

المهارات العقلية المميزة لناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة

د / أحمد صبحي سالم



” المهارات العقلية المميزة للإنسانى نفس الطويلة تحت ١٥ سنة ”

٥/ أحمد صبحي سالم

المقدمة ومشكلة البحث : Introduction and research problem

إن تحقيق الأجاز الرياضي في المنافسات الرياضية يتوقف على ما يمتلكه اللاعب من إمكانيات بدنية ومهارية ونفسية ، حيث أكدت الدلائل العلمية على تكامل الجسم والعقل نظراً لأن الحالة العقلية للفرد تؤثر تأثيراً واضحاً على مستوى اللاعب وذلك لأن طبيعة المنافسات تتطلب من اللاعب الاعتماد على نفسه في ردود الأفعال واتخاذ القرار .

هذا ويشير رومانوف Romanov (٢٠٠٠) أن السر الخاص بأصحاب المستويات العليا هو التدريب العقلي حيث أجريت العديد من الدراسات وأثبتت أن التدريب البدني ليس كافياً للوصول إلى المستويات العليا ، فقد يكون التدريب البدني كافياً للمنافسة على المستوى المحلي ولكن عندما ترغب في الارتقاء بمستوى اللاعبين إلى المنافسة العالمية فلا بد أن نهتم بالتدريب على المهارات العقلية . (٢٢)

ويضيف أسامة راتب (٢٠٠٠) أن تنظيم الطاقة النفسية والضغط النفسي وتحسين تركيز الانتباه وبناء أهداف فعالة في الممارسة والمنافسة يتم من خلال الاستخدام المتكامل للمهارات النفسية في مواقف اللعب المختلفة للوصول للمستويات الرياضية العليا . (٥ : ٣٦٣)

بينما يذكر نيجون أنطوان Nguyen A (٢٠٠٣) أن أول خطوة في برنامج التدريب العقلي هي تحديد احتياجات اللاعب ثم تقويم نقاط الضعف والقوة لديه ليتم بعد ذلك تحديد الأهداف المراد تحقيقها ، وبعدها يتعلم اللاعب الأساليب المختلفة للتدريب العقلي . (١٨)

هذا ويرى الباحث أن تحديد الاحتياجات العقلية ونقاط القوة والضعف لن يأتى إلا من خلال الاختبارات والقياسات العقلية والتي تعد أفضل مقياس قبلي وبعدي عند تطبيق برامج التدريب العقلي حيث توضح بصورة كبيرة التغيرات الحادثة لدى اللاعب مما يوفر عنصر المتابعة الجيدة والتوفير في الوقت والمال والجهد في عملية التدريب العقلي .

هذا ويؤكد فين فرا Ven. Phra (٢٠٠٠) أن جميع الآراء العلمية والرياضية اتفقت على أن الشخص الرياضي ذو الصحة العقلية الجيدة هو الذي يضع نفسه في أفضل حالات

النجاح الرياضي ، كما يستطيع التعامل مع مسؤولياته بأفضل وسيلة ممكنة مع ارتفاع معدل كفاءته الشخصية عن الآخرين . (٢٤)

كما أن الهدف الأساسي لعلم النفس الرياضي هو استخدام المهارات العقلية لتحسين الأداء الرياضي وتلك المهارات المستخدمة في مجال الرياضة هي التي تؤدي إلى قيام اللاعب بالأداء بأفضل صورة ممكنة . (٢١)

بينما يضيف رومانوف (٢٠٠٠) أن الأداء الأمثل هو الهدف الأوحد لكل رياضي ولن يتحقق إلا من خلال استغلال مفتاح الفوز الذي يستخدمه جميع أبطال العالم في جميع الرياضات ألا وهو العقل . (٢٢)

ويؤكد طارق بدر الدين (٢٠٠٢) على أن تحقيق الاتجاز الرياضي في المنافسات الرياضية يتوقف على مدى قدرة اللاعب على حسن توظيف واستثمار قدراته الذاتية سواء كانت بدنية أو حركية أو عقلية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية . (٦ : ٤٠٧)

كما يشير محمد علاوى (١٩٩٨) أن اللاعب عندما يكون واقعاً تحت ضغط انفعالي أو عصبي فإن تفكيره يكون مشتتاً ما بين العمل الذي يؤديه وبين الأحداث والظروف المسببة للضغط الانفعالي أو العصبي ، وعندما يكون اللاعب حالياً من الضغط الانفعالي أو العصبي فإن كل تفكيره يكون مركزاً على العمل الذي يؤديه . (٩ : ٤٠٣)

هذا ويضيف محمد العربي (٢٠٠١) إلى أن التدريب العقلي يساهم في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث القصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص الأداء الصحيح . (٧ : ٣٢)

هذا ومن خلال العرض السابق للآراء العلمية يتضح أن جميع عناصر التدريب العقلي (والمهارات العقلية) هي عبارة عن سلسلة مرتبطة تؤدي أحد حلقاتها إلى الأخرى ولهذا تم استخدام استمارة قياس المهارات العقلية وهي عبارة عن (٦) مهارات عقلية تستخدم في المجال الرياضي وهي :

٣- التركيز Concentration
٤- حل المشكلات Coping with
adversity

٥- التخلص من القلق Freedom
Peaking under الضغط تحت الضغوط
Pressure From Worr

هذا وقد توصلت نتائج الدراسات التي تمت في مجال التدريب العقلي كدراسة اورليك وآخرون (١٩٩٢) Orlick & et al وليجون وآخرون (١٩٩٤) Lejeune & et al (١٩٩٤) وزنك وآخرون (١٩٩٦) Zeng & et al ومصطفى العمري (١٩٩٨) ، أحمد السراري (١٩٩٨) ومحمد عنبر (٢٠٠٠) و أحمد صلاح (٢٠٠٢) وأحمد صبحي (٢٠٠٤) إلى أن التدريب العقلي يساهم في الارتفاع بمستوى الأداء الحركي للمهارات الحركية في العديد من الرياضات المختلفة . (١٩) (١٦) (٢٦) (١٣) (٣) (١١) (٢) (١)

هذا ويؤكد أحمد صبحي (٢٠٠٤) أن رياضة تنس الطاولة تتميز بالمنافسة الشديدة بين اللاعبين وخاصة نوى المستويات العليا مما يجعل فرصة الفوز قليلة جداً بينهم ويصبح اللاعب المعد عقلياً هو الأقرب للفوز ، حيث أن قمة الاستنارة للاعب تكمن في التفوق على تفكير منافسه ، وذلك نظراً لطبيعة رياضة تنس الطاولة التي تميز بالسرعة العالية في الأداء ، ومواقف اللعب المتداخلة والمتغيرة والتي تختلف باختلاف قدرات ومهارات اللاعب ، المنافس إضافة لتعامل اللاعب مع ضربات بكرة متغيرة السرعة والقوة والاتجاه والدوران ، مما يتطلب توافر قدرات بدنية ومهارية وعقلية لمواجهة متطلبات طبيعة الأداء والمنافسة في تنس الطاولة. (١)

وفي ضوء ما سبق يرى الباحث أن المهارات العقلية تمثل أهمية كبيرة في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي وهذا ما دعا الباحث إلى القيام بهذه الدراسة والتي تهدف إلى محاولة التوصيف النفسي لناشئ تنس الطاولة وذلك من خلال التعرف على المهارات العقلية المميزة لناشئ تنس الطاولة باستخدام مقياس المهارات العقلية .

هدف البحث : Research aim

١- تحديد المهارات العقلية المميزة لدى ناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة بنين وبنات في جمهورية مصر العربية .

تساؤلات البحث : Research questions

١- ما هي المهارات العقلية المميزة لناشئ تنس الطاولة بنين وبنات تحت ١٥

سنة في ج.م.ع ؟

٢- هل هناك فروق بين ناشئ تنس الطاولة بنين وبنات تحت ١٥ سنة في المهارات

العقلية؟

أجراءات البحث : Research procedures

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي " الدراسة المسحية" .

