتباه	درجة	١١.١٣	١.١٨٧	١٢.٨٦	٠.٧٤٣	١.٧٣	*٤.٧٩٣	
٣	تصور العقلي	التصور البصري	درجة	١٠.٢٠	٠.٩٤١	١١.٨٦	١.٠٦٠	١.٦٦	*٤.٥٥٤
		التصور السمعي	درجة	١٢.٠٦	١.٨٣٠	١٤.٦٠	١.٥٠٢	٢.٥٤	*٤.١٤٣
		التصور الحس حركي	درجة	٨.٨٠	١.٢٦٤	١٠.٤٦	٠.٩١٥	١.٦٦	*٤.٦٣٥
		حالة الانفعالية المصاحب	درجة	١٠.٦٠	١.٣٥٢	١٢.٦٦	١.١١٢	٢.٠٦	*٤.٥٧١
		التحكم في الصورة	درجة	١١.٢٦	٢.٠٥١	١٣.٨٠	١.٦٩٨	٢.٥٤	*٣.٦٨٣
		لتصور من منظور داخلي	درجة	١.٤٧٣	٠.٢٢١	١.٦٩٣	٠.٢٠٨	٠.٢٢٠	*٢.٧٩٨
		مقياس الاستثارة الانفعالية	درجة	٦٣.٠٦	١.٥٣٣	٧٢.٨٠	١.٩٧١	٩.٧٤	*١٥.٠٩٣
٤	زمن رد الفعل	زمن ردود الفعل العصبي / MRT	ث	٠.٣١١	٠.٠١٨	٠.٢٤٩	٠.٠٢٨	٠.٠٦٢	*٧.٠١٧
		زمن رد الفعل العضلي / MMT	ث	٠.١٠١	٠.٠٠١	٠.٠٨٢	٠.٠٣٠	٠.٠١٨	*٢.٣١٩
		الاستجابات الصحيحة / CC	عدد	٤٧.٠٦	١.٣٣٤	٥٩.٠٦	٢.٢٥٠	١٢.٠٠	*١٧.٧٦١
		الاستجابات الغير كاملة / IC	عدد	١.٦٦	٠.٧٢٣	١.١٣	٠.٧٤٣	٠.٥٣٣	*٢.٩٩١
		عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O	عدد	٠.٤٣٨	٠.٠٧٢	٠.٣٦٣	٠.٠٧٦	٠.٠٧٥	*٢.٧٤٠
		عدد المرات الخاطئة / ICR	عدد	٠.٥٧١	٠.٠٧٠	٠.٤٤٨	٠.٠٥١	٠.١٢٣	*٥.٤٩٠

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ن-٢ = ٢٨ = ٢٠.٤٨ *دال

والتأثير الإيجابي لهذه التدريبات والتي ساعدت ناشئي تنس الطاولة على عزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والاحتفاظ بالهدوء والاستثارة المناسبة والذي نتج عنه قلة الحركات الزائدة أثناء الأداء والاقتصاد في الجهود المبذول وسرعة رد الفعل، بالإضافة إلى التحكم في الطاقة الايجابية والتي ساعدت الناشئ على القدرة على أن يكون نشط ويتمتع بمستوي دافعية وثقة بالنفس عالية، إلى جانب القدرة علي تركيز الانتباه والذي يساهم في تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للناشئ.

كما يرى الباحث أن برنامج التدريب العقلي باستخدام بعض المهارات النفسية وما يحتويه من مهارات نفسية وتخصصية لدي ناشئي تنس الطاولة

ويتضح من جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية، إلى اكتمال تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترحة باستخدام بعض المهارات النفسية المخطط تخطيطا علميا سليما على المجموعة التجريبية بمفردها دون المجموعة الضابطة ومراعاته لخصائص المرحلة السنوية لعينة البحث،

ويضيف مجدى حسن يوسف ٢٠١٧م أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع إلي حاسة البصر، وعلي الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحاً جزئياً، وأن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن تتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل إستخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (١٨ : ٦٣)

ويشير ولفجانج وآخرون Wolfgang, et al ٢٠١٧م إلي أن بعض الناشئين قبل المنافسات قد يعانون من العصبية الشديدة والقلق والأفكار السلبية وتشنت الانتباه المتداخل في الأداء البدني نتيجة لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبي العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء، ولذا فإن التدريب علي استخدام التدريب العقلي يقلل هذا التأثير ويسهم في تطوير الأداء عن طريق زيادة التركيز وتقليل الاستثارة الانفعالية والوصول إلى التوازن في مواجهة الألم والتعب والأفكار السلبية. (٣٦ : ٩٧)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص أنه "توجد فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي أبعاد بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشني تنس الطاولة لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

