

أثر برنامج للتدريب النفسي المدعم بوسائل تكنولوجية على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة

ميرفت عاهد ذيب و هاشم عدنان الكيلاني

dr_mervat_deeb2005@yahoo

جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان

تقبل بتاريخ: ٢٠١١/٤/٦

عدل بتاريخ: ٢٠١١/٤/٤

استلم بتاريخ: ٢٠١٠/١٠/٢٤

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج نفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية (Macromedia Flash) على بعض مهارات الإعداد النفسي وعلى مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي تنس الطاولة. حيث تكونت عينة الدراسة من خمسة لاعبين ولاعبتين من المنتخب الوطني الأردني بعمر (١٢ - ١٥) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، طبق عليهم مقاييس (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، حالة قلق المنافسة، استمارة استكشاف الحديث مع الذات واختبار تركيز الانتباه الملون الخاص بلاعبي تنس الطاولة) كما تم تقييم الأداء المهاري أثناء المنافسة خلال استمارة خاصة.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة والذي يحاكي ظروف المنافسة وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢ أسبوع) بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع. وتحليل النتائج استخدم اختبار ويلكوكسون Welcoxon لفروق الرتب بين القياسين القبلي والبعدي، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثير إيجابي دال إحصائياً لصالح القياس البعدي وعلى جميع المهارات قيد الدراسة، وفي ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها تمت التوصية إلى ضرورة الاهتمام ببرامج الإعداد النفسي المبكرة لدى ناشئين تنس الطاولة وتدعيمها مع الأداء العملي بوصفها جزءاً لا يتجزأ من الإعداد المتكامل للاعبين والى استخدام قياسات نفسية ومهارية أخرى للوقوف على حالة اللاعبين كما أوصت الدراسة بتصميم برامج إعداد نفسي مدعمة بوسائل تكنولوجية حديثة والتي تحاكي ظروف المنافسة.

الكلمات الدالة: ماكروميديا فلاش، الإعداد النفسي، تنس الطاولة

Effect of Psychological Conditioning Supported with Technology on Some Psychological Skills Tennis Players and Level of Performance for Table
Mervat Ahed Deeb & Hashem Adnan Kilani

AI- Balqa Applied University, Jordan Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman

The purpose of the study was to detect the effect of a psychological program supported by Macromedia Flash technology on some of psychological conditioning skills and the level of skills performance for table tennis players. Seven subjects comprised of 5 male and 2 female players from the Jordan national team with age ranges 12-15 year of old were intentionally selected. Measurement of muscle relaxation, mental imagery, state of competition anxiety, self talk, and colored readiness concentration (in-house built) for table tennis players. Skill performance during the competition was also assessed using special forms. Experiment design involved one group with pre and post hoc test after 12 weeks of the program application, 4 sessions per week in a simulated competition circumstances. Results of none parametric statistics (Welcoxon) revealed that there was a significant effect of the program at post hoc test for all skills variables. It is imperative to provide an early psychological conditioning program for table tennis juniors' players with practice sessions as it is important part of training regimen. In addition, it was suggested to use the Macromedia Flash technology for simulation enhancement of the real competition.

Key words: Macromedia Flash, Psychological Conditioning, Table Tennis.

المقدمة:

وبناء الأهداف، (Weinberg, 1988، et al., 1996، Hardy، 1988، Vealey).

إن الفائدة من مثل هذه البرامج تمتد لتشمل المبتدئين والناشئين (راتب ٢٠٠٤) وإن هناك مهارات نفسية تساعد في النجاح في الألعاب الرياضية، ولكن الرياضيين الناجحين هم من اكتسبوا تلك المهارات التي من خلالها يمكن أن يحسنوا مستواهم بالتعلم والممارسة.

إن السنوات الأخيرة شهدت تزايد ملحوظا لاشتراك الناشئين في برامج التدريب والمنافسة ويتوقع أن تصاحب تلك الزيادة أحمال وضغوط تدريب مكثفة قد تؤثر سلبا على النمو النفسي لديهم، إلا أن الكثير من المهتمين بالإعداد النفسي الخاص بالناشئين يتطلعون لمعرفة كيف يمكن للرياضة التنافسية أن تؤثر سلبا أو إيجابا عليهم، وأن ضغوط المنافسة الناتجة عن المشاركة المكثفة والتدريب الشاق يؤديان إلى زيادة القلق والتوتر مقابل نقص فائدة وقيمة الاشتراك في المنافسة باعتباره، مصدرا للاستمتاع والشعور بالرضا، إضافة إلى أنه عندما تواجه الناشئ خبرات فشل متكررة ويدرك أن الفشل هو نتيجة أدائه فإن ذلك يفقده الثقة بالنفس، لأن هذا التقييم السلبي لذاته يزيد من شعوره بعدم كفاءته، ويتوقع أن تحدث خبرات الفشل لديه نتيجة رغبته في الحصول على المكافأة وإرضاء الآباء والمدرسين الذين يضعون أهدافا تفوق قدرات الناشئ. ويحدث أحيانا أن تمثل تلك الضغوط مشكلة كبيرة لديه، فلا تنجح معها جهود المدرسين أو الآباء في التأكيد على قيمة الذات. وعندها تبرز الحاجة إلى تعلم مهارات نفسية لمواجهة ضغوط المنافسة ومنها: التصور العقلي وتركيز الانتباه وبناء الأهداف والثقة بالنفس والحديث مع الذات "التحكم في الأفكار"، حيث أشار (Hardy et al., 1996) إلى أن أساليب الإعداد النفسي كالاسترخاء، والتصور العقلي، والحديث مع الذات، هي أكثر من مجرد وسائل، لأنها مهارات نفسية أساسية، وغالبا ما تستخدم كأساس

إن مستوى الأداء في الألعاب الجماعية والفردية بالدول المتقدمة رياضيا وصل إلى مرحلة الأداء الفائق المتميز في جميع النواحي البدنية والمهارية والنفسية، وهذا لم يأت وليد الصدفة ولكن من خلال إجراء العديد من البحوث والدراسات وتطوير الأجهزة والأساليب العلمية والوسائل التعليمية المستخدمة في تدريب اللاعبين للوصول لأعلى مستوى من التميز الذي لا يتحقق عشوائيا، بل يتحقق من خلال تنمية وتطوير قدرات ومهارات وصفات اللاعبين لتحقيق أقصى مستوى رياضي يمكن الوصول إليه. ولا بد أن تتكامل الصفات البدنية والعقلية وتتناغم في توافق وتحكم مميز حتى يتحقق الانجاز العالي حيث يشير راتب، (٢٠٠٤) إلى أن معظم رياضيي المستوى العالمي يقرون أن تفوقهم في مواقف المنافسة يعتمد أساسا على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية، وهي تلك القدرات التي تجعلهم يستطيعون تعبئة طاقاتهم لأقصى درجة ممكنة. فليس الأداء الرياضي الناجح سوى نتاج كل من القوى البدنية والعقلية، وهما كوجهي العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما. والواقع العلمي يؤكد أن الاهتمام بالإعداد المهاري مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في المنافسات، وبالتالي يفشل في إخراج أفضل ما عنده، لأن الأداء الجيد يتطلب قدرات عقلية تكون بنفس مستوى القدرات البدنية.

إن معظم النظريات والبحوث الخاصة بتطوير الأداء في علم النفس الرياضي تقوم على الافتراض بأن العوامل النفسية هي محددات مهمة للأداء في الرياضة. ونتيجة لهذا الافتراض تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات النفسية المتاحة لإرشاد المدرسين والرياضيين حول كيفية تعليم وتطبيق هذه المهارات، ولا بد أن تتضمن برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، وكذلك المهارات النفسية التالية: التصور العقلي وتنظيم الطاقة وإدارة الضغوط وتركيز الانتباه

الناجح عن استنزاف الطاقة يجعل العضلة تعمل بشكل مضاعف ، ويمكن أن تكون مشكلة لا سيما في المباريات التي تستغرق وقتاً طويلاً، ولذلك يحتاج لاعب تنس الطاولة إلى الاسترخاء العضلي، والذي يعد بالتالي مدخلاً مهماً لعملية التصور العقلي.

أما التصور العقلي فيعتبر مهارة نفسية (عقلية) وأحد الأساليب النفسية، ذلك أن في عملية التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي معين ربما يكون محدوداً ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة (Corbin, 1972 Martens, 1987)، ويسخدم التصور العقلي الحواس المختلفة لاستحضار الصورة العقلية المطلوبة التي قد تحدث خلال المنافسة والتي يمكن من خلالها التحكم في الانفعالات والأفكار والتركيز على الرموز (Cue Words) الموجهة للمهام، وللتخلص من أخطاء الأداء التي قد تحدث خلال المنافسة. (دوي وراتب، ٢٠٠٣، شمعون، ٢٠٠١؛ باهي وجاد، ١٩٩٩)، وللشفاء من الإصابة، (خليفة، ٢٠٠٦).

وتكمن أهمية التصور العقلي في تنس الطاولة في استخدام اللاعب للإحساس البصري لمشاهدة الكرة وحركات المنافس كما يستعمل الإحساس الحركي من خلال وعي اللاعب لجسمه وهو يتحرك باتجاهات مختلفة للإحساس بحركة الضرب أثناء ضرب الكرة. أما حاسة السمع فتستخدم لتمييز درجة انطلاق الكرة من خلال الصوت الناتج من قوة ضرب الكرة ويستخدم التصور العقلي في التدريب على الضربات الخاصة وذلك للارتقاء بمستوى الأداء والعمل على الإجراءات المناسبة لتصحيح الأخطاء. ومن الأهمية أن يشمل التصور العقلي خبرات اللاعب وانفعالاته، وذلك من خلال استرجاع المواقف السابقة التي أثارت الغضب والقلق لديه. فمن خلال التصور العقلي لتلك الأحداث

للمهارات النفسية المتقدمة مثل: تركيز الانتباه وزيادة الثقة بالنفس وانخفاض القلق.

يمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في طرق الاستعداد للمنافسة وهو مهارة نفسية (عقلية)، لأنه يساهم في مواجهة الضغوط المرتبطة بالمنافسة ويساهم في خفض القلق والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف، ويعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج الإعداد النفسي ومدخلاً أساسياً للتصور العقلي (شمعون، ٢٠٠١) ونقلًا عن Edmund Jacobson يوضح راتب، (٢٠٠٤) بإمكانية أن يؤدي الاسترخاء العضلي إلى حالة من هدوء الأفكار ونقص النشاط العاطفي (الانفعالي).

إن لعبة تنس الطاولة من الألعاب الفردية التي يقع فيها العبء على لاعب واحد مقارنة بالألعاب الجماعية. وتعتبر من الألعاب التي تعتمد على المهارات الفردية ذات الطبيعة الخاصة من الناحية الفنية ومن حيث طبيعة الملعب وصغر مساحته، وصغر حجم الكرة وسرعتها وصغر مساحة المضرب وأسلوب السيطرة عليها، والمنطقة التي تؤدي منها الضربات المختلفة للكرة سواء بوجه المضرب الأمامي أو الخلفي التي تفرض على اللاعب التحرك بسرعات في أماكن مختلفة من الطاولة، كما نجد أن مهارات اللعبة تتمثل في إخراج انقباضات عضلية سريعة في أقل زمن ممكن كما أن المشكلة الشائعة بين لاعبي تنس الطاولة هي محاولة قبض العضلات عند زيادة قوة الضربة، مما يؤدي إلى خروج الكرة عن مسارها الصحيح، لأن إرسال أو ضرب الكرة بشكل أقوى يتطلب عادة استرخاء لبعض العضلات الرئيسية مقابل العضلات المساندة بحيث يمكن تحقيق أفضل تحكم وتوافق في أقل جهد.

ويشير كل من شمعون والجمال (١٩٩٦) بأن لعبة تنس الطاولة تتطلب التوافق العضلي العصبي والتحكم والدقة، والتي غالباً ما تتأثر ولو بكمية بسيطة من التوتر العضلي، إضافة إلى أن التوتر العضلي

بطريقة سلبية وعدم الثقة بالنفس وتشتيت انتباهه مما يؤدي إلى تدهور مستوى الأداء.

أما القلق فيعتبر أحد المشكلات التي تواجه معظم اللاعبين وله العديد من الآثار السلبية ومنها: تشتت الأفكار والتفكير السلبي وفقدان الثقة بالنفس. هذا وقد يؤدي المستوى العالي من القلق إلى التأثير السلبي على الأداء وعدم وصول اللاعب بمستوى يقترب من الحد الأقصى لقدراته، خاصة في المنافسات أو المراحل الحرجة، إضافة إلى جمود الأداء وفقدانه للانسيابية والتسلسل والتتابع. (لمعون و إسماعيل، ٢٠٠٢؛ راتب، ١٩٩٧) ولذلك يخضع العديد من الرياضيين لبرامج الإعداد النفسي بهدف زيادة مستوى الكفاءة البدنية وذلك من خلال زيادة الثقة بالنفس وزيادة تركيز الانتباه وبالتالي السيطرة على القلق والتحكم بضغوط المنافسة وتنمية مهارة مواجهة القلق. (راتب، ٢٠٠٤؛ Straub, 1996).

إن القلق يمثل أحد المؤثرات الهامة في لعبة تنس الطاولة التي تؤثر سلبيا أو ايجابيا على لاعب تنس الطاولة، لأنه قد يزداد القلق في الأدوار النهائية للمنافسة زيادة واضحة، أو في البطولات التي تلعب بنظام، وخروج المغلوب من أول مرة واحدة، مما يتطلب من اللاعب ضرورة الفوز في الأدوار قبل النهائية من أجل الحصول على مراكز متقدمة في المنافسة، ذلك لأن نتيجة المباراة لا تتوقف على مهارة اللاعب بقدر ما تتوقف على مستوى القلق الذي ينتابه قبل وفي أثناء المنافسة والذي بدوره يؤدي إلى فقدان التركيز، فحينها يبدأ اللاعب بتفسير الأعراض التي انتابته بطريقة سلبية مما تجعله يوجه تركيزه على الرموز غير المرتبطة ببيئته الرياضية.

