

أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مس توى أ أداء مهارات كرة الطاولة الهجومية لدى لاعبي

المنتخب الوطني الفلسطيني للناشئين

جامعة الأقصى فلسطين

د. رمزي رسمي جابر

الملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مس توى أ أداء مهارات كرة الطاولة الهجومية لدى لاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني للناشئين، وتم اس تخدام المنهج التجريبي باس تخدام مجموعتين احدهما تجريبية وا لخرى ضابطة لعينة بلغ عددها (21) لاعباً تم تقس يمهم الى مجموعتين متساويتين وتم تنفيذ البرنامج المقترح لمدة 1 (أ أسابيع وبعدد وحدات بلغ) 11 (وحدة تدريبية زمن كل وحدة) 13 (دقيقة، و أسفرت نتائج الدراسة عن أ أن هناك أثر ايجابي للبرنامج المقترح للتدريب العقلي على مس توى أ أداء مهارات كرة الطاولة الهجومية لدى لاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني للناشئين وذلك لصالح اللاعبين التي طبق عليهم البرنامج على حساب اللاعبين الذين تم تدريبهم بالطريقة التقليدية.

المداخلة:**المقدمة:**

أصبح علم النفس الرياضي في القرن الحالي من الموضوعات التي لها علاقة وطيدة بالعلوم الرياضية وخاصة فيما يتعلق بالتدريب الرياضي الحديث، وأصبح هذا التناغم من العوامل التي تؤثر بشكل إيجابي في الرقي بالمستويات الرياضية لوصول اللاعبين إلى المستويات العالية. والتدريب العقلي من موضوعات علم النفس الرياضي الهامة والجادة في العصر الحالي، عصر الاحتراف الرياضي وقد أصبح التدريب العقلي يمثل أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الذي يلاقى اهتماماً كبيراً من العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء الحركي، وخاصة بعد أن أصبحت المهارات العقلية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بمستوى الأداء، ويتفق كلا من مارتنز ويونثال على أن تدريب بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلي، والعقلي، وتنظيم التوتر، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه، والثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى، وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية (راتب، 1995، ص20). ويمثل التدريب العقلي أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في إكساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات. وإن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات (Harra, 1982, p 12).

وبعد التدريب العقلي أحد أشكال التدريب الرياضي، كما يعد احد الاستراتيجيات التكنولوجية للتدريب والتعليم وقد زاد الاهتمام بهذا النوع من التدريب من المدربين والمربين الرياضيين حيث تم التحقق عملياً من فاعليته في تطوير مستوى الأداء المهاري (Stodel, 2004). ويتضمن التدريب العقلي عدة مهارات مثل الاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي وتركيز الانتباه ومواجهة مصادر القلق والتوتر وتساعد في استخدام كافة الحواس لخلق أو إعادة خلق الخبرة في العقل (Morgan; 2006). (Vealy, 2001; Martha, 1999; Butler, 1997). و لعبة كرة 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 و صغر 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 اقباضات 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 الرئيسة مقابل العضلات المساندة بحيث يمكن تحقيق أفضل تحكم وتوافق في أقل جهد (ذيب، والكيلاني، 2011، ص23).

وأصبحت رياضة كرة الطاولة من الألعاب الرياضية التي انتشرت بشكل ملحوظ على المستوى المحلي، والإقليمي، والدولي في العقد الأخير من القرن الحالي، لما تتميز به من تشويق، وإثارة في ممارستها بغض النظر عن الفئات التي يمكن أن يمارسها. وتعد رياضة كرة الطاولة من الألعاب الرياضية التي تتطلب الكثير من المهارات النفسية على سبيل المثال مهارة تركيز الانتباه، ومهارة القلق النفسي المنخفض، ومهارة مواجهة توتر المنافسة الرياضية.

ويشير (عنان، 1995، ص112) إلى أن الإعداد الشامل للوصول للاعبين لمستوى عالي يجب أن يشتمل على عناصر الإعداد النفسي، والعقلي، والبدني، والمهاري، والخططي.

ويؤكد (Gordon & Diane, 2002, p2) على أن التدريب العقلي أصبح جزء لا يتجزأ من التدريب الرياضي في تأهيل اللاعب، وتطوير إمكاناته العقلية إلى الوصول إلى أفضل النتائج الرياضية.

وتقوم لعبة كرة الطاولة على التركيز، والدقة في الأداء، لذا على مدربي كرة الطاولة مراعاة فترات العمل، والراحة ما بين التمارين في الجرعة التدريبية الواحدة لضمان أفضل فاعلية للجهاز العصبي، وضمان الاستمراري بالأداء بكفاءة عالية، والاستفادة من الجرعات التدريبية على الوجه الأمثل (زايد، وسلامة، 2007، ص29).

وبالنظر إلى التدريب العقلي نجد أنه أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي، والذي يقصد به التدريب من خلال تصور العقل للمهارات الحركية، بهدف تحسين قدرة اللاعب على التحكم في الأداء، والسلوك، والانفعالات (الوسمي، 1999، ص289). ويعرف التدريب العقلي على أنه تدريب متتابع طويل المدى يستخدم لتطوير المهارات العقلية والاتجاهات والأداء للوصول إلى المستويات العالية (شمعون، 1996، ص30).