(من استرخاء وتصور عقلي وتركيز انتباه) قد أسهم في تحسين المهارات النفسية، ويساعد على تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لاستحضار صورة للأداء الجيد الذي شاهده الناشئ داخل البرنامج ثم التدريب على إعادة التصور للأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسين صورة الأداء في الذهن والإحساس بأن الأداء الحركي للمهارات يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي وتصحيح أخطاء الأداء.

كما تؤكد تلك النتائج علي فاعلية برنامج التدريب العقلي باستخدام بعض المهارات النفسية الذي طبق علي المجموعة التجريبية وما يتضمنه من تدريبات الاسترخاء والذي طبق فيه طرق الاسترخاء العضلي والعقلي، والتصور العقلي بأبعاده المختلفة وذلك في تكامل وتوافق بين مختلف الأبعاد، كما يتضمن البرنامج تدريبات تركيز الانتباه المختلفة سواء في المهارات العقلية الأساسية أو المهارات العقلية التخصصية لرياضة تنس الطاولة مما أدى إلي تنمية مستوي تركيز الانتباه.

ويري إبراهيم عبد ربه ٢٠٠٦م أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي يؤدي إلي انقباض عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث الانقباض في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط، وتعتبر قدرة الرياضي علي الاسترخاء هادفة للمحافظة علي المستوي الأمثل للاستثارة الانفعالية، ويحتل التدريب الاسترخائي أهمية خاصة ضمن برامج لاعبي المستويات العالية، وأصبح من المؤلف أن يتضمن برامج هؤلاء اللاعبين برنامجاً خاصاً لتعليم وتنمية مقدرة الرياضي علي الاسترخاء (٤٥ : ١).

- ١- برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين المهارات النفسية وهي الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي بما يتضمنه من متغيرات (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور من منظور داخلي) لناشئي تنس الطاولة.
 - ٢- برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين الاستثارة الانفعالية لناشئي تنس الطاولة.
 - ٣- برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين زمن رد الفعل بما يتضمنه من متغيرات (زمن ردود الفعل العصبي / MRT، زمن رد الفعل العضلي MMT/، الاستجابات الصحيحة / CC، الاستجابات الغير كاملة / IC، عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O، عدد المرات الخاطئة/ ICR) لناشئي تنس الطاولة، مما يساهم في اختصار الزمن الكلي للمهارة.
 - ٤- يلعب (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) دوراً هاماً في تحسين مستوى أداء المهارات النفس حركية لناشئي تنس الطاولة.
 - ٥- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية في جميع أبعاد مقاييس المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة.
- التوصيات :**
- ١- الاهتمام بتطبيق برنامج التدريب العقلي لناشئي تنس الطاولة وخاصة علي مستوي قطاع
- الموهوبين بشكل دوري خلال الموسم مما يسمح بالتعرف على درجة المهارات النفسية لديهم.
 - ٢- الاهتمام بتوعية المدربين واللاعبين واللاعبات لأهمية الدور الذي يقوم به علم النفس الرياضي في رفع مستوي الأداء .
 - ٣- ضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي أو المدرب السدارس (المؤهل علمياً) لتطبيق المقاييس النفسية مقياس على ناشئي تنس الطاولة وأن يكون ذلك أحد الأجزاء الهامة في منظومة التدريب الرياضي الجيد.
 - ٤- إجراء المزيد من الدراسات على أنشطة رياضية مختلفة وعينات أخرى لتحديد الأهمية النسبية لأبعاد المهارات النفسية عن طريق تحليلها وتطبيقها لدى لاعبي هذه الأنشطة.
 - ٥- استخدام المهارات النفسية للارتقاء بمستوى الناشئين البدنية والنفسية والمهارية مع ضرورة الوضع في الاعتبار الأهمية النسبية لكل بعد من الأبعاد النفسية عند وضع البرامج التدريبية.
 - ٦- قيام الاتحاد المصري لتنس الطاولة بعمل دورات تدريبية للمدربين في التوجيه والإرشاد النفسي عامة والتدريب العقلي خاصة.
 - ٧- أهمية الدمج والتكامل بين التدريبات النفسية والتدريب البدني والمهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.
 - ٨- ضرورة استخدام تدريبات المهارات النفسية قبل البدء في المنافسات مباشرة لما لها من تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق لدى الناشئين.