ويعتبر تركيز الانتباه مهارة نفسية (عقلية)، فالتركيز يكون على مهمة ما بحيث لا يضطرب أو يتأثر بأية عوامل خارجية ليس لها علاقة بالمهمة المراد

يسهم التصور العقلي في بناء الثقة، وذلك من خلال التصور لمواقف ساهمت في فقدان الثقة قبل ضياع بعض النقاط، كما تكمن أهمية التصور العقلي في زيادة تركيز الانتباه خاصة قبل المباراة وذلك عن طريق تصور المباراة، مع التركيز على الأبعاد المرتبطة بالبيئة الرياضية، حيث يعتبر التصور العقلي مدخلا للحديث الإيجابي مع الذات.

ويعتبر الحديث مع الذات أحد أساليب الإعداد النفسي، وهو مهارة نفسية (عقلية) تساعد اللاعب على التحكم في الضغوط المعرفية وذلك من خلال خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي وخفض مستوى القلق العالي إلى مستوى أمثل قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء المنافسة وبعدها مما يؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري. (Hardy et al., 1996, Bunker et al., 1993, Weinberg 1988)، ويضيف راتب وآخرون (٢٠٠٦) أن معتقدات الأفراد تحدد انفعالاتهم، وتؤثر بقوة في سلوكهم، وعادة ما تتكون معتقداتهم نتيجة تفسيرهم للأحداث في حياتهم، وأن الحديث السلبي كأحد أنواع الحديث مع الذات يحدث كاستجابة للمثيرات البيئية التي تتبعها الأفكار السلبية وبالتالي ترتفع درجة استثارة الفرد ثم يقع تحت الضغوط النفسية، أي أن الأفكار السلبية تحدث قبل الاستثارة، وحتى يتم التحكم بالضغوط المعرفية (العقلية) فيجب عندها اكتشاف طرق لتغيير تلك الأفكار ومنها: الوعي بالأفكار السلبية وإيقاف الأفكار والحديث الإيجابي مع الذات.

إن لاعب تنس الطاولة يحتاج إلى اكتساب مهارة الحديث مع الذات وذلك فيما يخص سير أداء المهارات وسير المباراة وذلك في الفترات قبل وأثناء وبعد الأداء، وخاصة في اللحظات الهامة والمواقف الضاغطة والحرجة، مما يتطلب من اللاعب تحديد عبارات ذاتية ايجابية تعمل على إيقاف الأفكار السلبية، لأن تلك الأفكار تعمل على ارتفاع القلق لدى اللاعب وذلك لأسباب عديدة منها: نتيجة تفسيره لأعراض القلق

(راتب، ٢٠٠٤؛ علاوي، ٢٠٠٢؛ شمعون، ٢٠٠١؛ باهي و جاد، ١٩٩٩؛ Martens, 1987). ولا شك أن الجوانب الفنية المرتبطة بطبيعة لعبة تنس الطاولة تتطلب العديد من الأساليب والمهارات النفسية ذات العلاقات المترابطة والمتداخلة فيما بينها مثل: الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات وأثرها على مواجهة القلق وبناء الثقة بالنفس وتركيز الانتباه وبالتالي أثرها على تحسن مستوى الأداء المهاري.

أوضح كل من راتب (٢٠٠٤، علاوي ٢٠٠٢) أن السبب في عدم استخدام برامج الإعداد النفسي يرجع لعدة أسباب منها: الاعتقاد لدى بعض المدربين أن الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية هو ساعات عديدة من التدريب البدني المتواصل والانتظام في الممارسة وتكرار الأداء للوصول إلى مرحلة الإتقان. ذلك لأن الاهتمام يكون منصبا على الجانب البدني فقط دون الاهتمام بالجانب النفسي وهذا بالطبع سوف يؤدي إلى تذبذب أو هبوط مستوى الأداء؛ كذلك قلة المعلومات المتوفرة لدى المدربين عن أهمية استخدام الإعداد النفسي فهم لا يعرفون طرق وأساليب استخدامه وبالتالي لا يدخل ضمن وحداتهم التعليمية والتدريبية؛ وكذلك الاعتقاد بأن الإعداد النفسي يخص لاعبي القمة فقط، إلا أن هذا الاعتقاد خاطئ، فالإعداد النفسي يناسب اللاعبين باختلاف مستوياتهم بمن فيهم الناشئون وذوو المستويات العالية؛ إضافة إلى اعتقاد المدربين بأن إنفاق المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية قد يلقي المزيد من الأعباء على اللاعب؛ ومن المفاهيم الخاطئة لديهم أن الإعداد النفسي يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من مشاكل نفسية، إلا أن هذا الاعتقاد خاطئ والأساس بأنه للاعبين الأسوياء الذين لا يعانون من مشاكل نفسية حادة، ذلك بهدف إظهار أقصى قدرات نفسية لهم لمحاولة الوصول لأقصى أداء، إضافة إلى أنهم يعتقدون بأن برامج الإعداد النفسي هي برامج سريعة المفعول إلا أنها في حقيقة الأمر تحتاج للمزيد من التدريب المستمر مثل تدريب المهارات الحركية.

القيام بها ومن هذه العوامل: الضوضاء التي يطلقها الجمهور أو الموسيقى أو صيحات الاستياء. أما المؤثرات الداخلية فقد تشمل الأحاسيس والمشاعر الجسدية التي تسبب تشويش الانتباه مثل عبارة "أنا فعلا أشعر بالتعب" ومن المعروف أن تلك العوامل قد تتداخل مع بعضها البعض، لأن كل حدث خارجي من شأنه أن يحفز الانفعالات الذهنية والعاطفية لدى الرياضيين، ولذلك يجب على المدربين تدريب رياضيتهم على كيفية التكيف مع الأحداث تحت تأثير ضغوط المنافسة، (Schmid & Peper, 1993). ويعتبر تركيز الانتباه من الأمور المعترف بها عالميا على أنها أساس مهم للتوصل إلى الأداء الفعال والمؤثر في الرياضات الجماعية والفردية ومثال على ذلك: أن هناك كثيرا من المدربين يطلبون لاعبيهم التركيز خلال المباراة، وفي حقيقة الأمر أن كلمة "ركز" تثير تساؤلا كبيرا لدى اللاعبين، حيث أن مفهوم التركيز قد يختلف من لاعب إلى آخر، وقد لا تفهمه الغالبية العظمى من اللاعبين والمدربين (Nideffer, 1992).

ومن المتوقع وجود علاقة سلبية بين القدرة على التركيز والقلق، وعلاقة موجبة مع الثقة بالنفس، وعندما يستطيع الرياضي أن يخفض من القلق قبل المنافسة ويحتفظ بالمقابل بالمستوى الأمثل للثقة بالنفس، فإن مقدرته على التركيز واستعادة التركيز يمكن أن تزداد. (بدوي وراتب، ٢٠٠٣)، هذا ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات والأساليب النفسية، أي أن التحسن في إحدى المهارات والأساليب يتبعه تحسن في المهارات والأساليب النفسية الأخرى. فيجب على اللاعب أن يكون مسترخيا حتى يستطيع أداء التصور العقلي بكفاءة، كما أن التصور العقلي يفيد اللاعب في تعلم الاسترخاء والتركيز في استحضار الصورة العقلية المطلوبة، كما أن قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط فإن ذلك سيزيد من قدرته على تركيز الانتباه، وأن اللاعب الذي يمتلك مهارة تركيز الانتباه يستطيع تجنب وإيقاف الأفكار السلبية التي تعتبر مصدرا للقلق السلبي.

الحريري (٢٠٠٦) نقلا عن محمد رياض ١٩٩٧ بأننا نتفاعل مع العالم الخارجي بواسطة تفسيرنا للإحساسات المختلفة عن طريق النموذج الذي يكون من خلال حواسنا ويسمى الحقيقة الحالية "Current Reality"، ولكن إذا استطعنا إضافة مدخلات الحواس من خلال الوسائل التكنولوجية (الحواسيب)، لتمثيل محيط آخر يسمى الحقيقة الافتراضية (Virtual Reality).

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على:

- ١- أثر أساليب الإعداد النفسي والمدعمة بوسائل تكنولوجية (Macromedia Flash) على (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) لدى لاعبي تنس الطاولة.
- ٢- أثر أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعمة بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة.
- ٣- أثر أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعمة بوسائل تكنولوجية على مستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة.

فرضيات الدراسة:

١. يوجد تأثير إيجابي دال إحصائيا للبرنامج المقترح والمدعم بوسائل تكنولوجية (Macromedia Flash) على (الاسترخاء، التصور العقلي والحديث مع الذات) لدى لاعبي تنس الطاولة.
٢. يوجد تأثير إيجابي دال إحصائيا للبرنامج المقترح والمدعم بوسائل تكنولوجية (Macromedia Flash) على

ونتيجة لخبرة الباحثين المعرفية والتنافسية، فقد لاحظنا تذبذب مستوى الأداء المهاري لدى بعض الناشئين، رغم أن الكثيرين منهم يمثلون منتخباتهم الوطنية، وأن هناك العديد من اللاعبين اللذين يمتلكون مستوى مهاريا عاليا، ومستوى خطيا ممتازا لكنهم يعانون من عدم استقرار (تراجع الأداء)، وأن علامات من القلق والتوتر والانفعال تظهر عليهم بشكل واضح أثناء المباريات. ولعل هذا القلق والتوتر ناجم عن ضغوط نفسية ربما تعود لطبيعة المنافسة وأهميتها، ونتيجة عبء التدريب، وكذلك عدم اهتمام المدربين في الإعداد النفسي للاعبين، وإلى عدم وجود قناعة لدى المدربين حول أهمية برامج الإعداد النفسي في أداء اللاعب وتأثيره الكبير عليه، حيث إن تعرض اللاعب لعدد من الخبرات الفاشلة أثناء المباريات قد يكون له أثر سلبي على رغبته بالاشتراك في مباريات أخرى، وقد يكون لها دور كبير في انسحاب بعض الناشئين من اللعبة، مما يشكل خسارة كبيرة للفرق الرياضية على الصعيد البشري والمادي، إضافة إلى الأموال والوقت اللذين يهدران من أجل إعادة تأهيل فرق جديدة.

لذا فقد ارتأى الباحثان أن تناول هذا الجانب من الإعداد النفسي للناشئين؛ ذلك لأن خبراتهم السابقة تكون محدودة مما يسهل على المدرب أن يعيد تشكيل خبراتهم ومهاراتهم، وبما أن لعبة التنس الطاولة تحتاج إلى مستوى معين من القلق الجسمي والمعرفي وإلى تركيز عال، فإن التوصل إلى برنامج تدريبي لبعض أساليب الإعداد النفسي ومعرفة أثره على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء سوف ينعكس إيجابا من خلال التطبيق الفعلي في المباريات. كما يرى الباحثان أن الإعداد النفسي المدعم بوسائل تكنولوجية للتدريب على المهارات الأساسية هو الأكثر فاعلية لأنه يساهم في إشعار الناشئين بالاستمتاع وعدم الملل والدافعية، خاصة للتدريبات التي تتسم بالصعوبة والتي تحاكي الظروف الحقيقية للمباريات، وهذا يتفق مع ما أشار إليه

أمامية ، رافعة خلفية) التي تتضمنها لعبة تنس الطاولة* .

- الوسائل التعليمية - تكنولوجيا- (Macromedia Flash): برنامج يحتوي على حقائب تعليمية خاصة بالمهارات الأساسية في لعبة تنس الطاولة والتي تحاكي الظروف الحقيقية للمباراة* .

منهج الدراسة:

استخدم المنهج شبه التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة نظرا لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الأردني لتنس الطاولة الناشئين للفئة العمرية (١٢-١٥)، والبالغ عددهم (٢٢) لاعبا ولاعبة في الموسم الرياضي (٢٠٠٥-٢٠٠٦)، وذلك من خلال مراجعة الاتحاد الأردني لتنس الطاولة للحصول على أسماء وعدد اللاعبين تبعا لكل نادي.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وذلك بناء على نتائج البطولة التي نظمت لأغراض هذه الدراسة وبالتعاون مع نادي عمان الرياضي، لجميع لاعبي ولاعبات المنتخب الأردني لتنس الطاولة الناشئين للفئة العمرية (١٢-١٥)، خلال الفترة الزمنية من ٢٠ - ٢١ / ٦ / ٢٠٠٦، حيث تم اختيار العينة والمكونة من خمسة لاعبين ولاعبتين بناء على نتائجهم التي كانت تقع في الربع الأدنى في اختبارات الدراسة وهي (القدرة على الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات، حالة قلق المنافسة، تركيز الانتباه، مستوى الأداء المهاري)، التي أجريت لهم خلال البطولة، وبذلك تكون نسبة عينة الدراسة إلى المجتمع الكلي (٣٢%)، والجدول رقم (١) يوضح توصيف عينة الدراسة.

(حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه) لدى لاعبي تنس الطاولة.

- ٣. يوجد تأثير إيجابي دال إحصائيا للبرنامج المقترح والمدمج بوسائل تكنولوجيا (Macromedia Flash) على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي تنس الطاولة.