عينة البحث :

أجريت هذه الدراسة على عينة عمدية قوامها (٨٠) لاعب ولاعبة تنس طاولة

(٤٠) ناشئ و(٤٠) ناشئة من بين ناشئ تنس الطاولة المسجلين بالاتحاد المصري

لتنس الطاولة والمشاركين في بطولات الجمهورية خلال الموسم الرياضي ٢٠٠٦م -

٢٠٠٧م ، وذلك للمرحلة السنوية تحت (١٥) سنة .

ويوضح جدول (١) التوصيف العددي لعينة البحث تبعاً للأندية المختارة ، و جدول

(٢) يوضح توصيف عينة البحث من حيث العمر الزمني والتدريبى.

جدول (١)

التوصيف العددي لعينة البحث الناشئين والناشئات تحت ١٥ سنة تبعاً للأندية المختارة

تحت ١٥ سنة ناشئات	تحت ١٥ سنة ناشئين	المرحلة السنوية النادي
١٠	١١	الأهلي
١١	١٠	الزمالك
٨	٧	سيبورنج
-	٨	الجيش
٦	٤	الشرقية
٥	-	الشمس
٤٠	٤٠	المجموع

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث الناشئين والناشئات تحت ١٥ سنة في

العمر الزمني والتدريبي

العمر التدريبي		العمر الزمني		المعالجة الاحصائية المرحلة السنوية
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١,٢٠	٧,٥٦	٠,٨٤	١٤,٢٥	تحت ١٥ سنة ناشئين
١,٤٣	٥,٨٦	٠,٧١	١٤,١٨	تحت ١٥ سنة ناشئات

يتضح من جدول (٢) أن المتوسط الحسابي للعمر الزمني لدى الناشئين تحت ١٥ سنة ١٤,٢٥ ولدى الناشئات تحت ١٥ سنة ١٤,١٨ بينما كان المتوسط الحسابي للعمر التدريبي لدى الناشئين تحت ١٥ سنة ٧,٥٦ ولدى الناشئات تحت ١٥ سنة ٥,٨٦ سنة .
المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة من شهر ٢/٢٠٠٧ حتى شهر ٨/٢٠٠٧ .
المجال المكاني: تم تطبيق البحث خلال بطولة الجمهورية الأولى للناشئين بصالة مبارك بمدينة بورسعيد، وصلات الادبية عينة البحث.

خطة البحث :

أداة البحث :

من خلال الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة والاتصال بشبكة الانترنت تم التوصل إلى تطبيق مقياس المهارات العقلية والذي قام باعداه كل من : سميث، شولتز،

سمول و باتشيك ١٩٩٥ Simth, Schultz, Smoll & Ptacek

ويتكون المقياس من (٢٤) عبارة لقياس ستة مهارات عقلية وهي بناء الأهداف ، الثقة بالنفس ، التركيز ، حل المشكلات والتخلص من القلق ، والأداء تحت الضغوط . مرفق

(١)

خطوات إعداد المقياس :

- تم عرض المقياس على ثلاث خبراء مرفق (٢) يجيدون ترجمة اللغة الانجليزية عن طريق المقابلة الشخصية مع كل خبير على حدة وذلك بعد توضيح هدف البحث .

- قام الخبير الأول بترجمة المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية .
- قام الخبير الثاني بترجمة المقياس من اللغة العربية إلى الانجليزية .
- قام الخبير الثالث بمضاهاة الترجمة الانجليزية مع أصل المقياس باللغة الانجليزية وموافقته على الترجمة .
- تم عرض المقياس بعد الترجمة على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي. مرفق (٣)
- في ضوء آراء الخبراء تم تعديل صياغة بعض المصطلحات بما يتماشى مع المجال الرياضي ولا يؤثر على المدلول العلمي للمصطلح بعد الترجمة .
- وبناء على هذه التعديلات تم إعداد المقياس في صورته النهائية ، وأسفرت تلك الخطوات عن النتائج التالية :
- مناسبة المقياس للاستعانة به كمييار يمكن من خلاله تحديد الحالة العقلية للاعبين عن طريق (ستة مهارات عقلية) وهي : مرفق (١)

Goal Setting	١- بناء الأهداف
Self Confidence	٢- الثقة بالنفس
Concentration	٣- التركيز
Coping with adversity	٤- حل المشكلات
Freedom From Worry	٥- التخلص من القلق
Peaking under Pressure	٦- الأداء تحت الضغوط

وذلك من خلال (٢٤) عبارة بواقع (٤) عبارات في كل محور على النحو التالي :

- أولاً : لقياس بناء الأهداف عبارات (١ ، ٧ ، ١٣ ، ١٩).
- ثانياً : لقياس الثقة بالنفس عبارات (٢ ، ٨ ، ١٤ ، ٢٠).
- ثالثاً : لقياس التركيز عبارات (٣ ، ٩ ، ١٥ ، ٢١).
- رابعاً : لقياس حل المشكلات عبارات (٤ ، ١٠ ، ١٦ ، ٢٢).
- خامساً : لقياس التخلص من القلق عبارات (٥ ، ١١ ، ١٧ ، ٢٣).
- سادساً : لقياس الأداء تحت الضغوط عبارات (٦ ، ١٢ ، ١٨ ، ٢٤). كما في جدول (٣)

جدول (٣)
استمارة قياس المهارات العقلية الرياضية
اعداد : سميش، شولنز، سمول و باتشريك ١٩٩٥ - تعريب: احمد صبحي سالم (٢٠٠٧)

م	العبارات	لا يحدث	قليلاً	أحياناً	غالباً
		٠	١	٢	٣
١	أقوم بتحديد أهداف خاصة يومية أو أسبوعية وأحاول أن أقوم بتحقيقها.				
٢	أستطيع أن أستخرج من داخلي أقصى قدراتي ومواهبي .				
٣	عندما أقوم بممارسة الرياضة أركز كامل انتباهي في ما أفعله وأبصد تماماً أي تشتيت.				
٤	أحاول أن أظل ايجابياً وحماسي مهما صارت الأمور بصورة سيئة.				
٥	أقلق كثيراً من رأى الآخرين في مستوى ادائي .				
٦	أميل للعب بصورة أفضل تحت تأثير ضغوط لأنني أفكر بوضوح أكثر.				
٧	أقوم دائماً بالتخطيط لكيفية الوصول لأهدافي .				
٨	أثق بنفسي ويقدرتي على الأداء الجيد .				
٩	من السهل على منع الأفكار المشتتة من التداخل مع شيء أقوم بمشاهدته والاستماع إليه .				
١٠	عندما تسير الأمور بصورة سيئة أنصح نفسي بالهدوء ويأتي ذلك بنتيجة جيدة .				
١١	أضغ الكثير من الضغوط على نفسي بالقلق فيما يتعلق بأدائي .				
١٢	كلما زادت الضغوط أثناء المباراة كلما زاد استماعي بها .				
١٣	أحدد أهدافي الخاصة في كل وحدة تدريبية .				
١٤	لا أحتاج لأن يدفعني أحد للتدريب أو الأداء القوى الجيد فغالباً ما أقوم بذلك بنسبة ١٠٠٪				
١٥	أتعامل مع المواقف المفاجئة والغير متوقعة بطريقة جيدة أثناء المباراة .				
١٦	عندما أشعر بالشد العصبي أستطيع أن أقوم بالاسترخاء والوصول إلى حالة الهدوء النفسي سريعاً.				
١٧	أثناء المباراة (المنافسة) أقلق من ارتكاب أخطاء أو الفشل في النجاح.				
١٨	مواقف الضغوط تعتبر بالنسبة لي تحديات لا أتردد في قبولها .				
١٩	لدي خطة جيدة للمباراة في رأسي قبل بدايتها بفترة .				
٢٠	عندما أ فشل في تحديد أهدافي فإن هذا يجعلني أحاول مرة أخرى بتصميم أكثر.				
٢١	من السهل أن أقوم بتوجيه انتباهي والتركيز في شيء واحد فقط.				
٢٢	أقوم بتثبيت مستوى التحكم الانفعالي بفض النظر عن سير الأمور.				
٢٣	غالباً ما أفكر وأتخيل ما الذي سيحدث إذا فشلت أو أسأت التصرف .				
٢٤	نقل أخطائي مع وجود الضغوط لأني أقوم بالتركيز بصورة أفضل.				