- ١- برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين المهارات النفسية وهي الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي بما يتضمنه من متغيرات (التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور من منظور داخلي) لناشئي تنس الطاولة.
- ٢- برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين الاستثارة الانفعالية لناشئي تنس الطاولة.
- ٣- برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين زمن رد الفعل بما يتضمنه من متغيرات (زمن ردود الفعل العصبي / MRT، زمن رد الفعل العضلي MMT/، الاستجابات الصحيحة / CC، الاستجابات الغير كاملة / IC، عدد مرات لا يحدث فيها استجابة / O، عدد المرات الخاطئة/ ICR) لناشئي تنس الطاولة، مما يساهم في اختصار الزمن الكلي للمهارة.
- ٤- يلعب (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) دوراً هاماً في تحسين مستوى أداء المهارات النفس حركية لناشئي تنس الطاولة.
- ٥- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياسات البعدية عن القياسات القبلية في جميع أبعاد مقاييس المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة.

التوصيات :

إستنادا إلي النتائج الذي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصي الباحث بالآتي :

- ١- الاهتمام بتطبيق برنامج التدريب العقلي لناشئي تنس الطاولة وخاصة علي مستوي قطاع

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٦): المهارات النفسية والأداء الرياضي ، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا.
- ٢- أحمد البدوي عبد المنعم (٢٠١٩) : مقياس الحالة الانفعالية (كراسة التعليمات)، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٣- أحمد أنور السيد (٢٠٠٩) : تأثير برنامج للتدريب العقلي على سرعة ودقة أداء الإرسال لثنائي التنس، مجلة الرياضية علوم وفنون، المجلد ٣٤، العدد ٢، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٤- أحمد ذكي صالح : اختبار الذكاء المصور، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٠٠٨م.
- ٥- أحمد عبد الرحمن الحراملة (٢٠١٥) : الإعداد النفسي والتدريب العقلي للرياضيين، جامعة حفر الباطن، المملكة العربية السعودية.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢): تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أيمن النجدي عبد السميع السيد (٢٠٢٠) : تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لثنائي التنس الأرضي، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، العدد ٣٩، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٨- بسمة محمد الحسيني (٢٠١٩): تأثير برنامج مهارات نفسية لتحسين الأداء المهاري للاعب
- ٩- تامر الداودي (٢٠١٨): التدريب العقلي في المجال الرياضي وفوائده، المكتبة الرياضية الشاملة، العراق.
- ١٠- تامر محمد محمد جاد (٢٠٠٨) : برنامج تدريب عقلي لمواجهة ضغوط المنافسة لدى لاعبي المصارعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١١- سهير طلعت إبراهيم (٢٠٠٤) : برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء الإرسال ورد الإرسال وتنمية بعض المهارات العقلية في التنس، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢٧، جامعة الإسكندرية.
- ١٢- عامر سعيد الخيكاني، عبد الله هزاع الشافعي، حسين هاشم الزالملي (٢٠١٥) : علم النفس الرياضي كتاب منهجي للمرحلة الرابعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل، العراق.
- ١٣- عبير عادل إبراهيم محمد (٢٠١٩): تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض المهارات النفسية على تعلم مهارة التصويب في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٤- عصام محمد عبد الرضا (٢٠٠٢): الأمن النفسي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