مصطلحات الدراسة: تعريف إجرائي

- أساليب الإعداد النفسي Psychological Preparation Methods: طرق ووسائل مقننة تهدف إلى تجهيز اللاعب معرفيا وجسميا لتنمية مهاراته النفسية وذلك للتحكم بضغوط المنافسة؛ في محاولة للوصول إلى الأداء الأمثل* .
- الاسترخاء Relaxation: مهارة نفسية (عقلية)؛ وأسلوب يكتسب من خلال التعلم والتدريب وهو مقدرة اللاعب على التحكم بجسمه من حيث خفض التوتر والسيطرة على انفعالاته في المواقف المرتبطة وغير المرتبطة في البيئة* .
- الحديث مع الذات Self-Talk: مهارة نفسية (عقلية) وأسلوب يكتسب من خلال التعلم والتدريب، وهو مقدرة اللاعب على التحكم بمحتوى التفكير الذي يدور في ذهنه، والذي يعبر عنه بصوت مسموع أو خافت أو بحركات وبطريقة ايجابية في المواقف المرتبطة وغير المرتبطة في البيئة* .
- حالة قلق المنافسة Competitive State Anxiety: إدراك ذاتي انفعالي مؤقت يتميز بالخوف والتوتر تصاحبه استثاره معرفية وجسمية ويزول بزوال المثير أو باستخدام أساليب الإعداد النفسي. وعند مواجهته تصبح مهارة نفسية (عقلية)* .
- الأداء المهاري: مستوى أداء اللاعب للمهارات الأساسية الأربع (دفع خلفي، دفع أمامي، رافعة

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة الدراسة تبعاً للعمر الزمني والعمر التدريبي

الكلبي ♂♀		اللاعبون (ن=٧)								متغير
التواء	الانحراف المعياري	متوسط	♀٧	♀٦	♂٥	♂٤	♂٣	♂٢	♂١	
١.١٤	١.٢١	١٢.٨٥	١٢	١٢	١٥	١٢	١٢	١٣	١٤	العمر الزمني (سنة)
-٠.٣٧	٠.٢٦	٣.٧٨	٤	٤	٣.٥	٤	٣.٥	٤	٣.٥	العمر التدريبي (سنة)

♂ = ذكر، ♀ = أنثى

الانفعالية على قدرة تركيز الفرد لانتباهه لفترات زمنية قصيرة ومتابعة علاوي (١٩٩٨)

٤. مقياس حالة قلق المنافسة (CSAI-2)

Competitive State Anxiety

Inventory (علاوي، ١٩٩٨)

٥. أداة قياس الحديث مع الذات خلال المنافسة

تم تصميم أداة خاصة لقياس الحديث مع الذات خلال المنافسة على لاعبي تنس الطاولة، وذلك بعد الاستعانة بدراسة (Van Raalte et al., 2000)

٦. أداة قياس مستوى الأداء المهاري .

صممت هذه الأداة لقياس مستوى الأداء المهاري (المهارات الأساسية) في تنس الطاولة خلال المنافسة وهي: دفع أمامي Fore Hand Push ، دفع خلفي Back Hand Push، رافعة أمامية Fore Hand Drive، رافعة خلفية Back Hand Drive، حيث تم تجزئة كل مهارة من المهارات السابقة إلى أربعة عناصر وذلك لكي يسهل على المحكمين منح اللاعب حد أقصى (١٠) درجات موزعة على العناصر الأربعة، وهي: وضع الاستعداد، حركة الضرب، الالتفافات الخلفية، متابعة الكرة، وقد تم تعبئة هذه الاستمارة من قبل اثنان من المحكمين بعد الرجوع إلى شريط المصور للمباراة، حيث تم وضع كاميرا فيديو بزاوية مناسبة توضح العناصر المكونة للمهارات الأساسية من خلال اللعب ، وقد تم استخدام هذه الأداة على ثلاث مراحل.

أدوات الدراسة:

تم استخدام مجموعة من الأدوات لجمع بيانات هذه الدراسة بما يحقق أهدافها، وذلك من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات ذات العلاقة:

أولاً : الأدوات الخاصة بقياس المتغيرات النفسية:

١. مقياس القدرة على الاسترخاء (شمعون

Ability to Relax Scale ، (١٩٩٩)

٢. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

Mental Imagery Scale in

Sport وقد قام بإعداده للصورة العربية

محمد شمعون وماجدة إسماعيل سنة

١٩٩٦، (شمعون، ١٩٩٩)

٣. اختبار التركيز الملون للاعبي تنس الطاولة

Colored Concentration

Test For Table Tennis

Players

تم تصميم اختبار تركيز الانتباه الملون للعبة

تنس الطاولة تحت عنوان Mervat Colored

Concentration test for table tennis

players ، والذي اتبع فكرة وتعليمات اختبار d2

لتركيز الانتباه الذي قام بتصميمه عالم النفس الألماني

Brickenkamp(1978) والذي يصلح للتعرف على

تأثير أنواع مختلفة من الأعباء أو الضغوط البدنية أو

المعاملات العلمية لأدوات الدراسة:**صدق أدوات الدراسة:**

نظرا لتعدد أدوات هذه الدراسة فقد تحقق الباحثان من صدق هذه الأدوات على النحو الآتي:

أولاً: بالنسبة لأدوات الدراسة الخاصة بمقياس القدرة على الاسترخاء، والتصور العقلي، وحالة قلق المنافسة، وتركيز الانتباه (d2)، اعتمد الباحثان على ثبات صدق هذه الأدوات في العديد من الدراسات والأبحاث العلمية ذات العلاقة بالدراسة الحالية، (الحريري، ٢٠٠٦؛ الحسن، ٢٠٠٤؛ البشيهي، ٢٠٠٤؛ مكناي، ٢٠٠٠).

ثانياً: بالنسبة لأداة قياس الأداء المهاري وأداة قياس الحديث مع الذات اعتمد صدق المحكمين وقد تبين من خلال ذلك صلاحية الأدوات للتطبيق في الدراسة الحالية.

ثالثاً: بالنسبة لأداة قياس تركيز الانتباه الملون لدى لاعبي تنس الطاولة فقد استخدم الصدق التلازمي لاختبار التركيز (d2) واختبار تركيز الانتباه الملون لدى لاعبي تنس الطاولة.

ثبات أدوات الدراسة:

نظرا لتعدد أدوات الدراسة فقد تحقق الباحثان من ثبات أدوات الدراسة على النحو التالي:

١- التطبيق وإعادة التطبيق Test Retest وذلك لأدوات الدراسة التالية: (القدرة على الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه)، حيث تم تطبيق وإعادة تطبيق هذه الأدوات على عينة من مجتمع الدراسة وخارج نطاق العينة الأصلية، والمكونة من (٥) لاعبين، المشاركين في البطولة التي نظمتها الاتحاد لهذه الفئة العمرية خلال الفترة الزمنية ١- ٦ / ٥ / ٢٠٠٦، حيث تم التطبيق الأول في اليوم الأول للبطولة والتطبيق الثاني في اليوم الأخير

للبطولة، مع مراعاة توفر نفس الظروف والتعليمات للتطبيقين، ثم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني لمقياس التصور العقلي ولمقياس القدرة على الاسترخاء، عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) من القيمة الحرجة (الجدولية) البالغة ٠.٨٧٨. مما يعني ثبات مقياس التصور العقلي والقدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه.

٢- التحقق من الثبات بطريفة كرومباخ ألفا لأداة الدراسة الخاصة بقياس حالة قلق المنافسة وكانت قيم معامل الارتباط أعلى من القيمة الحرجة (الجدولية) البالغة (٠.٨٧٨) مما يعني ثبات مقياس حالة القلق المنافسة.

٣- نظرا لأن أداة الدراسة (الحديث مع الذات) تحتاج إلى تطبيق اثنين من المحكمين، فقد قام الباحثان بدراسة العلاقة الارتباطية بين نتائج هذين المحكمين وذلك على نفس عينة التقنين التي أجريت عليها تجربة الثبات، كما أن قيم معامل الارتباط كانت أعلى من القيمة الحرجة (الجدولية) البالغة ٠.٨٧٨ مما يشير إلى موضوعية المقيمين في تقييم الحديث مع الذات

٤- للتأكد من مدى ثبات المحكمين في الأداء المهاري، طلب الباحثان من المحكمين تقييم أداء عينة التقنين وذلك من خلال الرجوع إلى شريط الفيديو وذلك بتقييم شوط واحد لكل لاعب مع تفرغ الدرجات على استمارة استكشاف الأداء المهاري ولمرتين متتاليتين بفارق زمني ثلاثة أيام بين التطبيقين، وكانت النتائج تشير إلى ثبات كل مقيم في التطبيقين الأول والثاني مما يدل على صلاحية الاستمارة للتطبيق.

البرنامج المقترح لدراسة بعض أساليب الإعداد النفسي:

تم تصميم البرنامج التدريبي بعد الرجوع إلى المصادر والدراسات العلمية ذات العلاقة بالإعداد

- تنمية أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء - التصور العقلي - الحديث مع الذات).
- تنمية المهارات النفسية (العقلية). (مواجهة حالة قلق المنافسة، تركيز الانتباه).
- تحسين مستوى الأداء لدى لاعب تنس الطاولة في المهارات الأربع (دفع خلفي، رافعة أمامية، رافعة خلفية، دفع أمامي).

مكونات البرنامج:

يشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من الأبعاد وهي:

- ١- الاسترخاء العضلي (التعاقبي، التخيلي "التصوري").
- ٢- التصور العقلي.
- ٣- الحديث مع الذات.

المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج النفسي المقترح بـ (١٢) أسبوع، بواقع (٤) جلسات تدريب أسبوعية وبمعدل (٣٣.٣) دقيقة لكل جلسة تدريب، وبرنامج التدريب المهاري التقليدي بواقع (٤) جلسات تدريبية أسبوعية وبمعدل (٤٥) دقيقة.

برنامج Macromedia Flash: برنامج تم تصميمه على صورة الحقائق التعليمية حيث تم العمل على إدراج قوائم وأزرار بسيطة غير معقدة التركيب في تصميمها على طريقة (Slide Stop Presentation). وهذا يعني شرائح متحركة تفصل بينها أزرار حتى تعود للشرائح التالية وفق زمن محدد، وحركات معقدة ومحددة التصميم، حيث تم استخدام برامج التصميم للحقيبة التعليمية بالتعاون مع ١٦ مليون لون، وذلك للتغيير في الألوان والتعامل مع درجاتها إلى أكبر حد ممكن لمنع حدوث عين التصميم لدى اللاعب وهي (أن تتعود العين على شكل أو ألوان معينة) ومحاولة إبقائها عين غير

النفسي للاعبين، وبعد التوصل إلى البرنامج بصورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والكفاءة ومن أصحاب الاختصاص، وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة البرنامج المقترح لأفراد مجموعة الدراسة. وبناء على آراء الخبراء وملاحظاتهم أجريت بعض التعديلات على البرنامج المقترح مثل: (ذكر أمثلة على لاعبين عالميين، الإكثار من الجلسات الفردية، الاهتمام بالواجبات المنزلية).

أ- تم وضع البرنامج ضمن المحددات التالية:

التدرج بالأساليب النفسية التي تزيد من فاعلية المهارات النفسية والأداء من خلال فترة تطبيق البرنامج.

١. مراعاة الفروق الفردية.
٢. الاستمرارية في التدريب.
٣. عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى.
٤. مراعاة عنصر المرونة للبرنامج، والتكيف مع الظروف الطارئة، ووضع الحلول البديلة التي تضمن تحقيق الأهداف.
٥. مراعاة العوامل الاجتماعية وظروف الحياة اليومية.
٦. أن يوضع في الاعتبار الأدوات والإمكانات المتوفرة والممكن توافرها في صالة التدريب في مسرح وقاعة مدارس النظم الحديثة.
٧. أن تتلاءم محتويات البرنامج مع الأهداف المراد تحقيقها.

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية (Macromedia Flash) إلى:

- تحقيق حالة من الاسترخاء العميق، والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر والقلق في فترات زمنية أقصر.

خطوات التنفيذ:

- 1- يناقش المدرب اللاعبين بعد الاسترخاء (أهميته، متى يستخدم، أنواعه، العضلات العاملة).
- 2- تعليم اللاعبين الاسترخاء التقدمي (١٦ مجموعة عضلية ثم تختصر إلى سبع مجموعات، ثم أربع مجموعات عضلية، ثم مجموعة عضلية واحدة مع الإرشادات التالية:

- اختيار مكان مريح وبراغى أن تكون (الإضاءة خافتة، موسيقى هادئة، موسيقى صاخبة).
- الرقود على الظهر على بساط مفروش على الأرض مع غلق العينين، والتخلص من أي عوائق، والامتداد الكامل للجسم، وتجنب تقاطع الرجلين والذراعين.
- عندما يؤدي الاسترخاء لمجموعة عضلية، يراعى عدم تحريك هذه المجموعة من العضلات.
- يؤدي اللاعب مجموعة من الانقباضات العضلية تتسم بالشدة ثم الثبات لفترة خمس ثوان للعضلات الكبيرة، وثلاث ثوان للعضلات الصغيرة خاصة في الوجه، يعقبها الرجوع لحالة الاسترخاء لمدة ٣٠ ثانية.
- تكرار التمرين مرتين لكل مجموعة عضلية.
- عند التخلص من توتر الانقباض العضلي، يجب التخلص منه تماما وذلك للتمييز بين التوتر والاسترخاء.
- يراعى الوعي بطريقة التنفس، حيث الشهيق العميق من الأنف والزفير ببطء من الفم باعتبار أن ذلك نوع من الاسترخاء.

مدركة لحيثيات التصميم، كما زادت قابلية البرنامج بالتعاون مع ملفات الفيديو من قدرتها على تشغيل عدد قياسي منها (٩) ملفات في بعض الشرائح ، وهذا أتاح الفرصة لتعدد الخيارات لدى اللاعب في حقيبة الاختيار، كما أن الصوت والقابلية الجيدة للتعامل معه، أعطت الفرصة لإدراج أصوات من ضمن بيئة اللاعب، والتحكم بعدد مرات الإعادة حيث أن درجة الصوت تعطي نتيجة فعالة في نقل اللاعب إلى مرحلة اللعب التشبيهي "محاكاة (Simulating Game) " .

محتوى البرنامج:

البعد الأول: الاسترخاء العضلي Relaxation Muscular

وهو البعد الذي يحتوي على نوعين وهما: الاسترخاء التعاقبي ، والاسترخاء التخيلي (التصوري).