تصحيح المقياس :

يتم تصحيح المقياس تبعاً لنوعية العبارات سواء كانت ايجابية أو سلبية حيث يحتوى المقياس على (٤) عبارات سلبية وهى أرقام (٥ ، ١١ ، ١٧ ، ٢٣) والخاصة بمهارة التثخن من التثق ، وبقي عبارات تمقيس ايجابية ، ويتم التصحيح على النحو التالي :

العبارات	لا يحدث	قليلا	أحيانا	غالباً
الإيجابية	٥	١	٢	٣
السلبية	٣	٢	١	٥

يتراوح مدى الدرجات بكل مهارة عقلية على حدة من (٠ : ١٢) درجة حيث تعنى الدرجة (٠) أقل مستوى والدرجة (١٢) أعلى مستوى .

بعد التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس باللغة العربية قام الباحث بإجراء :

الدراسة الاستطلاعية :

- أجريت الدراسة خلال الفترة من ٢٠٠٧ / ٤ / ١٥ م إلى ٢٠٠٧ / ٥ / ١٠ م ، على عينة قوامها (٥٠) من ناشئ وناشئات تنس الطاولة من خارج عينة البحث ولهم نفس خصائص العينة الأساسية وتم اختيارهم من أندية (سيورتنج - سموحة - الشبان المسلمين) من الإسكندرية ، (الأهلي - الزمالك - الشمس - هليوبوليس) من القاهرة والجيزة .

وكان الهدف منها :

إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس المهارات العقلية .

أولاً : حساب صدق مقياس المهارات العقلية :

تم حساب صدق المقياس وذلك عن طريق الاتساق الداخلى بسين كل عبارة ومجموع المحور التي تنتمي إليه في مقياس المهارات العقلية ، وذلك عن طريق دلالة الفروق بين ناشئ وناشئات تنس الطاولة المتميزين والغير متميزين في عبارات ومحاور المهارات العقلية قيد الدراسة . (١٢ : ١٧٤) كما يوضحها جدول (٤) ، (٥)

جدول (٤)

معامل الارتباط البسيط بين كل عبارة ومجموع المحور التي تنتمي إليه في مقياس
المهارات العقلية قيد الدراسة لتحديد صدق المقياس (صدق الاتساق الداخلي)

ن = ٥٠

بناء الأهداف		الثقة بالنفس		التركيز		حل المشكلات		التخلص من القلق		الأداء تحت الضغوط	
رقم العبارة	معامل الارتباط (r)	رقم العبارة	معامل الارتباط (r)	رقم العبارة	معامل الارتباط (r)	رقم العبارة	معامل الارتباط (r)	رقم العبارة	معامل الارتباط (r)	رقم العبارة	معامل الارتباط (r)
١	٠٠٠,٩١	١	٠٠٠,٩١	١	٠٠٠,٩١	١	٠٠٠,٩٢	١	٠٠٠,٩٠	١	٠٠٠,٩٣
٢	٠٠٠,٩١	٢	٠٠٠,٩٢	٢	٠٠٠,٩١	٢	٠٠٠,٨٨	٢	٠٠٠,٩٣	٢	٠٠٠,٩٣
٣	٠٠٠,٩٤	٣	٠٠٠,٩٢	٣	٠٠٠,٩١	٣	٠٠٠,٩٤	٣	٠٠٠,٩٤	٣	٠٠٠,٩٣
٤	٠٠٠,٩٢	٤	٠٠٠,٨٨	٤	٠٠٠,٩٠	٤	٠٠٠,٩١	٤	٠٠٠,٩٠	٤	٠٠٠,٩١

قيمة معامل الارتباط البسيط (r) عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٩
٠,٠١ = ٠,٣٧

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة ومجموع المحور التي تنتمي إليه ذات دلالة إحصائية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لجميع عبارات المحاور في مقياس المهارات العقلية قيد الدراسة .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الناشئين في تنس الطاولة المتميزين والغير متميزين تحت ١٥ سنة في عبارات ومحاور المهارات العقلية قيد الدراسة لتحديد صدق المقياس

المتغيرات	الناشئين المتميزين		الناشئين المتميزين		المعالجات الإحصائية	
	المتوسطات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
بناء الأهداف	٠٠٧,٥٨	١,٦٢	٠,٧٧	١,٣٨	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠٨,٩٥	١,٦٢	٠,٦٥	١,٣٨	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠٨,٣١	١,٨٥	٠,٨٠	١,١٥	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠١١,٦٩	٢,٠٨	٠,٦٤	٠,٩٢	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠٨,٣٧	١,٦٥	٠,٧١	١,٣٨	٠,٠٠	٣,٠٠
الثقة بالنفس	٠٠٧,٤٨	١,٣١	٠,٦٣	١,٦٩	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠٧,٤٨	١,٣١	٠,٦٣	١,٦٩	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠٨,٤٠	١,٥٤	٠,٦٦	١,٤٦	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠٩,٨١	١,٣١	٠,٤٨	١,٦٩	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠٧,٧٨	١,٣١	٠,٦٣	١,٦٩	٠,٠٠	٣,٠٠
التركيز	٠٠٧,٦٨	١,٣٨	٠,٦٥	١,٦٢	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠٢٠,٦٨	٢,١٥	٠,٣٨	٠,٨٥	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠١٤,٨٥	١,٩٢	٠,٢٨	٠,٩٢	٠,٣٨	٢,٨٥
	٠٠١٢,٧٠	١,٦٩	٠,٤٨	١,٣١	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠١٤,٠٠	٢,١٥	٠,٥٥	٠,٨٥	٠,٠٠	٣,٠٠
حل المشكلات	٠٠٨,٤٠	١,٥٤	٠,٦٦	١,٤٦	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠٢٧,٠٠	٢,٠٨	٠,٢٨	٠,٩٢	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠١٠,٥٨	١,٦٩	٠,٢٨	٠,٩٢	٠,٥١	٢,٦٢
	٠٠١٥,٧٩	٢,٠٨	٠,٢٨	٠,٩٢	٠,٥١	٢,٦٢
	٠٠١١,٨٤	٢,٢٣	٠,٥٢	٠,٥٤	٠,٤٤	٢,٧٧
التخلص من القلق	٠٠١١,٥١	٢,٠٨	٠,٤٤	٠,٢٣	٠,٤٨	٢,٣١
	٠٠١٤,٥٠	٢,٢٣	٠,٢٨	٠,٠٨	٠,٤٨	٢,٣١
	٠٠٢٧,٠٠	٢,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٨	٢,٠٨
	٠٠٢٠,٦٨	٢,١٥	٠,٣٨	٠,٨٥	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠١٢,٧٤	٢,١٥	٠,٤٨	٠,٦٩	٠,٣٨	٢,٨٥
الأداء تحت الضغوط	٠٠١٤,٦١	٢,٣٨	٠,٥٢	٠,٥٤	٠,٢٨	٢,٩٢
	٠٠١٣,٢٠	٢,٣١	٠,٦٣	٠,٦٩	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠٢٧,٠٠	٢,٠٨	٠,٢٨	٠,٩٢	٠,٠٠	٣,٠٠
	٠٠١٢,٧٤	٢,١٥	٠,٤٨	٠,٦٩	٠,٣٨	٢,٨٥
	٠٠١٤,٦١	٢,٣٨	٠,٥٢	٠,٥٤	٠,٢٨	٢,٩٢

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦

** ٢,٨٠ = ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئ تنس الطاولة المتميزين والغير متميزين تحت ١٥ سنة. في عبارات ومحاور المهارات العقلية قيد الدراسة مما يدل على صدق عبارات ومحاور المقياس ، ويعنى ذلك قدرة المقياس على التميز بين الناشئين قيد البحث مما يؤكد صدق مقياس المهارات العقلية .