- Journal of Applied Sport Sycology, 17, 2002.
- 24-23-Higinio González-García, Antonia Pelegrín Muñoz (2017): MENTAL ABILITY DIFFERENCES IN TABLE TENNIS PLAYERS DEPENDING ON AGE, Conference: XV ITTF Sports Science Congress, Universidad Internacional de La Rioja.
- 25-24-Ian Maynard: The Sport Psychologist, Human Kinetics ,May 24, 2004.
- 26-25-James Tangkudung (2019): Mental training, Publisher: Cakrawala Cendekia, Jakarta State University.
- 27-26-Jim Taylor, Kate Bennett (2017) : Motivation and Mental Training, International journal of sport psychology.
- 28-DOI:10.5040/9781492595373.ch-25
- 29-27-John Perry : Sport Psychology, A Complete Introduction (Teach Yourself) Kindle Edition, 2016.
- 30-28-Joshua Landy (2021): Self-Reflexive Fiction and Mental Training Self-Reflexive Fiction and
- ١٥ - مجدى حسن يوسف (٢٠١٧): التصور الحركي في المجال الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، القاهرة.
- ١٦ - محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط١، مصر.
- ١٧ - محمد العربي شمعون (٢٠٠٧) : التوجيه والإرشاد النفسي في مجال الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٨ - مجدى حسن يوسف (٢٠١٧) : أثر برنامج للتصور العقلي على حاله التدفق النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي التنس، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٩ - وليد احمد جبر (٢٠١٠): الفروق في الصلابة العقلية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختلفة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة، مصر.
- ثانيا : المراجع الأجنبية:**
- 20-ChXanthopoulos,Evangelos betsos, George Mavridis, Panagiotis Antoniou (2020): Psychological skills of Greek table tennis players,
- 21-21-Cornelia Frank (2020) : Virtual reality and mental training, Universität Osnabrück.
- 22-DOI:10.4324/9780429025112-16
- 23-22-Gould,D,Dieffenbak,k. offett,A: Psychological Characteristics And Their Development In Olymbic

- Applications 7th Edition McGraw-Hill Education ; 7 edition, March 30, 2011.
- 41-34-Robert Weinberg : Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6th Edition, 2014.
- 42-35-Saeed Ghani Noori (2019): Mental training, Projects: In psychology and motor learning In the field of motor learning and psychology, University of Misan.
- 43-36-Wolfgang I. Schöllhorn, Verena Humpert, Mira Oelenberg, Maren Michelbrink (2008): Differenzielles und Mentales Training im Tennis (differential and mental training in tennis), Project: Effects of differential learning dependent on type of movement, age, level of performance, sex, or individual characteristics, Johannes Gutenberg-Universität Mainz.
- 44-37-Yann Le Mansec, Benjamin Pageaux, Antoine Nordez, Sylvain Dorel (2017) : Mental fatigue alters the speed and the accuracy of the ball in table tennis, Journal of Sports Sciences 36(4), University of Nantes.
- 45- DOI:10.1080/02640414.2017.1418647
- Mental Training, Human Kinetics, USA.
- 31-DOI:10.1093/oso/9780190095345.003.0007
- 32-29-Kathy Toon, Dora Kurimay, Tamás Kurimay (2013) : Applied Sports Psychology in Worldwide Sport: Table Tennis and Tennis, St. John Hospital, Budapest.
- 33-DOI:10.1002/9781118404904.ch14
- 34-30-Moahmmad Ahsan, Arif Mohammad (2018) : MENTAL TOUGHNESS AS A DETERMINANT FACTOR OF PERFORMANCE IN TABLE TENNIS, Jamia Millia Islamia.
- 35-DOI: 10.5281 / zenodo.1092745
- 36-31-Murat Turğut, Onur Mutlu Yasar (2019) : Mental Training of College Student Elite Athletes, Kastamonu Üniversitesi
- 37-DOI:10.5539/jel.v9n1p51
- 38-32-Paul Ashbrook (2017) : Lucid—Mental Training for Athletes, International Sport Coaching Journal 4(3):363-364
- 39-DOI:10.1123/iscj.2017-0061
- 40-33-Richard H Cox : Sport Psychology: Concepts and

Abstract

The research aims to identify the effect of a mental training program using some psychological skills to develop the emotional state and reaction time for table tennis juniors, The research sample was chosen by the intentional method from the juniors of Al-Hiwar Sports Club in Dakahlia Governorate for the under 15 years stage, and the registrants registered with the Egyptian Table Tennis Federation for the training season 2019 / 2020, The total size of the sample reached (30) young, they were divided randomly into two equal groups, an experimental group consisting of (15) young and a control group consisting of (15) young, and homogeneity was carried out on the research sample in the basic measurements (age, height, weight, training age, and intelligence coefficient) as well as equivalence in the variables under research for table tennis juniors, The most important results indicated that the mental training program led to an improvement in the psychological skills, which are relaxation, attention focus, mental perception, including the variables it contains (visual perception, auditory perception, kinesthetic perception, accompanying emotional state, image control, visualization from an internal perspective), as well as It improved the emotional excitability of table tennis juniors, and also improved the reaction time, including the variables (neural reaction time / MRT, muscle reaction time / MMT, correct responses / CC, incomplete responses / IC, the number of times in which no response occurs / O, wrong number of times (ICR) for table tennis juniors, which contributes to shortening the total time of the skill.