أولاً: الاسترخاء العضلي (التعاقبي) Progressive Relaxation Training

يمثل الاسترخاء العضلي أحد الأبعاد التمهيدية الهامة في برنامج الإعداد النفسي وهو البعد الذي يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة، وقد تم استخدام طريقة التدريب الاسترخاء التعاقبي، حيث يقوم اللاعب بأداء التوتر والاسترخاء المتتابع لـ ١٦ مجموعة عضلية، ثم تختصر إلى سبع مجموعات عضلية، في المرحلة التالية، ثم يتم اختصارها مرة أخرى إلى أربع مجموعات عضلية، ثم مجموعة عضلية واحدة، حتى يتم التخلص من التوتر لتلك المجموعة العضلية عند الرغبة في الاسترخاء. لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية.

الهدف:

- تعليم اللاعبين التمييز بين التوتر والاسترخاء.
- التحكم بزيادة التوتر بتقديم مواقف تتسم بالتوتر.

الهدف:

تعليم ومساعدة اللاعب الوصول إلى الاسترخاء التخيلي (التصوري) وذلك لتخفيف الضغط والقلق وشفاء العقل

خطوات التنفيذ:

١. يوضح المدرب للاعب بعد الاسترخاء التخيلي "التصوري" (طريقة استخدامه، مع ذكر أمثلة على لاعبين عالمين).

٢. بعد الوصول إلى درجة الاسترخاء العضلي المطلوبة، يتم الاسترخاء التخيلي "التصوري" بأن يطلب من اللاعب:

• الاسترخاء التام (الشهيق العميق، الزفير البطيء).

• اترك التوتر يخرج من عضلات جسمك، الشهيق العميق، والزفير البطيء.

• تخيل نفسك في المكان الهادئ، المحبب إليك، وليس مجرد صورة.

• الاستماع للأصوات، استنشاق الهواء.

• ممارسة الاسترخاء التخيلي "التصوري" دون إرشادات خارجية حتى يستطيع اللاعب استحضار الصورة الذهنية بسرعة ويشعروا بالاسترخاء المرتبط بها.

• الاستمرار في الممارسة خلال الحياة اليومية عند مواجهة الضغوط البسيطة والتدرج عند مواجهة الضغوط الأكثر صعوبة في المواقف الرياضية مثل المنافسات.

• ممارسة الاسترخاء التخيلي "التصوري" بعد تنمية التصور العقلي متعدد الأبعاد.

وقد استغرق هذا البعد (٢٩) وحدة تدريبية بزمّن قدره (٥٢) دقيقة وبنسبة قدرها (٣.٢٥٪) من البرنامج العام.

• التركيز على مشاعر التوتر والاسترخاء في الجسم.

• تكرار كلمة استرخاء لكل مرة يؤخذ الشهيق منها، لبدء الاستجابة للاسترخاء.

• النهوض من وضع الاسترخاء تدريجياً وذلك عن طريق اهتزاز أمشاط القدمين وأمشاط اليدين، تحريك القدمين واليدين، فتح العين ببطء، تحريك المرفقين، تحريك الركبتين، الجلوس ببطء، الجلوس على الركبتين، ثم الوقوف وتمارين امتداد ومطاطية عضلة الجسم.

٣- واجبات منزلية.

مثال: "انقباض أصابع اليد والساعد اليميني" انقباضهما بشدة كلما أمكن مع أخذ الشهيق العميق من الأنف، كرر كلمة استرخاء، احتفظ بالتوتر لمدة خمس ثوان، لاحظ التوتر غير المريح في يدك وساعدك الأيمن مع إخراج الزفير من الفم، لاحظ نقص التوتر، كرر كلمة استرخاء، اترك يدك في حالة استرخاء كامل، لاحظ كيف أن التوتر وعدم الراحة الذي كنت تشعر به والاسترخاء الذي تشعر به الآن، ركز على مشاعر الاسترخاء ليديك اليميني لمدة (٣٠) ثانية.

وقد استمر هذا البعد (٣٧) وحدة تدريبية بزمّن قدره (٣٠٦) دقيقة، ونسبة مئوية قدرها (١٩٪) من البرنامج العام.

ثانياً : الاسترخاء التخيلي (التصوري) Imagery Relaxation

يتم الاسترخاء التخيلي (التصوري) بأن يطلب من اللاعب تصور الأماكن المحببة له بتفاصيلها كاملة والتي يشعر بها دائماً بالاسترخاء الكامل، حيث تستخدم هذه الطريقة لتغيير المكان داخل عقل اللاعب.

البعد الثاني: التصور العقلي Mental Imagery

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة الذي يعكس تأثير الإعداد النفسي المقترح وقد احتوى على عدة مراحل:

المرحلة الأولى: تنمية الوعي بالحواس (الرؤية، السمع، الإحساس الحركي، تصور الحالة الانفعالية).

المرحلة الثانية: التصور العقلي لتنمية وضوح الصورة.

المرحلة الثالثة: التصور العقلي لزيادة التحكم في الصورة.

الهدف:

تحسين درجة ونقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء وتنمية الشعور بالوعي الحسي ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي الخاص بالمهارات قيد الدراسة في تنس الطاولة.

وفي ما يلي توضيح للمراحل الثلاث السابقة:

بعد الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء العضلي والاسترخاء التخيلي (التصوري) يكون قد تم الوصول إلى مكان الحجرة العقلية التي يتم فيها إجراءات تنفيذ هذه المراحل .

المرحلة الأولى: تنمية الوعي بالحواس**الهدف:**

تحسين مقدرة اللاعب على تنمية الوعي بحواسه أثناء الأداء الرياضي.

خطوات التنفيذ:

- يقوم اللاعب بأداء تدريبات لتنمية التصور البصري.

مثال: "افتح عينيك تمعن بالأشياء الموجودة حولك، انظر لكل شيء بالتفصيل، أعط معنى ودلالة لكل شيء تراه".

- يقوم اللاعب بأداء تدريبات لتنمية التصور السمعي.

مثال(١): "أغلق العينين، وأحسن السمع لشريط التسجيل، ما نوع الأصوات المختلفة التي تستمع إليها؟ استمع لصوت محدد".

مثال(٢): "الاستماع إلى أصوات تشتت الانتباه أثناء القيام بضربات ثم معرفة نوعية الضربة، تصور أن ذلك الصوت المشتت يسري داخل العضلات يمد الجسم بالطاقة ويؤدي إلى أن تكون الضربات أكثر قوة".

- يقوم اللاعب بأداء تدريبات لتنمية الحس الحركي.

مثال: "استمر في إغلاق عينيك، استحضر الأحاسيس والمشاعر المرتبطة بجسمك وتركيز الانتباه على كمية التوتر والاسترخاء، والدفء والوودة على جميع أجزاء الجسم المختلفة، الرأس، الكتفين، الذراعين، الفخذين، الركبتين، الساقين، القدمين".

- يقوم اللاعب بأداء تدريبات لتنمية الإحساس الانفعالي.

مثال: "من خلال المهارات الأساسية في تنس الطاولة، اختبار زيادة التوتر ثم خفضه في العضلات المرتبطة بحالة انفعالية خاصة، هل حدث أي تغير في حالتك الانفعالية؟ ولاحظ كيف ذلك يؤثر على مختلف الضربات".

• بعد كل عملية تصور عقلي يؤخذ الشهيق والزفير العميق.

المرحلة الثانية: تنمية وضوح الصورة

الهدف:

تنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من تمارين تشمل الحواس الهامة.

خطوات التنفيذ:

يقوم اللاعب بأداء تدريبات التصور العقلي (وضوح الصورة):

أ. تدريبات بعبارات شفوية، فبعد عملية التصور يقوم اللاعب بالإجابة على دفتر خاص بوضوح الصورة

مثال: "ضع نفسك في المكان المألوف لديك والذي تتدرب فيه عادة كصالة اللعب، تصور أنه لا يوجد أحد سواك، حاول الوقوف في نقطة من هذا المكان بحيث تستطيع رؤية كل من حولك وحاول أن تلتقط كل التفاصيل في هذا المكان، والآن تصور نفسك في هذا المكان ولكن في حضور عدد كبير من المتفرجين، وتصور أنك سوف تشترك في المنافسة في هذا المكان وحاول أن تتصور المناظر والأحداث والأحاسيس أو المشاعر في حالة اشتراكك في منافسة أمام هؤلاء المتفرجين وفي نفس هذا المكان المألوف لديك".

ب. تدريبات مرئية بواسطة شاشة عرض، وذلك بعد أن يراها اللاعب يقوم بالتصور العقلي ثم يجب على دفتر خاص بوضوح الصورة، بعد ذلك يقوم بالتركيز على ما تم تصوره من عدة خيارات عديدة مرتبطة وغير مرتبطة بالبيئة الرياضية. والإجابة على دفتر خاص بتركيز الانتباه.

تدريبات: (شرائح ١-٩)

ألوان متسلسلة - مصابيح إنارة -كرات متحركة
لألعاب مختلفة-كرات ثابتة لألعاب مختلفة-
مضارب لألعاب مختلفة-مضارب لألعاب مختلفة
(مضرب تنس طاولة ذو الوجه الأحمر)- مضارب

لألعاب مختلفة (مضرب تنس طاولة ذو الوجه الأسود)-أحذية رياضية لألعاب مختلفة.

تدريبات: (شرائح ١٠-١٦).

صور متحركة : (تنطيط الكرة بالوجه الأمامي)-
(تنطيط الكرة بالوجه الخلفي) - (تنطيط الكرة بالوجه الأمامي والخلفي) - صور ثابتة للمهارات الأساسية الأربع: (دفع خلفي بالوجه الأسود) - (رافعة أمامية بالوجه الأحمر) - (رافعة خلفية بالوجه الأحمر)-
(دفع أمامي بالوجه الأسود).

تدريبات: (شرائح ١٧-٢٠).

صور متحركة للمهارات الأساسية الأربعة: (دفع خلفي)- (رافعة أمامية)- (رافعة خلفية)- (دفع أمامي).

تم تكرار هذه التدريبات على أربع مراحل وتتكون من عشرين صورة ثابتة ومتحركة:

المرحلة الأولى: تستمر بمتوسط زمني (٦٠٠٨ ث) بدون ضوضاء.

المرحلة الثانية: تستمر بمتوسط زمني (٦٠٠٨ ث) بوجود ضوضاء.

المرحلة الثالثة: تستمر بمتوسط زمني (٤٠٢٧ ث) بدون ضوضاء.

المرحلة الرابعة: تستمر بمتوسط زمني (٤٠٢٧ ث) بوجود ضوضاء.

- في جميع المراحل السابقة يتم تغيير أماكن الصور المطلوب التركيز عليها واستحضارها.

- قبل وبعد كل عملية تصور عقلي يؤخذ الشهيق والزفير العميقان. قبل عملية تركيز الانتباه يؤخذ الشهيق العميق والزفير البطيء.

• تم عمل محك لتحديد الفترة الزمنية المناسبة للتركيز على شرائح التصور العقلي وذلك من خلال أخذ

المتوسط الحسابي لثلاثة قياسات من عينة الثبات باختبار تركيز الانتباه الملون لدى لاعبي تنس الطاولة وهي: (مرتفع-متوسط-منخفض) .

المرحلة الثالثة: تنمية التحكم بالصورة

الهدف:

تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصور العقلي للارتقاء بمستوى الأداء للمهارات قيد البحث.

خطوات التنفيذ:

يقوم اللاعب بأداء تدريبات التصور العقلي (تحكم بالصورة)، من خلال وضعه في ظروف المنافسة:

أ. تدريبات مرئية بواسطة شاشة عرض ، حيث يقوم اللاعب بعملية التصور والتحكم بالصورة المطلوبة منه والإجابة على دفتر خاص بتحكم الصورة. ثم يطلب من اللاعب التركيز على الصورة المراد التحكم بها عقليا من عدة خيارات للمهارات قيد الدراسة ثم الإجابة على دفتر الخاص بتركيز الانتباه.

تدريبات: شرائح (٢١-٢٨)

صور متحركة للمهارات الأساسية : (رافعة أمامية : طويل/يمين) - (رافعة أمامية : طويل/يسار) - (رافعة أمامية : قصير/يمين) - (رافعة أمامية : قصير/يسار) - (رافعة خلفية : طويل/يمين) - (رافعة خلفية : طويل/يسار) - (رافعة خلفية : قصير/يمين) - (رافعة خلفية : قصير/يسار) .

تدريبات شرائح (٢٩-٣٦)

صور متحركة للمهارات الأساسية : (دفع أمامي : طويل/يمين) - (دفع أمامي : طويل/يسار) - (دفع أمامي : قصير/يمين) - (دفع أمامي : قصير/يسار) - (دفع

خلفي: طويل/يمين) - (دفع خلفي : طويل/يسار) - (دفع خلفي : قصير/يمين) - (دفع خلفي: قصير/يسار) .

تدريبات شرائح (٣٧-٤١)

صور متحركة : (حركات خاطئة) - (رميات ثنائية : رافعة أمامية/رافعة خلفية) - (رميات ثنائية : دفع خلفي/دافع أمامي) - (رميات ثنائية : رافعة أمامية/دفع خلفي) - (رميات ثنائية : رافعة خلفية/دفع خلفي).

تم تكرار هذه التدريبات على أربع مراحل متكررة وتتكون من ٢١ صورة متحركة للمهارات الأساسية الأربعة بتنس الطاولة:

المرحلة الأولى: تستمر بمتوسط زمني (١٢.٥ ث) بدون ضوضاء .

المرحلة الثانية: تستمر بمتوسط زمني (١٢.٥ ث) بوجود ضوضاء .

المرحلة الثالثة: تستمر بمتوسط زمني (١٠ ث) بدون ضوضاء .