ثانيا : حساب ثبات مقياس المهارات العقلية :

تم حساب معامل ثبات المقياس عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه ، بفارق زمني قدره (١٠) أيام بين التطبيق الأول والثاني تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات وهذا ما يؤكد محمود عنان ومصطفى باهى (٢٠٠١) (١٢ : ١٦٤) وجدول رقم (٦) يوضح معامل الارتباط بين القياس الأول والقياس الثاني.

جدول (٦)
معامل الارتباط البسيط بين كل من القياس الأول والقياس الثاني
لمقياس المهارات العقلية قيد الدراسة لتحديد ثبات المقياس

المتغيرات	المعالجات الإحصائية		القياس الأول		القياس الثاني	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
بناء الأهداف	١	٦,٦٨	٠,٧٨	٢,٤٨	٠,٨١	٠,٨٧
	٧	٢,٣٤	٠,٧٧	٢,٤٢	٠,٧٨	٠,٨٧
	١٣	٢,١٦	٠,٨٤	٢,٣٠	٠,٩١	٠,٩٠
	١٩	٢,٢٦	٠,٩٤	٢,٣٨	٠,٩٧	٠,٩٠
المجموع						
الثقة بالنفس	٢	٢,٣٤	٠,٦٦	٢,٤٦	٠,٦٨	٠,٨٨
	٨	٢,٥٠	٠,٦٨	٢,٤٨	٠,٦٨	٠,٨٩
	١٤	٢,٣٤	٠,٧٥	٢,٣٤	٠,٨٢	٠,٩١
	٢٠	٢,٥٢	٠,٦٥	٢,٥٢	٠,٦٥	٠,٧٦
المجموع						
التركيز	٣	٢,٣٨	٠,٧٠	٢,٥٤	٠,٧١	٠,٨٦
	٩	٢,٠٢	٠,٨٩	١,٩٦	٠,٨١	٠,٩١
	١٥	١,٩٢	٠,٧٥	١,٨٨	٠,٨٥	٠,٨٨
	٢١	٢,٢٢	٠,٧٤	٢,٢٤	٠,٧٤	٠,٨٣
المجموع						
حل المشكلات	٤	٢,٠٦	٠,٨٩	٢,٠٨	٠,٩٠	٠,٨٩
	١٠	٢,٣٨	٠,٧٥	٢,٢٨	٠,٧٣	٠,٨٤
	١٦	١,٩٨	٠,٨٢	٢,٠٨	٠,٩٧	٠,٨٥
	٢٢	١,٨٨	٠,٦٩	١,٩٤	٠,٨٧	٠,٧٤
المجموع						
التخلص من القلق	٥	١,٥٦	٠,٩٥	١,٥٠	٠,٨٦	٠,٧٠
	١١	١,٣٢	٠,٨٩	١,٣٦	٠,٨٠	٠,٨٦
	١٧	١,١٦	٠,٨٩	١,١٢	٠,٧٧	٠,٧٤
	٢٣	١,٠٠	٠,٨١	١,١٢	٠,٨٧	٠,٨١
المجموع						
الأداء تحت الضغوط	٦	١,٧٨	٠,٨٩	١,٧٨	٠,٧٦	٠,٨٦
	١٢	١,٦٦	٠,٩٨	١,٤٦	٠,٨٦	٠,٩١
	١٨	٢,٠٢	٠,٩٦	١,٩٨	٠,٩٦	٠,٩١
	٢٤	١,٩٨	٠,٧٧	١,٧٨	٠,٧١	٠,٨٢
المجموع						

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٩

** ٠,٠١ = ٠,٣٧

يتضح من جدول (٦) وجود معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية بين كل من القياس

الأول والقياس الثاني لمقياس المهارات العقلية قيد الدراسة مما يدل على ثبات مفردات

ومحاور مقياس المهارات العقلية .

ثانياً : تطبيق مقياس المهارات العقلية على عينة البحث :

بعد التأكد من المعاملات العلمية للمقياس تم توزيع المقياس على (٨٠) ناشئاً وناشئة من المجتمع الأصلي لعينة البحث (٤٠) ناشئاً ، (٤٠) ناشئة وذلك خلال الفترة من ٢٠٠٧/٦/٢٠ - ٢٠٠٧/٧/١٥ ، وقد تم شرح وتوضيح مفردات المقياس للاعبين من قبل الباحث ثم تفريخ البيانات ومعالجتها إحصائياً .

ثالثاً : المعالجات الإحصائية : Statistical processing

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري . Standard deviation
- الوسيط . Median
- معامل الالتواء . Skewness
- اختبار (ت) T.Test لدلالة الفروق .
- النسبة المئوية . Percentage

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٧)

المهارات العقلية لدى ناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة عينة الدراسة

ن = ٤٠

الترتيب	الأهمية النسبية %	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية	المتغيرات
٢	٨٠,٢١	٠,٩٢-	٢	٠,٨٦	٢,٢٨	١	العبارة
		١,٢٣--	٣	٠,٦٨	٢,٥٥	٧	بناء الأهداف
		١,٢١-	٣	٠,٧٤	٢,٤٠	١٣	
		١,٤٤-	٣	٠,٨٤	٢,٤٠	١٩	
		١,٥٩-	١٥	٢,٣٢	٩,٦٣		
١	٨٥,٢١	٠,٦٥-	٣	٠,٦٠	٢,٤٨	٢	الثقة بالنفس
		١,٢٠-	٣	٠,٤٤	٢,٧٥	٨	
		١,١٣-	٣	٠,٦٨	٢,٥٣	١٤	
		٠,٦٥-	٣	٠,٦٠	٢,٤٨	٢٠	
		١,٢٧-	١٧	٢,٤٨	١٠,٢٢		المجموع
٤	٧٤,١٨	٠,٦٥-	٣	٠,٦٠	٢,٤٨	٣	التركيز
		٠,٤٧-	٢	٠,٧٥	٢,٠٥	٩	
		٠,٢٧-	٢	٠,٧١	٢,١٨	١٥	
		٠,٢١-	٢	٠,٦٥	٢,٢٠	٢١	
		٠,٤٨-	٩	٢,٤٨	٨,٦١		المجموع
٣	٧٧,٢٩	٠,٦٠-	٢	٠,٧٣	٢,٣٣	٤	حل المشكلات
		١,٨٥-	٣	٠,٧١	٢,٥٨	١٠	
		٠,٦٧-	٣	٠,٧٤	٢,٣٥	١٦	
		٠,٦١-	٢	٠,٨٣	٢,٠٣	٢٢	
		٠,٣٢-	١٠	٢,٤٨	٩,٧٨		المجموع
٦	٤٨,٧٥	٠,٣١-	٢	٠,٨٤	١,٧٥	٥	التخلص من القلق
		٠,١٣-	٢	٠,٧٨	١,٧٣	١١	
		٠,٠٥	١	٠,٩٢	١,٣٥	١٧	
		٠,١٨	١	٠,٨٩	١,٠٣	٢٣	
		٠,٥٧-	٢	٢,٢٧	٨,٨٥		المجموع
٥	٧١,٢٥	٠,٦٢-	٢	٠,٨٦	١,٩٣	٦	الأداء تحت الضغوط
		٠,٦١-	٢	٠,٩٩	٢,٠٥	١٢	
		١,٤٢-	٣	٠,٨١	٢,٣٨	١٨	
		٠,٩٣-	٢	٠,٨٥	٢,٢٠	٢٤	
		٠,٦١-	٢	٢,٠١	٨,٥٥		المجموع