المرحلة الرابعة: تستمر بمتوسط زمني (١٠ ث) بوجود ضوضاء .

- في جميع المراحل السابقة يتم تغيير أماكن الصور المطلوب تصورها التحكم بها والتركيز عليها .

ب. تدريبات بعبارات شفوية، وبعد عملية التحكم بالصورة يقوم اللاعب بالإجابة على دفتر خاص بتحكم الصورة.

مثال(١): "تصور نفسك تلعب مع منافس قوي يسبب لك بعض المشكلات، حيث أصبحت النتيجة ١/صفر، وفي الشوط الفاصل أصبحت النتيجة ١١/١٠ للمنافس تصور نفسك تؤدي المهارة بالشكل الصحيح كنقطة حاسمة".

فيه هذه الأفكار، راجع تسجيلك للتقارير السلبية
واكتب أي استخلاص تستطيع التوصل إليها)

تعليم اللاعبين كيفية إيقاف الأفكار، حيث يتطلب
هذا الأسلوب تشجيع اللاعبين على معرفة أنماطهم
للتفكير ثم إجراء الخطوات التالية:

- تعلم التصور العقلي بفاعلية وكفاءة.
- تحديد المواقف التي تتضمن الأفكار السلبية.
- تحديد الأفكار السلبية النوعية.
- تحديد (رمز أو إشارة أو كلمة) محددة كمثير
للتنبية بإيقاف الأفكار السلبية.
- اقتراح قائمة بالتقارير أو العبارات الذاتية
الواقعية الإيجابية تستخدم كبديل للأفكار
الإيجابية.

واجبات منزلية

عندما تبدأ تعليم عملية إيقاف الأفكار، فإن اللاعبين
يجب أن يستخدموا التصور العقلي لتطوير هذا الأسلوب
أولاً، ثم الممارسة في الموقف الفعلي.

وقد استمر هذا البعد (١٠) وحدات تدريبية
بزمن وقدره (٢٢١) دقيقة ونسبة مئوية (١٣.٨٢٪).
من البرنامج العام.

تخلل البرنامج العوامل المساعدة في برامج الإعداد
النفسي وهي:

أ. التوجيه وقد استمر (٣) جلسات تدريبية بزمن
وقدره (١٢٠) دقيقة ونسبة مئوية (٧.٤٥٪)
من البرنامج العام.

ب. جلسات فردية وقد استمرت (٦) جلسات
تدريبية بزمن وقدره (٤٣٥) دقيقة ونسبة
(٢٧.٠١٪) من البرنامج العام.

مثال (٢): "تصور نفسك تلعب قويا جدا في وسط
جمهور متحمز للاعب المنافس، فأصبحت تعاني من
التوتر والاستثارة العالية، ما الطرق والأساليب التي
تستخدمها لتجاوز هذا الموقف بنجاح".

- قبل وبعد كل عملية تصور عقلي يؤخذ الشهيقي
والزفير العميقان.
- قبل تنفيذ عملية تركيز الانتباه يؤخذ الشهيقي العميق
والزفير البطيء.

واجبات منزلية.

وقد استمر هذا البعد (٣١) وحدة تدريبية، بزمن وقدره
(٣٤٥) دقيقة ونسبة قدرها (٢١.٥٨٪) من البرنامج
العام.

البعد الثالث: الحديث مع الذات Self-Talk

يمثل هذا البعد جوهر برنامج الإعداد النفسي
المقترح، وفي هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية
الحديث الذاتي الإيجابي بغرض التأثير على المشاعر
والأفكار لتحسين مستوى الأداء، وذلك عن طريق الوعي
بالأفكار السلبية وإيقاف الأفكار السلبية والحديث الذاتي
الإيجابي.

الهدف:

تنمية مهارات الحديث الذاتي الإيجابي، لتحسين مستوى
الأداء وتوجيه التوتر للمستوى الأمثل.

خطوات التنفيذ:

١. يوضح المدرب للاعب بعد الحديث مع الذات
(أهميته، أنواعه، طريقة استخدامه) مع ذكر أمثلة
على لاعبين عالميين.
٢. تعليم اللاعب كيفية الوعي بالأفكار السلبية.

مثال: (اختر ثلاثة أيام، ركز خلال تلك الأيام على
الوعي بأفكارك السلبية، كل ثلاث ساعات اكتب
الأفكار السلبية التي استدعاها الموقف الذي حدثت

خطوات إجراء الدراسة:

١- تم إجراء (القياس القبلي) وفقا للخطوات التالية:

- كون الباحثان أعضاء في مجلس إدارة نادي عمان الرياضي قاموا بتنظيم بطولة ودية بنظام خروج المغلوب من أول مرة، للفئة العمرية المستهدفة (لاعبي النخبة) في تاريخ ٢٠٠٦/٦/٢١ - ٢٠ في قاعة اليرموك بالمدينة الرياضية .
- قام الباحثان بإجراء الاختبارات والمقاييس التالية على أفراد مجتمع الدراسة (حالة قلق المنافسة، تركيز الانتباه الملون لدى لاعبي تنس الطاولة ، القدرة على الاسترخاء) وذلك قبل نصف ساعة من مباراة كل لاعب في قاعة اليرموك.
- تم تصوير المباراة الأولى لكل لاعب بواقع شوتين من ثلاثة أشواط وذلك لتقييم الأداء المهاري والحديث مع الذات.
- في اليوم التالي قام الباحثان بتوزيع استبانته (التصور العقلي في المجال الرياضي) وذلك بعد الانتهاء من المباراة، حيث قام الباحثان بتوضيح مفهوم التصور العقلي.
- قيام الحكام (المساعدين) بتقييم الحديث مع الذات و الأداء المهاري من خلال شريط الفيديو المصور وتفرغ البيانات على الاستمارات الخاصة
- اختيار عينة الدراسة بناء على نتائجهم في اختبارات الدراسة.

ت. مناقشة البرنامج الروتيني قبل المسابقة وقد استمر (٨) جلسات تدريبية وقدره (١٢٠) دقيقة وينسبة مئوية (٧.٤٥٪) من البرنامج العام.

تصميم الدراسة:**متغيرات الدراسة:**

- المتغير المستقل: وهو البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي، وتم اعتبار أساليب الإعداد النفسي وهي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) متغيرات وسيطة (Entermediate) .
- المتغيرات التابعة: هي المهارات النفسية (مواجهة حالة قلق المنافسة، تركيز الانتباه) ومستوى الاداء .

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

١. لوح متحرك، أقلام White board ، ممحاة لوح.
٢. شاشة عرض، لاب توب/ Toshiba ، جهاز داتا شو Data Show .
٣. قاعة تنس طاولة ، كرات، طاولة تنس طاولة، مضارب
٤. ملف خاص بكل لاعب يحتوي على دفتر ملاحظات، دفاتر (وضوح الصورة والتركيز)، دفاتر (التركيز، وللتحكم في الصورة)، أقلام حبر .
٥. CD (التصور العقلي)، CD (موسيقى صاخبة وهادئة).
٦. كاميرا فيديو Sony أشرطة فيديو.
٧. مسرح (لأداء تدريبات الإعداد النفسي)، سماعات كراسي، مايك فرشاة جمناستك
٨. ساعة توقيت.

- قام الباحثان بتوجيه كتاب من عمادة كلية التربية الرياضية للنادي الأرثوذكسي للسماح لأربعة لاعبين بالاشتراك في البرنامج المقترح وذلك لتطبيق البرنامج المقترح عليهم.
- بعد موافقة النادي الأرثوذكسي، قام الباحثان بإرسال كتاب لأولياء الأمور، وذلك لموافقتهم على اشتراك أبناءهم في البرنامج التدريبي المقترح.
- بعد أن تم الموافقة من أولياء الأمور، قام الباحثان بإجراء تطبيق البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي من تاريخ (١٣/٨ - ٢٠٠٦/٩/٢٠) وذلك بواقع أربع جلسات تدريب أسبوعيا وفقا لخطة وإجراءات الدراسة.
- تم إجراء (القياس البعدي) وفقا للخطوات التالية:
 - تم توزيع الاختبارات والمقاييس النفسية التالية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه الملون لدى لاعبي تنس الطاولة، حالة قلق المنافسة) على عينة الدراسة وذلك من خلال منافسة ودية بنظام خروج المغلوب من أول مرة والتي أقامها نادي عمان الرياضي بتاريخ ٢٠٠٦/٩/٢١.
 - تم تصوير المباراة الأولى لكل لاعب بواقع شوطين من ثلاثة وذلك لتقييم الأداء المهاري والحديث مع الذات
- في اليوم التالي قام الباحثان بتوزيع استبانته (التصور العقلي في المجال الرياضي).
- قام الباحثان بتوجيه كتاب من عمادة كلية التربية الرياضية للنادي الأرثوذكسي للسماح لأربعة لاعبين بالاشتراك في البرنامج المقترح وذلك لتطبيق البرنامج المقترح عليهم.
- بعد موافقة النادي الأرثوذكسي، قام الباحثان بإرسال كتاب لأولياء الأمور، وذلك لموافقتهم على اشتراك أبناءهم في البرنامج التدريبي المقترح.
- بعد أن تم الموافقة من أولياء الأمور، قام الباحثان بإجراء تطبيق البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي من تاريخ (٢/٧ - ٢٠٠٦/٨/٩) وذلك بواقع أربع جلسات تدريب أسبوعيا وفقا لخطة وإجراءات الدراسة.
- تم إجراء (القياس التبعي) وفقا للخطوات التالية:
 - تم توزيع الاختبارات والمقاييس (القدرة على الاسترخاء، حالة قلق المنافسة، تركيز الانتباه الملون لدى لاعبي تنس الطاولة) على عينة الدراسة وذلك من خلال منافسة ودية بنظام خروج المغلوب من أول مرة و التي أقامها نادي عمان الرياضي بتاريخ ٢٠٠٦/٨/١٠، وذلك قبل نصف ساعة من مباراة كل لاعب.
 - تم تصوير المباراة الأولى لكل لاعب بواقع شوطين من ثلاثة وذلك لتقييم الأداء المهاري و الحديث مع الذات.

عرض ومناقشة النتائج

في ما يلي عرض لنتائج الدراسة تبعاً لفروض الدراسة:

أولاً: للتحقق من الفرض الأول: الذي يشير إلى وجود

تأثير إيجابي دال إحصائياً للبرنامج المقترح على

الاسترخاء لدى لاعبي تنس الطاولة . فقد تم استخدام

اختبار ويلكوسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة

والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

نتائج اختبار ويلكوسون وقيمة الاحصائي Z المحسوبة لمقياس القدرة على

الاسترخاء بين القياسين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اشارة فروق الرتب
٠.٠١٧	٢.٣٧	٠	٠	سالية
		٤	٢٨	موجبة

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05) = 1.65$

الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر, كما يتطلب الاسترخاء المرتبط بموقع المنافسة التدريب المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة, ويشير كل من (راتب, ٢٠٠٤, علاوي, ٢٠٠٢,؛ شمعون, ٢٠٠١؛ باهي وجاد, ١٩٩٩ (Martens, 1987), بأنه يتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك الأساليب والتي تلعب دوراً أساسياً في تحقيق التفوق, وما ذكره (Hardy et al; 1996) إلى أن الاسترخاء العضلي هو أكثر من مجرد أسلوب بل هو مهارة.

إن التحسن في القدرة على الاسترخاء جاء نتيجة تدريبات (الاسترخاء التعاقبي والتخيلي"التصوري" ,التصور العقلي, الحديث مع الذات) متزايدة الصعوبة وذلك من خلال وضع اللاعب في ظروف غير ضاغطة وضاغطة ؛ فالاسترخاء التخيلي والتصور العقلي جعل اللاعب يستحضر أو يتصور, المكان الذي يشعر بالراحة فيه مثير, والتي من خلالها يستحضر المواقف السارة _استجابة_, التي تعمل بالتالي على استدعاء الحالة الانفعالية المطلوبة لتحقيق الاسترخاء, أما الاسترخاء التعاقبي ساعد اللاعب على التحكم والسيطرة وخفض التوتر الذي انتابه قبيل اشتراكه في المنافسة وقبل تطبيق البرنامج المقترح , وإن استخدام

يبين الجدول (٢) نتائج اختبار ويلكوسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة لمقياس القدرة على الاسترخاء بين القياسين القبلي والبعدي وقد بلغت قيمة Z المحسوبة للاسترخاء القيمة ٢.٣٧ وتعتبر هذه القيمة دالة من الناحية الإحصائية حيث أنها كانت أعلى من القيمة الجدولية البالغة ١.٦٥ عند مستوى خطأ $0.05 = 0.05$, مما يعني إن الفروق في قيم متوسطات الرتب كانت جوهرية بين القياسين القبلي (قبل تطبيق البرنامج) والقياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج) بحث أن الدلالة كانت لصالح القياس البعدي.

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرض الأول, وجود أثر إيجابي للبرنامج المقترح على الاسترخاء لدى لاعبي تنس الطاولة, وتعدى هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح والذي يتأسس على استخدام التدريبات الاسترخائية باستخدام طريقة الاسترخاء العضلي وتدريبات التصور العقلي والحديث مع الذات, حيث أشار راتب (٢٠٠٤) نقلاً عن Edmund Jacobson أنه عندما يتعلم الأفراد المقدرة على الاسترخاء فإن ردود الفعل تقل أو لا تحدث, وأن معرفة الفرد ومقدرته على التمييز لحالة التوتر تساعده على التخلص منه بشكل أفضل ومن ثم تحقيق الاسترخاء, ويرى شمعون (٢٠٠١) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير

دراسة كل من (الحسن، ٢٠٠٤؛ الخليل، ٢٠٠٢؛ Rushall, 1996) التي أشارت إلى فاعلية استخدام الحديث مع الذات في خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء وبهذه النتيجة يتحقق الفرض الأول .

ثانيا : للتحقق من الفرض الثاني : الذي يشير إلى وجود تأثير إيجابي دال إحصائيا للبرنامج المقترح والمدعم بوسائل تكنولوجية (Macromedia Flash) على التصور العقلي لدى لاعبي تنس الطاولة . فقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة والجدول رقم (٣) يوضح ذلك .

اللاعب كلمات "رموز" ايجابية أثناء تدريبات الاسترخاء العضلي ككلمة "استرخاء" تثير وتستدعي مشاعر الاسترخاء لديه , لاسيما أن الاستمرارية بالتدريب جعل هذا الأسلوب مهارة نفسية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (السيد، ٢٠٠٦ ؛ الحريري، ٢٠٠٦؛ أبو عبدون وحتوت، ٢٠٠٦؛ فريد، ٢٠٠٦؛ الحسن، ٢٠٠٤؛ مهدي، ٢٠٠٢؛ زغلول، ٢٠٠٢؛ العقاد وسعد، ٢٠٠٠؛ منصور، ١٩٩٩؛ شعبان، ١٩٩٨) إلى أن تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي تساعد اللاعبين على خفض التوتر العضلي وزيادة القدرة على الاسترخاء. كما تتفق مع

جدول (٣)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة الاحصائي Z المحسوبة لمقياس التصور

العقلي بين القياسين القبلي والبعدى

مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	مجموع الرتب	إشارة الرتب	التصور العقلي
٠.٠١٧	٢.٣٧	٠	٠	سالية	البصري
		٤	٢٨	موجبة	
٠.٠١٦	٢.٤٠	٠	٠	سالية	السمعي
		٤	٢٨	موجبة	
٠.٠١٦	٢.٤٠	٠	٠	سالية	الحس حركي
		٤	٢٨	موجبة	
٠.٠١٧	٢.٣٧	٠	٠	سالية	الانفعالي
		٤	٢٨	موجبة	
٠.٠١٧	٢.٣٧	٠	٠	سالية	التحكم
		٤	٢٨	موجبة	
٠.٠١٧	٢.٣٧	٠	٠	سالية	الكلي للتصور
		٤	٢٨	موجبة	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05) = 1.65$

٢.٣٧ وللتحكم ٢.٣٧ كما بلغت قيمة Z المحسوبة للتصور بشكل عام القيمة ٢.٣٧ وتعتبر جميع هذه القيم دالة من الناحية الإحصائية حيث أنها كانت أعلى من القيمة الجدولية البالغة ١.٦٥ عند مستوى خطأ = ٠.٠٥ مما يعني أن الفروق في قيم متوسطات الرتب كانت جوهرية بين القياسين القبلي (قبل تطبيق البرنامج)

يبين الجدول (٣) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة لمقياس التصور العقلي بين القياسين القبلي والبعدى وتدل قيمة Z المحسوبة للتصور البصري ٢.٣٧ وللتصور السمعي ٢.٤٠ وللتصور الحس حركي ٢.٤٠ وللتصور الانفعالي

تدريبات الوضع والتحكم بالصورة هي مراحل هامة للقدرة على التصور العقلي التي يجب أن تحاكي الأداء الحقيقي خلال التدريب المهاري وتماثل ضغوط المنافسة، ويوضح راتب وآخرون، ٢٠٠٦؛ علاوي، ٢٠٠٢) بأن تدريبات التصور العقلي يجب أن تكون مصدرا للاستمتاع وعدم الشعور بالملل، وما ذكره (Hardy et al; 1996) إلى أن التصور العقلي هو أكثر من مجرد أسلوب بل هو مهارة نفسية.

كما إن التطور في التصور العقلي يرجع إلى التدريبات المختلفة التي تناولت الأبعاد الحسية التالية: (البصرية، السمعية، الحس حركية، الانفعالية) ومحاولة الارتقاء في هذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي، إضافة إلى تدريبات الوضع والتحكم بالصورة والمدمجة بوسائل تكنولوجية (Macromedia Flash) والتي تحاكي الظروف الحقيقية التي يواجهها اللاعب خلال المنافسة وذلك من خلال احتوائها على مثيرات حسية متعددة وفعالة في استثارة وتشويق وجذب انتباه اللاعب، لاسيما أن الاستمرارية في التدريب جعل هذا الأسلوب مهارة نفسية بحد ذاتها.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من: السيد (٢٠٠٦، الحريري، ٢٠٠٦، أبو عبدون وحتوت، ٢٠٠٦، فريد، ٢٠٠٦، الحسن، ٢٠٠٤، مهدي، ٢٠٠٢، زغلول، ٢٠٠٢، منصور، ١٩٩٩، شعبان، ١٩٩٨) والتي أشارت إلى أن أساليب الإعداد النفسي كالاسترخاء والتصور العقلي تعمل على تحسين عملية التصور العقلي. كما تتفق مع دراسة كل من الحسن (٢٠٠٤) التي أشارت إلى إيجابية الحديث مع الذات في تطوير عملية التصور العقلي، كما اتفقت مع العديد من الدراسات على مختلف الأنشطة الرياضية، كدراسة كل من: (الحريري، ٢٠٠٦؛ جرادات، ٢٠٠٤؛ حاتم، ٢٠٠٣؛ نشوان، ٢٠٠٠؛ الخياط، ٢٠٠٠، Atienza et al; 1998، الجمل، ١٩٩٥،

والقياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج) وقد كانت هذه الدلالة لصالح القياس البعدي.

وأظهرت النتائج المتعلقة بالفرض الثاني وجود أثر إيجابي للبرنامج المقترح على التصور العقلي لدى لاعبي تنس الطاولة. وتعد هذه النتائج التي تم الحصول عليها إلى فعالية البرنامج المقترح والذي يحتوي على تدريبات مختلفة كالاسترخاء العضلي، التصور العقلي، الحديث مع الذات، حيث أشار شمعون (٢٠٠١) إلى أن الاسترخاء هو القاسم المشترك في جميع برامج الإعداد النفسي لما لها أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج واتفق مع كل من (راتب وآخرون، ٢٠٠٦؛ علاوي، ٢٠٠٢، شمعون و إسماعيل، ٢٠٠٢) بأن الاسترخاء يساعد في سرعة واكتساب مهارة التصور العقلي.

أن التحسن في التصور العقلي يرجع إلى تدريبات الاسترخاء العضلي والتي تساعد اللاعب على التخلص من التوتر وذلك لعزل المثيرات غير مرغوب بها، حتى تمكن اللاعب من التصور العقلي بكفاءة، كما إن استخدام اللاعب لعبارات ايجابية ساعدته على التحكم بحالته الانفعالية وذلك لاستدعاء الصورة المطلوبة.

ويوضح كاظم وجابر (١٩٨٩) أن الخبرات الحسية هي أساس معرفتنا للعالم من حولنا، وبغيرها لا يمكن أن ندرك أو نعي أي شيء، وأن الوسائل التعليمية البصرية والسمعية هي أدوات وطرق يمكن بواسطتها أن توفر للمتعلم مثل هذه الخبرات الحسية الضرورية للتعلم، ويتفق كل من (راتب وآخرون، ٢٠٠٦؛ راتب، ٢٠٠٤؛ علاوي؛ شمعون، ٢٠٠١؛ Hardy et al; 1996) بأنه عند تطوير التصور العقلي يجب أن يكون اللاعب أكثر وعياً لحواسه البصرية والسمعية والحس حركية، والانفعالية أثناء النشاط فكلما زاد الوعي بهذه الحواس استطاع اللاعب خلق تصور واضح وحيوي للمهارة، وأن

ثالثاً: للتحقق من الفرض الثالث: الذي يشير الى وجود تأثير إيجابي دال إحصائياً للبرنامج المقترح على الحديث مع الذات لدى لاعبي تنس الطاولة . فقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة والجدول رقم (٤) يوضح ذلك .

(Vernacchia & cook,1993) التي أشارت إلى فاعلية برامج الإعداد النفسي باستخدام وسائل تعليمية وتكنولوجية والتي تعمل على استثارة اللاعبين والارتقاء بمستوى الأداء لديهم، وبهذه النتيجة يتحقق الفرض الثاني.

جدول (٤)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة الاحصائي Z المحسوبة الحديث مع الذات بين

القياسين القبلي والبعدى

مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	مجموع الرتب	إشارة فرق الرتب	الحديث مع الذات
٠.٠١٧	٢.٣٧	٠	٠	سالبة	الاجباري
		٤	٢٨	موجبة	
٠.٠١٦	٢.٤٠	٤	٢٨	سالبة	السلي
		٠	٠	موجبة	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05) = 1.65$

اللاعب على التحكم بالضغوط المعرفية وذلك لمساعدته على اكتشاف طرق لتغيير تلك الأفكار واستبدالها بالحديث الإيجابي؛ وأنه من خلال عملية التصور العقلي واستدعاء الخبرات السارة يمكن للاعب خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي وخفض مستوى القلق العالي وبناء الثقة بالنفس، وما ذكره (Hardy et al; 1996) إلى أن الحديث مع الذات أكثر من مجرد أسلوب لأنه مهارة نفسية.

إن اللاعب من خلال وعيه لتلك الأفكار السلبية التي تنتابه خلال مواقف متعددة يستطيع تحديد المواقف التي تستدعي تلك الأفكار . وباعتبار أن الاسترخاء العضلي يعتبر مدخلا أساسيا لبرامج الإعداد النفسي، فإن استخدام اللاعب لتدريبات الاسترخاء العضلي؛ عملت على خفض مستوى التوتر لديه والتي جعلته بالتالي يبتعد عن تفسير الأعراض الجسمية بطريقة سلبية _حديث سلبي_ تعمل على هدم الثقة بالنفس، وعند عملية التصور العقلي للمواقف الضاغطة يقوم اللاعب باستحضار الخبرات الإيجابية و المواقف المتوقعة_مثير_ التي قد يمر بها؛ والعمل على مواجهتها من خلال استبدالها بالأفكار_استجابة_ الإيجابية البناءة،

يبين الجدول (٤) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة لأداة الحديث مع الذات بين القياسين القبلي والبعدى وقد بلغت قيمة Z المحسوبة للتحدث الإيجابي ٢.٣٧ وللتحدث السلبي ٢.٤٠ وتعتبر هذه القيم دالة من الناحية الإحصائية حيث أنها كانت أعلى من القيمة الجدولية البالغة ١.٦٥ عند مستوى خطأ $= 0.05$ مما يعني أن الفروق في قيم متوسطات الرتب كانت جوهرية بين القياسين القبلي (قبل تطبيق البرنامج) والقياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج) حيث ان الدلالة كانت لصالح القياس البعدى .

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرض الثالث وجود أثر إيجابي للبرنامج المقترح على الحديث مع الذات لدى لاعبي تنس الطاولة. وتعمزى هذه النتائج التي تم الحصول عليها إلى فعالية البرنامج المقترح وما يحتويه أساليب نفسية متعددة (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات)، حيث يشير كل من (راتب وآخرون، ٢٠٠٦، شعون وإسماعيل، ٢٠٠٢؛ شمعون، ٢٠٠١؛ Hardy et al; 1996؛ Bunker et al, 1993، Weinberg, 1988) أن الحديث مع الذات هي إحدى استراتيجيات الإعداد النفسي؛ التي تساعد

عبارات التحدث الايجابي مع الذات، وبهذه النتيجة يتحقق الفرض الثالث.

رابعاً: للتحقق من الفرض الرابع: الذي يشير إلى وجود تأثير ايجابي دال إحصائياً للبرنامج المقترح على حالة قلق المنافسة لدى لاعبي تنس الطاولة. فقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة والجدول رقم (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة لمقياس حالة قلق المنافسة

بين القياسين القبلي والبعدى

أبعاد القلق	اشارة الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
المعرفي	سالبة	٢٨	٤	٢.٣٧	٠.٠١٧
	موجبة	٠	٠		
الجسمي	سالبة	٢٨	٤	٢.٣٧	٠.٠١٧
	موجبة	٠	٠		
الثقة بالنفس	سالبة	٠	٠	٢.٣٧	٠.٠١٧
	موجبة	٢٨	٤		

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05) = 1.65$

الذات) وأثرها على مواجهة حالة قلق المنافسة متعددة الأبعاد التي أشار إليها العديد من علماء النفس الرياضي، حيث أشار (Hardy et al; 1996) نقلاً عن Davidson & shwartz، أن أنواع معينة من أساليب الاسترخاء تناسب بشكل جيد أنواعاً معينة من القلق، وأن المعالجة بالاسترخاء يجب أن تتطابق مع شكل القلق الذي يمر به اللاعب، ويوضح شمعون (١٩٩٩) بأن الاسترخاء يعتبر من المهارات العقلية الهامة التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الإثارة الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة ويعمل على الإبقاء على مستويات الاستثارة المثلى، وخفض الاستثارة الفسيولوجية التي تؤدي بدورها إلى خفض مواز في التوتر العضلي والقلق الذي يتخذ صورة توتر في المجموعات العضلية الكبيرة.

إن استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي أدى إلى خفض ومواجهة حالة القلق الجسمي لدى اللاعب وما

حيث أن الاستمرارية في هذا السياق يجعل هذا الأسلوب مهارة نفسية بحد ذاتها، كما تتفق تلك النتائج مع ما أشارت إليه دراسة كل من

(Takahashi et al; 2009; الحسن, ٢٠٠٤) بأن الحديث مع الذات يعد إستراتيجية هامة لتعزيز الأداء، وأن برامج الإعداد النفسي تعمل على إكساب اللاعبين

يبين الجدول (٥) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة لمقياس حالة قلق المنافسة بين القياسين القبلي والبعدى وقد بلغت قيمة Z المحسوبة للقلق المعرفي ٢.٣٧ وللقلق الجسمي ٢.٣٧ وللثقة بالنفس ٢.٣٧ وتعتبر هذه القيم دالة من الناحية الإحصائية حيث أنها كانت أعلى من القيمة الجدولية البالغة ١.٦٥ عند مستوى خطأ $= 0.05$ مما يعني أن الفروق في قيم متوسطات الرتب كانت جوهرية بين القياسين القبلي (قبل تطبيق البرنامج) والقياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج) حيث ان الدلالة كانت لصالح القياس البعدى.