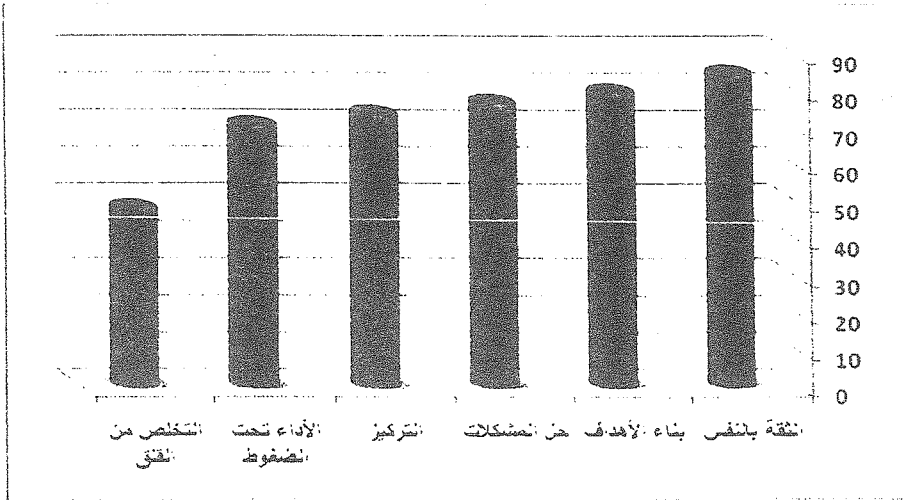
يتضح من جدول (٧) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمهارات العقلية لدى ناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة بنين عينة الدراسة تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على اعتدالية القيم كما يتضح أن هناك تباين بين المهارات العقلية لدى ناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة

جدول (٨)
المهارات العقلية لدى ناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة عينة الدراسة

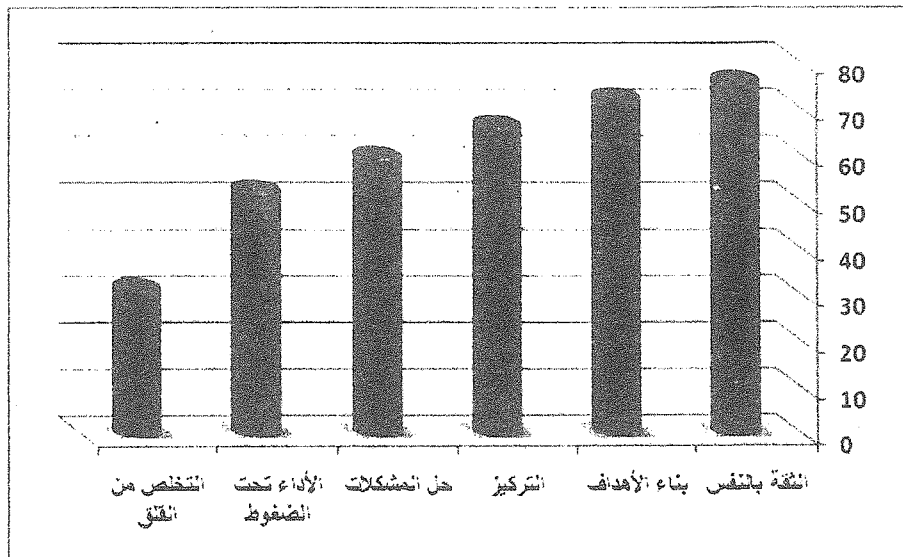
ن = ٤٠

الترتيب	الأهمية النسبية %	معامل الانتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المعالجات الإحصائية	
						المتغيرات	المتغيرات
٢	٧٢.٩٢		٢	٠.٦٩	٢.٣٠	١	العبرة
						٧	بناء الأهداف
						١٣	
						١٩	
						٨.٧٥	المجموع
١	٧٦.٦٧		٢	٠.٦٢	٢.٣٥	٢	الثقة بالنفس
						٨	
						١٤	
						٢٠	
						٩.٢	المجموع
٣	٦٧.٠٨		٢	٠.٧٠	٢.٢٣	٣	التركيز
						٩	
						١٥	
						٢١	
						٨.٥	المجموع
٤	٦٠.٤٢		٢	٠.٨٨	١.٨٨	٤	حل المشكلات
						١٠	
						١٦	
						٢٢	
						٧.٢٥	المجموع
٦	٣٢.٢٩		١	٠.٩٧	١.٣٠	٥	التخلص من القلق
						١١	
						١٧	
						٢٣	
						٣.٨٨	المجموع
٥	٥٣.١٣		٢	٠.٧٧	١.٦٣	٦	الأداء تحت الضغوط
						١٢	
						١٨	
						٢٤	
						٧.٧٢	المجموع

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الانتواء للمهارات العقلية لدى ناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة بنات الدراسة تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على إعتدالية القيم كما يتضح أن هناك تباين بين المهارات العقلية لدى ناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة .



شكل (١) الأهمية النسبية للمهارات العقلية لدى ناشئء تنس الطاولة تحت ١٥ سنة بنين عينة البحث



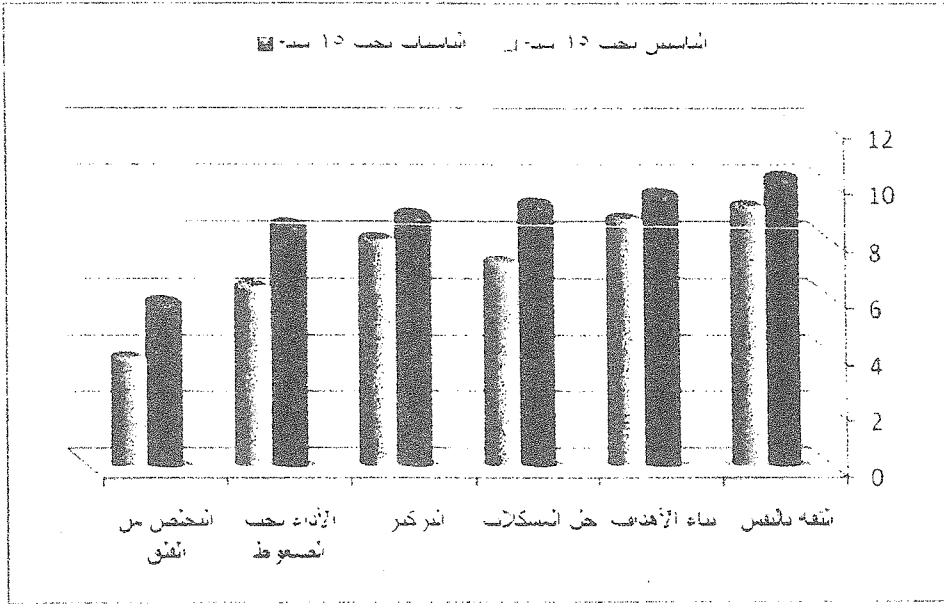
شكل (٢) الأهمية النسبية للمهارات العقلية لدى ناشئء تنس الطاولة تحت ١٥ سنة بنات عينة البحث

جدول (٩)
دلالة الفروق بين ناشئ تنس الطاولة المتميزين والغير متميزين تحت ١٥ سنة
في عبارات ومحاور المهارات العقلية قيد الدراسة لتحديد صدق المقياس