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرض الرابع وجود أثر ايجابي للبرنامج المقترح على حالة قلق المنافسة لدى لاعبي تنس الطاولة، وتعدى هذه النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح وما يحتويه من تدريبات مختلفة (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، الحديث مع

انخفاض حالة القلق المعرفي لدى اللاعب خلال المنافسة وذلك من خلال إيقاف الأفكار السلبية التي تنتاب اللاعب قبيل الاشتراك في المنافسة واستبدالها بالأفكار الإيجابية من خلال عملية التصور العقلي للموقف وذلك لإعادة وتكوين الأحداث التي ظهرت فيها الأفكار السلبية واستبدالها بالحديث الإيجابي مع الذات كالكلمات (التشجيعية والتقييمية) التي تعمل على بناء الثقة بالنفس وخفض مستوى القلق المعرفي - استجابة- والتي جعلت اللاعب يبتعد فيها عن الشكوك في قدراته التي ظهرت عليه قبل المنافسة وقبل تطبيق البرنامج المقترح، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: (أبو عبدون وحتوت، ٢٠٠٦، فريد، ٢٠٠٦، مهدي، ٢٠٠٢، زغلول، ٢٠٠٢، خليل، ٢٠٠٢، علي، ١٩٩٩، Garaza & Feltz, 1998، والتي أشارت إلى فاعلية برامج الإعداد النفسي على خفض حدة التوتر والقلق وتحسين الثقة بالنفس، وبهذه النتيجة يتحقق الفرض الرابع.

خامسا: للتحقق من الفرض الخامس: الذي يشير إلى وجود تأثير إيجابي دال إحصائيا للبرنامج المقترح على تركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة . فقد تم استخدام اختبار ويلكوسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

نتائج اختبار ويلكوسون وقيمة الاحصائي Z المحسوبة لمقياس تركيز الانتباه الملون لدى لاعبي تنس الطاولة بين القياسين القبلي والبعدى

مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	مجموع الرتب	إشارة الرتبة	تركيز الانتباه
٠.٠١٧	٢.٣٧	٤	٢٨	سالية	مجموع نوعي الخطأ
		٠	٠	موجبة	
٠.٠١٧	٢.٣٧	٠	٠	سالية	مجموع الأحرف
		٤	٢٨	موجبة	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05) = 1.65$

لاعبى تنس الطاولة بين القياسين القبلي والبعدى وقد بلغت قيمة Z المحسوبة لمجموع الأحرف ٢.٣٧

يرتبط بتلك الحالة من مظاهر فسيولوجية (كالتعرق، ارتعاش الأطراف) التي تجعله بدورها يبتعد عن تفسير الأعراض التي انتابته بالسابق قبل المنافسة وقبل تطبيق البرنامج المقترح، والتي اعتبرت مدخلا أساسيا لعملية التصور العقلي والحديث مع الذات.

يؤكد راتب (٢٠٠٤) أن استخدام الفرد لحواسه أثناء عملية التصور العقلي واستحضار الصورة الذهنية التي تشتمل على خبرة وانفعالات ومشاعر القلق أو المتعة أو الألم، حيث أن ذلك يعاون على السيطرة على هذه الحالات حيث يمكن الاستفادة من التصور العقلي في اكتساب القدرة على المواجهة والسيطرة على الانفعالات. كما اتفق كل من (راتب وآخرون، ٢٠٠٦، راتب، ٢٠٠٤، شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢، شمعون، ٢٠٠١، باهي وجاد، ١٩٩٩، Hardy et al; 1996, 1996، Bunker et al; 1993، إن أفضل طريقة فعالة لممارسة إيقاف الأفكار السلبية هو جمعها مع التصور العقلي وذلك من خلال استحضار فكرة سلبية أو نمط تفكيري معين يمر به اللاعب ويرغب بالتخلص منه، ومن خلال استخدامه للكلمات الترميزية ككلمة "قف" ثم استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية والتي تعمل على خفض مستوى القلق المعرفي والتوتر وبناء الثقة بالنفس. أن تدريبات التصور العقلي والمدعمة بوسائل تكنولوجية والحديث مع الذات - مثير - أدى إلى

يبين الجدول (٦) نتائج اختبار ويلكوسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة لمقياس التركيز الملون لدى

البدينية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل وتجنب الأفكار السلبية التي هي مصدر للقلق، ويضيف راتب (٢٠٠٠) أن تطوير مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه على المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضي يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى وتجنب الأفكار السلبية، ويشير كل من (راتب و آخرون، ٢٠٠٦؛ راتب، ٢٠٠٤؛ علاوي، ٢٠٠٢؛ شمعون، ٢٠٠١؛ باهي وجاد، ١٩٩٩؛ شمعون والجمال، ١٩٩٦؛ Hardy et al; 1996)، أن التصور العقلي يساعد على منع تشتيت الأفكار وتركيز الانتباه خلال التصور العقلي للأشياء التي يريد أن يقوم بها اللاعب وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة. ويوضح (Bunker et al; 1993) أن التحدث الإيجابي مع الذات يساعد الرياضي للسيطرة على انتباهه من خلال استخدام العبارات الشفهية والتي تمكن الرياضي من التركيز المناسب وعلى البقاء في الحاضر ويتفق معه كل من (راتب و آخرون، ٢٠٠٦؛ شمعون، ٢٠٠١؛ شمعون وإسماعيل، ٢٠٠٢) بأن إنذار اللاعب لنفسه بكلمة (قف) تعمل على تشتيت تدفق الأفكار السلبية وإحلال التفكير البناء محله. كما يؤكد باهي وجاد (١٩٩٩) أن الهدف من برامج الإعداد النفسي هي تقليل تأثير المشتتات الخارجية والداخلية إلى أدنى حد، مع زيادة فرص التركيز الإرادي للرياضي إلى أقصى حد على المفاتيح اللازمة ذات الصلة.

إن تدريبات التصور العقلي والمدعمة بوسائل تكنولوجية "Macromedia Flash" التي احتوت على شرائح متعددة - ألوان متعددة - ذات الصلة بالبيئة الرياضية والمصاحبة للأصوات الضوضائية التي يتعرض لها اللاعبون خلال المنافسة والتي من خلالها يقوم اللاعب بالتركيز على استحضار الصورة المطلوبة من عدة خيارات في زمن معين، كذلك من خلال وضع اللاعب في ظروف بيئية متعددة؛ فبدأ بتركيز الانتباه المتعدد؛ كتصور اللاعب للملعب وحركات المنافس ثم التفكير الإيجابي نحو تنفيذ الضربات والتي يستعدون خلالها المواقف الانفعالية الايجابية السابقة فيقوم

ولمجموع نوعي الخطأ ٢.٣٧ وتعتبر هذه القيم دالة من الناحية الإحصائية لأنها كانت أعلى من القيمة الجدولية البالغة ١.٦٥ عند مستوى خطأ = ٠.٠٥ مما يعني أن الفروق في قيم متوسطات الرتب تعد جوهرية بين القياسين القبلي (قبل تطبيق البرنامج) والقياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج) بحيث أن الدلالة كانت لصالح القياس البعدي.

أظهرت النتائج المتعلقة بالفرض الخامس وجود أثر إيجابي للبرنامج المقترح على تركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة، وتعزى هذه النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح وما يحتويه من تدريبات مختلفة (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، الحديث مع الذات)، حيث وضح كل من (راتب وآخرون، ٢٠٠٦، راتب، ٢٠٠٤) أن الكلمات الترميزية (كالاسترخاء- طاقة) تستثير الإجابة المرغوبة لدى اللاعبين وأنه يجب تدريب اللاعبين على تركيز العين على المثيرات المرتبطة بالبيئة الرياضية والأداء في وجود مثيرات تشتت الانتباه والتي تكون مماثلة للظروف التنافسية.

إن استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي- متزايدة الصعوبة - المصاحبة للأصوات "الهادئة والصاخبة" تجعل اللاعب يركز على مشاعر الاسترخاء أثناء عملية انقباض وانبساط العضلة من خلال الشهيق والزفير، إضافة يعمل الاسترخاء التخيلي "التصوري" على التركيز لاستحضار الصورة التي يشعر فيها اللاعب بالهدوء والراحة والأمان - مثير - فحينها يبتعد اللاعب عن تفسير الأعراض الجسمية غير المرتبطة ببيئته التي انتابته بالسابق قبل المنافسة وقبل تطبيق البرنامج المقترح وبالتالي يعمل على تضيق الانتباه-استجابة- نحو المثيرات المرتبطة ببيئته الرياضية .

يوضح شمعون (٢٠٠١) أهمية تطوير اللاعب وتدريبه على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، حيث أن ذلك يساعد اللاعب على تعبئة قواه

زغلول، ٢٠٠٢، منصور، ١٩٩٩، Bakker & kayzer, 1994، Vernacchia & Cook, 1993) والتي أشارت إلى فاعلية برامج الإعداد النفسي في تحسين تركيز الانتباه لدى اللاعبين، وبهذه النتيجة يتحقق الفرض الخامس.

سادسا: للتحقق من الفرض السادس: الذي يشير إلى وجود تأثير إيجابي دال إحصائيا للبرنامج المقترح على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي تنس الطاولة. فقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة والجدول رقم (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة الاحصائي Z المحسوبة للأداء المهاري بين

القياسين القبلي والبعدى

مستوى الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	مجموع الرتب	اشارة فرق الرتب
٠.٠١٧	٢.٣٧	٠	٠	سالبة
		٤	٢٨	موجبة

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05) = 1.65$

حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي، لكل ما يختص بالمهارات الأساسية الأربع والمصاحبة للتدريب المهاري التقليدي، والتي أدت إلى الارتقاء بالمستوى المهاري لدى الناشئين خلال المنافسة. حيث يشير كل من (إتب، ٢٠٠٤، علاوي، ٢٠٠٢، شمعون، ٢٠٠١، باهي وجاد، ١٩٩٩، Martens, 1987) بأنه يتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك الأساليب والمهارات النفسية قيد الدراسة والتي تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق، وأكدوا على أهمية برامج الإعداد النفسي المهاري، حيث أن التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي والذي يعمل بالتالي على تدعيم العلاقة بين المثير والاستجابة، ويوضح Hardy et al; 1996 أن الأساليب النفسية هي مهارات بحد ذاتها وغالبا ما تستخدم كأساس للمهارات المتقدمة كالثقة بالنفس وخفض القلق وتركيز الانتباه، وهي تساعد على تطوير مستوى الأداء.

اللاعب بالتركيز على مشاعر الاسترخاء و الحديث الايجابي مع الذات من خلال الكلمات التشجيعية والتصحيحية - مثير - التي تعمل على إيقاف الأفكار السلبية والتي بدورها تؤدي إلى انخفاض ومواجهة حالة القلق المعرفي - استجابة - وذلك من خلال عزل المثيرات غير المرتبطة وتضييق انتباهه نحو المثيرات "الرموز" المرتبطة والتي من خلالها يستذكر مواقف اللعب" كالضربة واتجاه الكرة".

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من: (الحري، ٢٠٠٦، أبو عبدون وحتوت، ٢٠٠٦، فريد، ٢٠٠٦، الحسن، ٢٠٠٤، مهدي، ٢٠٠٢،

يبين الجدول (٧) نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة الإحصائي Z المحسوبة للأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدى وقد بلغت قيمة Z المحسوبة للأداء القيمة ٢.٣٧ وتعتبر هذه القيمة دالة من الناحية الإحصائية حيث انها كانت اعلى من القيمة الجدولية البالغة ١.٦٥ عند مستوى خطأ $= 0.05$ مما يعني إن الفروق في قيم متوسطات الرتب كانت جوهرية بين القياسين القبلي (قبل تطبيق البرنامج) والقياس البعدى (بعد تطبيق البرنامج) حيث أن الدلالة كانت لصالح القياس البعدى. أظهرت النتائج المتعلقة بالفرض السادس بوجود أثر إيجابي للبرنامج المقترح على تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي تنس الطاولة. وتعزى هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج المقترح وما يحتويه من أساليب ومهارات نفسية (كالاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات، مواجهة حالة قلق المنافسة، تركيز الانتباه) لمحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد وبطريقة متكاملة

اللاعب أن يكون في حالة نفسية " عقلية " مستقرة ، والتي يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء، حيث تعمل تدريبات الاسترخاء العضلي_مثير_على استقرار الحالة الانفعالية_استجابة_ لدى لاعب تنس الطاولة، لاسيما وأن هذه اللعبة تحتاج إلى سرعة اتخاذ القرار وتحكم ودقة وتوافق عضلي عصبي لنقل الإشارات العصبية من المخ إلى مختلف العضلات المشتركة وانخفاض التوتر فيها، حيث أن تحقيق الاسترخاء فيها يؤدي إلى تنشيط وظائف التصور العقلي ذو الصلة بالأداء المهاري، وبما أن قانون لعبة تنس الطاولة يسمح للاعب بذلك، فإن اللاعب يتصور الأداء الصحيح تحت الضغوط المختلفة وأن تقييمه للأداء المتواصل كالكلمات التشجيعية والتصحيحية بعد كل نقطة وخلال فترة تبادل الأماكن وتبادل الإرسال أدى إلى الارتقاء بمستوى أدائه المهاري، لا سيما وأن تلك الفترات تسبب الضغط للاعب الذي يبدأ خلالها بتحويل انتباهه بين الأداء والتفكير مما يؤدي إلى أخطاء عقلية تؤدي إلى أخطاء مهارية ناتجة عن تشتيت تركيز الانتباه التي تؤثر على توقيت وانسيابية وتتابع الحركة ، وخروج الكرة عن مسارها الصحيح. وإن التدريب المهاري التقليدي يعد جزءا مكملا لبرامج الإعداد النفسي والتي لا يمكن فصلهما، حيث أن نجاح اللاعب يعتمد على مدى التوافق بين قدراته المهارية والعقلية.