المقدرات	المعالجات الإحصائية		الناشئين تحت ١٥ سنة		الناشئات تحت ١٥ سنة		فروق المتوسطات	قيمة (ت) المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
بناء الأهداف	١	٢,٢٨	٠,٦٨	٢,٣٠	٠,٦٦	٢,٣٠	٠,٠٢	٠,١٦
	٧	٢,٥٥	٠,٦٨	٢,٣٠	٠,٦٧	٢,٣٠	٠,٢٥	١,٥٦
	١٣	٢,٤٠	٠,٧٤	٢,٠٠	٠,٧٥	٢,٠٠	٠,٤٠	٠٢,٣٩
	١٩	٢,٤٠	٠,٨٤	٢,١٥	٠,٨٩	٢,١٥	٠,٢٥	١,٢٩
المجموع		٩,٦٣	٢,٤٧	٨,٧٥	٢,٤٥	٨,٨٨		١,٦٦
الثقة بالنفس	٢	٢,٤٨	٠,٦٠	٢,٣٥	٠,٦٢	٢,٣٥	٠,١٣	٠,٩٢
	٨	٢,٧٥	٠,٤٤	٢,٢٣	٠,٧٧	٢,٢٣	٠,٥٣	٠٠٣,٧٦
	١٤	٢,٥٣	٠,٦٨	٢,٢٠	٠,٨٢	٢,٢٠	٠,٣٢	١,٩٣
	٢٠	٢,٤٨	٠,٦٠	٢,٤٣	٠,٦٨	٢,٤٣	٠,٠٥	٠,٣٥
المجموع		١٤,٢٣	١,٤٨	٩,٢٣	٢,٢٨	١٤,٤٧		٠٢,٣٩
التركيز	٣	٢,٤٨	٠,٦٠	٢,٢٣	٠,٧٠	٢,٢٣	٠,٢٥	١,٧٢
	٩	٢,٠٥	٠,٧٥	١,٩٥	٠,٩٠	١,٩٥	٠,١٠	٠,٥٤
	١٥	٢,١٨	٠,٧١	١,٧٣	٠,٧٥	١,٧٣	٠,٤٥	٠٠٢,٧٥
	٢١	٢,٢٠	٠,٦٥	٢,١٥	٠,٧٠	٢,١٥	٠,٠٥	٠,٢٣
المجموع		١٤,٢٣	١,٤٨	٩,٢٣	٢,٢٨	١٤,٤٧		٠٢,٣٩
حل المشكلات	٤	٢,٣٣	٠,٧٣	١,٨٨	٠,٨٨	١,٨٨	٠,٤٥	٠٢,٤٩
	١٠	٢,٥٨	٠,٧١	٢,١٣	٠,٧٦	٢,١٣	٠,٤٥	٠٠٢,٧٤
	١٦	٢,٣٥	٠,٧٤	١,٦٣	٠,٦٧	١,٦٣	٠,٧٣	٠٠٤,١٢
	٢٢	٢,٠٣	٠,٨٣	١,٦٣	٠,٦٣	١,٦٣	٠,٤٠	٠٢,٤٣
المجموع		٩,٢٨	٢,٤٢	٧,٢٥	٢,١٩	٧,٥٣		٠٠٤,٣٠
التخلص من القلق	٥	١,٧٥	٠,٨٤	١,٣٠	٠,٩٧	١,٣٠	٠,٤٥	٠٢,٢٢
	١١	١,٧٣	٠,٧٨	١,٠٥	٠,٨٥	١,٠٥	٠,٦٨	٠٠٣,٧٠
	١٧	١,٣٥	٠,٩٢	٠,٧٣	٠,٦٨	٠,٦٣	٠,٦٣	٠٠٣,٤٥
	٢٣	١,٠٣	٠,٨٩	٠,٨٠	٠,٧٢	٠,٧٢	٠,٢٣	١,٢٤
المجموع		٥,٨٥	٢,٤٢	٤,٨٨	٢,٢١	٤,٩٨		٠٠٣,٤٤
الأداء تحت الضغوط	٦	١,٩٢	٠,٨٦	١,٦٣	٠,٧٧	١,٦٣	٠,٣٠	١,٦٤
	١٢	٢,٠٥	٠,٩٩	١,٣٥	٠,٩٥	١,٣٥	٠,٧٠	٠٠٣,٢٤
	١٨	٢,٣٨	٠,٨١	١,٧٥	٠,٨١	١,٧٥	٠,٦٣	٠٠٣,٤٦
	٢٤	٢,٢٠	٠,٨٥	١,٦٥	٠,٧٤	١,٦٥	٠,٥٥	٠٠٣,٠٩
المجموع		٨,٥٥	٢,٥١	٦,٣٨	٢,٢١	٦,١٨		٠٠٤,٥٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٠٠
٠,٠١ = ٢,٦٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئ وناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة في معظم المهارات العقلية قيد الدراسة ولصالح البنين .



شكل (٣) المتوسط الحسابي لمحاور المهارات العقلية لدى ناشئي وناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة عينة البحث

يتضح من جدول (٧) ، (٨) وشكل (١) ، (٢) والخاص بالمهارات العقلية لدى ناشئي وناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة أن مهارة الثقة بالنفس جاءت في المرتبة الأولى للناشئين بوزن نسبي ٨٥,٢١٪ والناشئات بوزن نسبي ٧٦,٦٧٪ ، ثم مهارة بناء الأهداف بوزن نسبي ٨٠,٢١٪ للناشئين ، ٧٢,٩٢٪ للناشئات ، مما يدل على تميز ناشئي وناشئات تنس الطاولة بمهارة الثقة بالنفس و بناء الأهداف عن باقي المهارات الأخرى قيد البحث . وهذا يتفق مع ما توصل اليه أسامة راتب (٢٠٠٠) أن الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف ، حيث أن الفرد الذي يتميز بالثقة في النفس يقترح أهداف واقعية تستثير التحدي ، ويبذل ما في وسعه من أجل تحقيق تلك الأهداف . (٥ : ٣٠٥)

وما يؤكد كل من دوني Doheny (١٩٩٣) وبلينجر Plessinger (١٩٩٩) وبوراس Booras (٢٠٠١) أن الوصول لقمة المستوى الرياضي يعتمد على استخدام

أحدث الأسس العلمية في علم النفس والتي تساهم بدرجة كبيرة في الارتفاع بمستوى الثقة بالنفس وبالتالي قوة الأداء لكافة المستويات . (١٥ : ١) (٢١ : ٣) (١٤ : ٢) ومع ما يضيفه أسامة راتب (٢٠٠٠) أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة في النفس يضع لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته ، حيث يفهم قدراته بشكل جيد تجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى حدود قدراته العليا ، ولا يحاول إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة له . (٤ : ٣٨٨)

ومع ما توصل إليه محمد علاوى (٢٠٠٢) أن ثقة الرياضي العالية تعتبر من بين أهم السمات التي تميز اللاعبين ذوى دافعية الانجاز الرياضي العالي ، لأنها تجعل اللاعب يعرف جيداً ما الذي ينبغي أن يؤديه ، وتكون أهدافه محددة وواضحة . (١٠ : ١٧٨) ويفسر الباحث احتلال مهارة الثقة بالنفس المرتبة الأولى للناشئين والناشئات وبناء الأهداف المرتبة الثانية إلى طبيعة الأداء في تنس الطاولة التي تتطلب من ممارسيها الاعتماد الكبير على القدرات الذاتية وثقتهم في تلك القدرات لكي يستطيعوا بصورة جيدة التصرف في مواقف اللعب المختلفة ذات الاستثارة الانفعالية العالية .

كما يتضح من جدول (٧) وشكل (١) احتلال مهارة حل المشكلات في الترتيب الثالث بوزن نسبي ٧٧,٢٩٪ للناشئين ، بينما احتلت مهارة التركيز الترتيب الثالث بوزن نسبي ٦٧,٠٨٪ للناشئات في حين احتلت مهارة التركيز الترتيب الرابع بوزن نسبي ٧٤,١٧٪ للناشئين ومهارة حل المشكلات بوزن نسبي ٦٠,٤٢٪ للناشئات ، وجاءت مهارة الأداء تحت الضغوط والتخلص من القلق في الترتيب الخامس والسادس بوزن نسبي ٧١,٢٥٪ ، ٤٨,٧٥٪ للناشئين ، بوزن نسبي ٥٣,١٣٪ ، ٣٢,٢٩٪ للناشئات .

ويفسر الباحث ذلك بأن مواقف اللعب المتغيرة تجعل اللاعب دائماً يفكر في إيجاد حلول لكل موقف مما تنمي لديه القدرة على حل المشكلات التي تواجه أثناء المنافسة ، إضافة إلى أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة العالية وبناء الأهداف يستطيع أن يتصرف في المواقف المختلفة والمفاجئة أثناء المباراة بطريقة جيدة .

أما بشأن مهارة تركيز الانتباه والتي احتلت المرتبة الثالثة للناشئات مما يعنى تميز الناشئات بمهارة تركيز الانتباه ، ويرجع الباحث ذلك إلى طبيعة الأداء في تنس الطاولة والتي يوجد بها العديد من مشتتات الانتباه مما يتطلب من الممارسين الاستخدام الأفضل لمهارة تركيز الانتباه الذي عن طريقه يتحكم الفرد تحكماً كاملاً في الأفعال وردود الأفعال .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٠) على أن تدريب التحكم في التركيز والانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع ، إضافة إلى أن الافتقاد إلى التركيز يعتبر واحداً من المشكلات الهامة في الرياضة . (٥ : ٢٦٩)

وما أكده موراي Murray (١٩٩٥) أن الانتباه بعنصره الاختياري والتركيز يعتبر أحد أهم الخطوات في طريق التفوق الرياضي وخاصة في الألعاب الفردية التي يعتمد فيها اللاعب على نفسه في جميع ردود أفعاله حيث أن فقد التركيز في جزء من الثانية أثناء موقف محدد يمكن أن يشكل الفرق بين الفوز والهزيمة . (١٧ : ٢)

ومع ما توصل إليه فيلاتي وآخرون Vilani & et al., (٢٠٠٤) أن متطلبات تنس الطاولة من المهارات الفنية والخطوية يجب أن يتم ربطها بجميع أشكال الانتباه وذلك بهدف تحسين زمن رد الفعل ورفع كفاءة أداء اللاعب خطوياً ومهارياً طبقاً لصفات المنافس . (٢٥)

كما يرجع الباحث احتلال مهارة الأداء تحت الضغوط والتخلص من القلق في المرتبة الخامسة والسادسة إلى أن رياضة تنس الطاولة تتميز بشعور اللاعب بالمسئولية منفرداً تجاه نتيجة المباراة سواء أحرز الفوز أو منى بالهزيمة ، إضافة إلى أن النقاط والأشواط الحاسمة والتي تنتهي بإحراز نقطة تجعل اللاعب يقع تحت عبء نفسي شديد ، مما يؤدي إلى توتر اللاعب ، وهذا يتفق ما مع ذكره محمد علاوي (١٩٩٨) من أن اللاعب عندما يكون واقعاً تحت ضغط انفعالي أو عصبي فإن تفكيره يكون مشتتاً ما بين العمل الذي يؤديه وما بين الأحداث والظروف المسببة للضغط الانفعالي أو العصبي . (٩ : ٤٠٣)

وما أكده توبار Tobar (٢٠٠٤) أن تنس الطاولة رياضة فردية ليس فيها تعاون بين أفراد فريق ، لذا فإن اللاعب هو الذي يأخذ القرارات التي تعود أو تؤدي إلى أفعاله ، لذا يجب على المدرب أن يدعم مفهوم التحكم الانفعالي والانضباط أكثر من مجرد التعامل مع الموقف التنافسي . (٢٣)

هذا ويرى الباحث أن طبيعة الأداء في تنس الطاولة ما هي إلا تنافس بين لاعبين يرغب كلاهما في الفوز الذي يتحدد بناء على ما يتمتع به كل لاعب بالقدر الأكبر من الثقة بالنفس مما يجعل اللاعبين يؤدون تحت ضغط انفعالي وعصبي من أجل إحراز النقاط .

هذا ومن خلال عرض ومناقشة نتائج جدول (٧) وجدول (٨) وشكل (١) ، (٢) يتضح أن المهارات العقلية المميزة لرياضة تنس الطاولة بنين تحت ١٥ سنة هي على الترتيب (الثقة بالنفس - بناء الأهداف - حل المشكلات - التركيز - الأداء تحت الضغوط -

التخلص من القلق) كما يتضح أن المهارات العقلية المميزة لناشئات تنس الطاولة تحت (١٥) سنة هي على الترتيب (الثقة بالنفس - بناء الأهداف - التركيز - حل المشكلات - الأداء تحت الضغوط - التخلص من القلق) ، وهذا يجب على "التساؤل الأول" والخاص بمعرفة المهارات العقلية المميزة لناشئ تنس الطاولة بنين وبنات تحت (١٥) سنة في ج . م . ع .

كما يتضح من جدول (٩) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئ وناشئات تنس الطاولة تحت (١٥) سنة في مهارة الثقة بالنفس ، مهارة حل المشكلات ، ومهارة التخلص من القلق ، ومهارة الأداء تحت الضغوط لصالح ناشئ تنس الطاولة البنين ، ويرجع الباحث ذلك إلى زيادة العمر التدريبي للناشئين عن الناشئات ، مما يؤدي إلى الاشتراك في عدد أكبر من البطولات والمباريات ، والتي تزيد من خبرة الناشئ عند الأداء ، مما تكسبه مهارة الثقة بالنفس ، وتقلل لديه القلق أثناء المباريات إضافة إلى استطاعته للأداء تحت الضغوط وهذا يتفق مع ما ذكره محمد علاوى (١٩٩٢) إلى أن خبرات النجاح تؤثر بدرجة كبيرة على ثقة الفرد الرياضي بنفسه ، حيث أن النجاح يسهم بدرجة كبيرة في تقوية وتثبيت الثقة بالنفس ويبعث في النفس الأمان والطمأنينة مما يؤثر بالتالي على المستوى الرياضي للفرد. (٨ : ٢٣٠)

هذا ومن خلال عرض ومناقشة النتائج الخاصة بجدول (٩) وشكل (٣) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ناشئ وناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة لصالح الناشئين في (مهارة الثقة بالنفس ومهارة حل المشكلات ومهارة الأداء تحت الضغوط) . وهذا يجب على التساؤل الثاني من البحث .

الاستنتاجات : Conclusions

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث والمنهج المستخدم وفي إطار حدود عينة البحث وانطلاقاً من نتائج التحليل الإحصائي أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- صلاحية مقياس المهارات العقلية كأداة للقياس لدى ناشئ تنس الطاولة بنين وبنات تحت ١٥ سنة في ج.م.ع .
- ٢- تعتبر مهارة الثقة بالنفس من أهم المهارات العقلية المميزة لناشئ وناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة في ج.م.ع تليها مهارة بناء الأهداف .
- ٣- تعتبر مهارة التخلص من القلق أقل المهارات العقلية لدى ناشئ وناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة في ج.م.ع .

٤- يمكن ترتيب المهارات العقلية المميزة لناشئ وناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة في ج.م.ع على النحو التالي :

• الناشئين :

مهارة الثقة بالنفس ، مهارة بناء الأهداف ، مهارة حل المشكلات ، مهارة التركيز ، مهارة الأداء تحت الضغوط ، وأخيراً مهارة التخلص من القلق .

• الناشئات :

مهارة الثقة بالنفس ، مهارة بناء الأهداف ، مهارة التركيز ، مهارة حل المشكلات ، مهارة الأداء تحت الضغوط وأخيراً التخلص من القلق .

التوصيات : Recommendation

- ١- أهمية التأكيد على تدريب المهارات العقلية المميزة لناشئ وناشئات تنس الطاولة .
- ٢- استخدام استمارة المهارات العقلية " أداة البحث " بصفة دورية لقياس المهارات العقلية لناشئ وناشئات تنس الطاولة وذلك لتصنيفهم وتقييمهم في ضوء الترتيب التنافسي للمهارات العقلية .
- ٣- ضرورة انتقاء الناشئين لممارسة تنس الطاولة في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث بالنسبة للمهارات العقلية .
- ٤- ضرورة عمل برامج تدريبية لتنمية المهارات العقلية وخاصة مهارتي التخلص من القلق والأداء تحت الضغوط لناشئ وناشئات تنس الطاولة .
- ٥- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي في الجهاز التدريبي لرياضة تنس الطاولة .