وقد انفتحت هذه النتيجة مع دراسة كل من سالم (٢٠٠٤)، Li-wei et al;(1992) التي أشارت إلى فعالية برامج الإعداد النفسي وأثرها على تطور مستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة، وتتفق أيضا مع دراسة كل من: (السيد،٢٠٠٦، الحريري،٢٠٠٦، أبو عبدون وحتسوت،٢٠٠٦، فريد،٢٠٠٦، الحسن،٢٠٠٤، مهدي،٢٠٠٢، زغلول،٢٠٠٢، منصور،١٩٩٩، شعبان،١٩٩٨)، التي أشارت في دراساتهما وعلى مختلف الألعاب الرياضية؛ أن برامج الإعداد النفسي التي تتأسس على استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي

وبضيف راتب و آخرون (٢٠٠٦) أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى والتي هي من أهم خصائصها التحكم في تركيز الانتباه، ويرى شمعون (٢٠٠١) بأن الانتباه يمثل بعدا حيويا في مجالات التدريب و المنافسة وأن قدرة الرياضي على توظيفه؛ يعد من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات المختلفة وأنه يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط، حيث أن التصور العقلي غير الصحيح يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء، ويذكر راتب (١٩٩٧) أن ضعف الثقة والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق وضعف التركيز، وأن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة يكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد.

كما أشار علاوي (٢٠٠٢) نقلا عن "Schilling" أنه لكي يحقق اللاعب أفضل أداء له ينبغي أن يكون هناك تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والعقلية، مما سينعكس بشكل ايجابي على تنمية المهارات البدنية والحركية بشكل مساو لتنمية القدرات العقلية، وعندئذ يستطيع اللاعب تحقيق الأداء الأفضل، وبضيف عنان (١٩٩٥) بأن هناك علاقة وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي، مؤكدا على أن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة، ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل. وما ذكره راتب(٢٠٠٤) أن الأداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوى البدنية والعقلية وهما كوجهي العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما .

إن من خلال توفير جو من التدريب الأمثل يساعد اللاعبين على تنمية المهارات الحركية بطريقة مناسبة وذلك لتشجيع التطور الايجابي حيث أن التدريبات التي تتسم بالصعوبة؛ تعمل على الإمداد المبكر بلخبرات الناجحة والحفاظ على مستوى الدافعية لدى الناشئ، وأن طبيعة لعبة تنس الطاولة تفرض على

التدريب على بعض هذه الأساليب والمهارات في تنمية أساليب ومهارات أخرى لم يتدرب عليها.

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة، يوصى بما يلي:

1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي لإعداد الممارس- ناشئ تنس الطاولة- نفسياً.
2. تطوير الأساليب النفسية: الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات من خلال برامج الإعداد النفسي التي تحاكي ضغوط المنافسة.
3. تدعيم الأداء العملي - مهارات أساسية أربع - بالإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية لما في ذلك من أثر إيجابي على تطوير الأداء المهاري لدى ناشئ تنس الطاولة.
4. الاهتمام ببرامج الإعداد النفسي المصاحبة للتعليم المهاري والعمل على إدخالها ضمن وحدات التدريب لما له من تأثيرات واضحة وإيجابية في تطوير المهارات الأساسية في تنس الطاولة.
5. التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام أساليب الإعداد النفسي في الفترة السابقة للمنافسة وفي فترات الراحة حتى يمكن تحقيق النتائج سواء في التدريب أو المنافسة.
6. استخدام وسائل تعليمية وتكنولوجية متنوعة تعمل على استثارة وجذب وتشويق اللاعبين.

والتصور العقلي والمصاحبة للتدريب المهاري لها أثر إيجابي على مستوى الأداء، وأكدت على أهمية الإعداد المتكامل للرياضيين، كما اتفقت مع دراسة كل من (الحسن، ٢٠٠٤، المهدي، ٢٠٠٢، خليل، ٢٠٠٢)، (Van Raalte, Schomer, 1986, Rushall, 1996, Rushall et al., Anderson, 1993, et al., 1994, Meichenhoum & Turk, 1975, al; 1988) والتي أشارت إلى فاعلية الحديث مع الذات وأثره على تحسين وتطوير الأداء، وبهذه النتيجة تحقق الفرض السادس، فيما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Scales (1998) التي أكدت على عدم فاعلية برامج الإعداد النفسي، ودراسة (Slone (1993) التي أظهرت أن التدريب البدني أظهر تحسناً أفضل من التدريب البدني والنفسية.

الإستنتاجات:

في ضوء أهداف وفرضيات الدراسة وإجراءاتها يمكن استنتاج ما يلي:

1. البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات.
2. البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.
3. البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمصاحب للتدريب المهاري التقليدي له أثر إيجابي على تحسن مستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة خلال المنافسة.
4. الأساليب والمهارات النفسية المختلفة تربطها العديد من العلاقات المتداخلة، حيث يسهم

في تدريبات تنمية تركيز الانتباه لارتباطه
بمثيرات بيئية خاصة بلعبة تنس الطاولة .
٨. أهمية التدريب النفسي العقلي المبكر
للاعبين حتى يمكن الاستفادة من البرامج
النفسية في الارتقاء لمستوى الأداء.

٧. استخدام اختبار تركيز الانتباه الملون
لدى لاعبي تنس الطاولة (Mervat-
Colored Concentration Test for
Table Tennis Players) وذلك :
لتقدير مستوى تركيز اللاعبين واستخدامه

المراجع العربية:

تطوير بعض المهارات النفسية و تحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية على الذراعين على جهاز حضان القفز. **مجلة نظريات وتطبيقات**، العدد (٥٦) جامعة الإسكندرية، مصر .

حسن، وليد جبر (٢٠٠٤). فعالية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب في سلاح الشيش، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة مصر .

خليفة، إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٦). **التأهيل النفسي للاعب المصاب**: المدخل النظري - أساليب التطبيق الإعداد النفسي للبطل الرياضي (التوجهات- التطبيقات) الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، القاهرة .

خليل، أحمد صلاح الدين (٢٠٠٢). النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر .

الخياط، عمر (٢٠٠٠). تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس . رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن .

راتب، أسامة كامل (١٩٩٧). **قلق المنافسة: ضغوط التدريب - احتراق الرياضي** . ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .

راتب، أسامة كامل (٢٠٠٤). **النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة**، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة .

راتب، أسامة وخليفة، إبراهيم ويدر، عبد الحفيظ (٢٠٠٦). **الإعداد النفسي للبطل الرياضي** . ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة .

زغلول، إيمان سعد (٢٠٠٢). تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير الإيقاع الحركي ومستوى الأداء

أبو عبدون، فاطمة وحتوت، زينب (٢٠٠٦) . تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق. **مجلة نظريات وتطبيقات**، العدد (٥٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية .

باهي، مصطفى وجاد، سمير (١٩٩٩). **سيكولوجية التفوق الرياضي**: تنمية المهارات العقلية. ط ١، مكتبة النهضة، القاهرة .

البشيهي، محمد حسني (٢٠٠٤). تركيز الانتباه والتوجه التنافسي وعلاقتها بنتائج المباريات في رياضة تنس الطاولة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة حلوان، القاهرة .

بدوي، عصام و راتب، أسامة، (٢٠٠٣). التدريب الرياضي علم وفن. في لوري ودمان، **دار الفكر العربي**، القاهرة ، مصر .

جرادات، رانية صالح (٢٠٠٤). أثر التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن .

الجمال، جمال (١٩٩٥). دراسة استخدام بعض أساليب التعليم لتطوير الأداء الفني لسباحة الدولفين. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، مصر .

الحتاملة، مازن (٢٠٠٣) . تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسن أداء لاعبي التنس الناشئين (١٠-١٤) سنة في الأردن. **أبحاث اليرموك** سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن .

الحريري، يحي محمد (٢٠٠٦). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على

علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي، (ط ١)، القاهرة، مصر.

علي، رشا إبراهيم (١٩٩٩). تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الأداء للناشئين في سباحة الزحف على البطن. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.

عنان، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق والتجريب، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.

فريد، هند سعيد (٢٠٠٦). تأثير برامج تدريب المهارات النفسية على تطور مستوى الأداء لدى لاعب ولاعبات الخماسي الحديث. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، مصر.

كازم، أحمد خيرى وجابر، عبد الحميد (١٩٨٩). الوسائل التعليمية والمنهج، دار النهضة العربية، القاهرة.

مكناي، إياد مشهور (٢٠٠٢). مستويات القلق النفسي قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن و علاقتها بالانجاز الرياضي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

منصور، سمية محمد (١٩٩٩). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمستوى المهاري والرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات الكلية. المؤتمر العلمي الحادي عشر التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق، جامعة حلوان، القاهرة.

مهدي، نجلاء فتحي (٢٠٠٢). فعالية استخدام إستراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية لدى بعض طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المنوفية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.

٤٠٠م/ حواجز. مجلة الرياضة علوم وفن، (٧)، (١٧)، جامعة الزقازيق، مصر.

سالم، أحمد صبحي (٢٠٠٤). تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، مصر.

السيد، جمال عبد الناصر (٢٠٠٦). تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لناشئ كرة القدم. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة.

شعبان، أسامة أحمد (١٩٩٨). تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، مصر.

شمعون محمد العربي وإسماعيل، ماجدة (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.

شمعون، محمد العربي والجمال، عبد النبي (١٩٩٦). التدريب العقلي في التنس، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة.

شمعون، محمد العربي (١٩٩٩). علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

شمعون، محمد العربي (٢٠٠١). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط ٤ دار الفكر العربي، القاهرة.

العقاد، أحمد وسعد ممدوح (٢٠٠٠). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم، مجلة الرياضة علوم وفن، (٣١)، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.

علاوي، محمد حسن (١٩٩٨). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

ماجستير غير منشورة، بغداد، العراق.

نشوان، عبد الله (٢٠٠٠). تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة، رسالة

المراجع الأجنبية:

- Anderson, A. T. (1993). The effect of an instructional self-talk program on learning a motor skill: The overhand throw. *Dissertation Abstracts International*, 54(1), 82.
- Atienza, F. L., Balaguer, I., & Garcia-Merita M. L. (1998). Video modeling and imaging training on performance of Tennis Service of 9 to 12- year-old children. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 519-529.
- Bakker, F. G., & Kayser, C. S. (1994). Effect of a self-help mental training programme. *International Journal Of Sport Psychology* , 25, 158-175.
- Bunker, L., & Williams, J.M. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 235-255). Palo Alto: Mayfield
- Corbin, C. B., 1972. Mental Practice. In W.P. Morgan (Ed), *Ergogenic aids and muscular performance* (94-118).New York; NY: Academic Press.
- Cox, K. A. (1996). Effect of a psychological skills training program on competition anxiety and performance of selected National Youth Sports Program campers. Microform Publications, *Int'l Institute for Sport & Human Performance*, University of Oregon.
- Garza, D. L., & Feltz, D. L. (1998). Effects of selected mental practice on performance, self-efficacy, and competition confidence of figure skaters: *The Sport Psychologist*, 12(1), 1-15.
- Hardy, L., Jones, J. G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, England UK, John Wiley and Sons, Inc. (p.p11-41).
- Li-Wei, Z., Qi-Wei, M., Orlick, T., & Zitzelsberger, L. (1992). The effect of mental imagery training on performance enhancement with 7-10 year old children. *The Sport Psychologist*, 6, 230-241.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers Inc.
- Meicheuboum, D. ; Turk, D. (1975). The cognitive behavioral management of anxiety , anger and Pain , In P. Davidson (Ed), *The behavioral man agree—ment of anxiety, depression and pain*. New York; NY: Bruner Mazel
- Nideffer , R. M. (1992) . *Psyched to win*. New York; NY: Macmillan.542-556.
- Rushall , B.S. ; Hall , M. ; Roux ,L.; Sasseville, J; & Rush all , A . C.(1998). Effects of three types of thought content instructions on skiing performance . *The Sport Psychologist*, 2, 283-297.
- Rushall, B. (1996). Some determinants in human performance: A psychological perspective, an invited keynote address presented at the Korean Society of Sport psychology summer seminar at Seoul Olympic Park, June 22. Retrieved from <http://coachsci.sdsu.edu/csa/vol35/rushall1.htm>
- Savoy, C. (1993). A yearly mental training program for a college basketball player. *Sport psychologist*, 7(2), 173-190.
- Scales, W. D. (1998). *The effects of mental imagery on tennis serving performance across race*. Dissertation Abstract, UMI Co.,Pro-Quest, Michigan State University.
- Schmid, A., & Paper, E., (1993). Training strategies for concentration in *J.M Williams (2 Ed) Applied sport psychology: personal growth to peak performance*: May Field Publishing, Company (pp. 262-273).
- Schomer, H.H. (1986). Mental strategy and the perception of effort of marathon runners. **International Journal of Sport Psychology**, 17, 41-59.
- Slone, L. A. (1993). The effects of mental practice and physical practice on the

improvement of the golf swing:
Dissertation Abstracts International.

Straub, C. (1996). *Effects of a mental imagery program on psychological skills and perceived flow states of collegiate wrestlers.* Unpublished master's thesis, Miami University, Oxford, OH.

Takahashi, M., Van Raalte, J. L., Mizuochi, F. I., Tanaka, N., & Kamiwazumi, J. (2009). Relationships Between Self-Talk and Anticipation Responses in Receiving Tennis Serves. *The 12th ISSP World Congress of sport psychology*, Marrakesh.