المراجع :

- ١- أحمد صبحي سالم : تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئي تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٢- أحمد صلاح الدين خليل : النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفعالية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٣- أحمد عبدالوفاي السراري : أثر التدريب العقلي على بعض المؤشرات الكينماتيكية لاستيعاب الأداء المهارى لمهارة التصويب لدى لاعبي كرة السلة ذو المستوى العالي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٤- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة ، ٢٠٠٠ م .
- ٥- ----- : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م .
- ٦- طارق محمد بدر الدين : المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية المميزة لمتسابقات الميدان والمضمار ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي استراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي والثورة المعلوماتية ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
- ٧- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الثانية ، ٢٠٠١ م .
- ٨- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، الطبعة السابعة ، ١٩٩٢ م .
- ٩- ----- : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٠- ----- : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

- ١١- محمد عنبر محمد بلال : النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء الوثيقة الثلاثية باستخدام التدريب العقلي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ١٢- محمود عبد الفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى : مقدمة في علم نفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الثانية ، ٢٠٠١ م .
- ١٣- مصطفى عبد السلام العمري : تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية بعض المهارات العقلية على دقة أداء الرمية الحرة للناشئين من الجنسين في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

- 14- Booras M : The relationship of mental Skills to Performance on Tennis accuracy Task under Fatigued & non-Fatigued Conditions (Morgantown, Westedncation- 2001)
- 15- Dohney Mo : Mental Practice and alternative approach to teaching motor Skills (1993) .
- 16- Lejeune M. Decker C., Sanchezx. : Mental rehearsal in Table Tennis Performance , Perceptual motor skills, 79 (Ipt2) : 627 – 641, 1994)
- 17-Murroy : Attentional Control in Tennis. (1995)
Web site
<http://www.Tenniserver.com/mental,equipment/me-11-95.htm>.
- 18- Nguyen A : What is mental Training? (Total Performance-2003)
- 19- Orlick T., Zitzelsberger L., Li-wei z., Qi-Wei M. : The Effect of mental imagery training on Performance enhancement with 7-10 Years old children. (The Sport psychologist, 6 : 230 – 241, 1992) .

- 20- Plessingers A : The Effect of mental imagery on athletic Performance . (1999).
Web [http://-Psychology/mental imagery. htm](http://-Psychology/mental%20imagery.htm).
- 21- Psychological Readiness is Part of Your Sport
[http://e-8r.com/esk8r.com//
pages/Psychology.htm/#anchor 57077](http://e-8r.com/esk8r.com//pages/Psychology.htm/#anchor%2057077).
- 22- Romanov v.A : The shaping of Psychological readiness is one of the main tasks in preparing athletes for competitions (2000).
- 23- Tobar B. : Psychological characterization of table tennis and the influence of the communicative work of the Coach (ITTF Scientific Conference – 2004).
- 24- Ven Phra T. : A Buddhist way of mental training (Bangkok university, 2000) .
- 25- Vilani L.H., Samulski D., Lima F. : General aspects of attention and concentration on table tennis : Functions, Conditioning elements, Forms and some recommendations for athletes training (ITTF Scientific Conference – 2003) .
- 26- Zeng Z., Yun O., Wang S. : Exploration of mental Practice for table tennis before the match. Journal Tianjinins. For physical education 11. 42-47, 1996.

ملخص البحث

" المهارات العقلية المميزة لناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة "

د. م / أحمد صبحي سالم

يهدف البحث إلى تحديد المهارات العقلية المميزة لدى ناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنة بنين وبنات في جمهورية مصر العربية .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي ، وقام الباحث بتجريب مقياس المهارات العقلية وتم التأكد من صدق وثبات المقياس ، وتم تطبيقه على عينة قوامها (٨٠) ناشئ وناشئة تنس طاولة منهم (٤٠) ناشئ ، (٤٠) ناشئة في جمهورية مصر العربية.

وكانت أهم النتائج :

- أن مهارة الثقة بالنفس من أهم المهارات العقلية المميزة لناشئ وناشئات تنس الطاولة تحت ١٥ سنة في ج.م.ع تليها مهارة بناء الأهداف بينما كانت أقل المهارات العقلية هي مهارة التخلص من القلق ، وأوصى الباحث بضرورة عمل برامج تدريبية لتنمية المهارات العقلية وخاصة مهارتي التخلص من القلق والأداء تحت الضغوط لناشئ وناشئات تنس الطاولة وكذلك ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي في الجهاز التدريبي لرياضة تنس الطاولة .

مرفق (١)

The Athletic Coping Skill Inventory (ACSI) Survey

Directions: Answer the following questions as honestly as possible, according to the scale, 0 to 3.

0 = ALMOST NEVER, 1 = SOMETIMES, 2 = OFTEN, 3 = ALMOST ALWAYS

1) On a daily or weekly basis, I set very specific goals for myself that guide what I do.	0	1	2	3
2) When a coach or manager tells me how to correct a mistake I've made, I tend to take it personally and feel upset.	0	1	2	3
3) When I am playing sports, I can focus my attention and block out distractions.	0	1	2	3
4) I remain positive and enthusiastic during competition, no matter how badly things are going.	0	1	2	3
5) I tend to play better under pressure because I think more clearly.	0	1	2	3
6) I worry quite a bit about what others think about my performance.	0	1	2	3
7) I tend to do lots of planning about how to reach my goals.	0	1	2	3
8) I feel confident that I will play well.	0	1	2	3
9) It is easy for me to keep distracting thoughts from interfering with something I am watching or listening to.	0	1	2	3
10) I put a lot of pressure on myself by worrying how I will perform.	0	1	2	3
11) I set my own performance goals for each practice.	0	1	2	3
12) I don't have to be pushed to practice or play hard; I give 100%.	0	1	2	3
13) I handle unexpected situations in my sport very well.	0	1	2	3
14) When things are going badly, I tell myself to keep calm, and this works for me.	0	1	2	3
15) The more pressure there is during a game, the more I enjoy it.	0	1	2	3
16) While competing, I worry about making mistakes or failing to come through. 0	0	1	2	3
17) I have my own game plan worked out in my head long before the game begins.	0	1	2	3
18) When I feel myself getting too tense, I can quickly relax my body and calm myself.	0	1	2	3
19) To me, pressure situations are challenges that I welcome.	0	1	2	3
20) I think about and imagine what will happen if I fail or screw up.	0	1	2	3
21) I maintain emotional control no matter how things are going for me.	0	1	2	3
22) It is easy for me to direct my attention and focus on a single object or person.	0	1	2	3
23) When I fail to reach my goals, it makes me try even harder.	0	1	2	3
24) I make fewer mistakes when the pressure's on because I concentrate better.	0	1	2	3

مرفق (٢)

قائمة بأسماء السادة الخبراء في مجال الترجمة

الوظيفة	الاسم	م
أستاذ اللغة الانجليزية - كلية التربية - جامعة الإسكندرية	أ.د/فكرى إبراهيم	١
مدرس اللغة الانجليزية بمركز خدمة المجتمع بجامعة الإسكندرية .	د/ وداد إسماعيل عبد الرازق	٢
مدرس اللغة الانجليزية بمركز خدمة المجتمع بجامعة الإسكندرية .	د/ عزة السيد محسن	٣

مرفق (٣)

قائمة بأسماء السادة خبراء علم النفس الرياضي

الاسم	الوظيفة	م
أ.د/محمد العربي شمعون	استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان	١
أ.د/ أحمد أمين فوزي	استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	٢
أ.د/ اسامة كامل راتب	استاذ علم النفس الرياضي - نائب رئيس جامعة سيناء لشئون التعليم والطلاب .	٣
أ.د/ إبراهيم خليفة	استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان	٤
أ.د/ طارق محمد بدر الدين	استاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية	٥