ويشير كل من (شمعون والجمال، 1996، ص121) بأن لعبة تنس الطاولة تتطلب التوافق العضلي العصبي والتحكم والدقة، والتي غالبا ما تتأثر ولو بكمية بسيطة من التوتر العضلي، إضافة إلى أن التوتر العضلي الناتج عن استنزاف الطاقة يجعل العضلة تعمل بشكل مضاعف، ويمكن أن تكون مشكلة لا سيما في المباريات التي تستغرق وقتا طويلا، ولذلك يحتاج لاعب تنس الطاولة إلى الاسترخاء العضلي، والذي يعد بالتالي مدخلا مهما لعملية التصور العقلي.

أهمية الدراسة:

أصبحت الألعاب الرياضية عامة، ورياضة كرة الطاولة تعتمد في الارتقاء بالمستوى الرياضي على التدريبات العقلية في مجال علم النفس الرياضي. ومن خلال النقاط الآتية يمكن توضيح أهمية الدراسة:

1- تكمن أهمية الدراسة الحالية في معرفة تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارات كرة الطاولة الهجومية لدى لاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني للناشئين.

2- تزويد المدربين بجرعات ثقافية عن أهمية استخدام هذا الأسلوب في التدريب الحديث لتحقيق أفضل أداء ممكن.

3- تفيد الدراسة في تقديم التوجيه والإرشاد النفسي لكل من المدربين واللاعبين من أجل تقديم يد العون للوصول إلى أفضل أداء للمهارات الهجومية في رياضة كرة الطاولة.

مشكلة الدراسة:

أصبح التطور العلمي الملحوظ على الأساليب التدريبية جزء لا يتجزأ من هوية المدرب الرياضي الكفء التي يستطيع أن يتعامل مع هذه الأساليب بشكل علمي مدروس. ومن خلال إطلاع الباحث على الأساليب التدريبية المستخدمة في مجال رياضة كرة الطاولة للناشئين، كونه مدرس لمساق كرة الطاولة، وحضوره لتدريبات الناشئين لاحظ بأن هذه الأساليب التدريبية أساليب تقليدية لم ترتقي باللاعبين لوصولهم إلى المستويات التي يطمحون إليها، ومن هنا أرتق الباحث إلى ضرورة دراسة أساليب تدريبية أخرى تفيد اللاعب الناشئ إلى تحقيق طموحاته مثل أسلوب أثر التدريب العقلي لتعلم المهارات الهجومية لتغيير الأسلوب التقليدي، وتدريب المدربين على استخدام الأساليب التدريبية الحديثة التي تدمج فيها التدريبات العقلية.

هدف الدراسة:**هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى:**

- أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارات كرة الطاولة الهجومية لدى لاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني للناشئين.

فرضية الدراسة:**في ضوء أهداف الدراسة يضع الباحث الفرضية الآتية:**

- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى لمستوى المهارات الهجومية لدى لاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني للناشئين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدي لكل مجموعة على حدة؟.

المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

التدريب العقلي: أنه أحد طرق التدريب الخاصة باستخدام بعض المهارات العقلية في محاولة لتطوير الأداء (محمد، 1998، ص18).
رياضة كرة الطاولة: تعد اللعبة الشعبية الثانية عالمياً، وتقام المباريات بشكل فردي، أو زوجي رجال، أو أنسأت، ومختلط، وينتهي الشوط بحصول اللاعب على 11 نقطة، أو بفارق نقطتين، وتتكون المباراة من أعداد فردية.

مجالات الدراسة:

- 1- **المجال الجغرافي:** أجريت الدراسة في محافظات قطاع غزة - فلسطين.
- 2- **المجال البشري:** أجريت الدراسة على لاعبي كرة الطاولة الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة الطاولة.
- 3- **المجال الزماني:** أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين 2012 /4/5 إلى 2012/7/19.

الدراسات السابقة المرتبطة:

قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للدراسات السابقة المرتبطة بمجال هذه الدراسة، وقد توصل الباحث إلى (8) دراسات، منها (5) دراسات عربية، و(3) دراسات أجنبية، وقام الباحث بعرض تلك الدراسات وفقاً لتاريخ إجراءاتها من الأحدث إلى الأقدم على النحو التالي.
دراسة جابر (2012) بعنوان "المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في ضوء بعض المتغيرات" هدفت الدراسة التعرف إلى المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تبعاً إلى متغيرات الدرجة في اللعب، والعمر التدريبي، والقدم المستخدمة في اللعب، ومركز اللعب. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (160) لاعباً من لاعبي كرة القدم في فلسطين تمثل ما نسبته (26.7%) من مجتمع الدراسة الأصلي البالغ عدده (600) لاعباً. ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج الوصفي، ومقياس المهارات العقلية للرياضيين من إعداد سميث وآخرون (1995) ومن تعريب سالم (2007). وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين جاءت قليلة جداً حيث حصلت على نسبة مئوية قدرها (28.8%). ويتضح كذلك من نتائج الدراسة أن الثقة بالنفس احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي (41.8%)، تلا ذلك في المرتبة الثانية بعد التخلص من القلق بوزن نسبي (37.4%)، ثم جاء في المرتبة الثالثة بعد التركيز بوزن نسبي (32.4%)، بينما جاء بعد الأداء تحت الضغوط في المرتبة الرابعة بوزن نسبي (25%)، تلا ذلك بعد حل المشكلات في المرتبة الخامسة بوزن نسبي (22.1%)، ثم جاء بعد بناء الأهداف في المرتبة السادسة والأخيرة بوزن نسبي (14.6%). وكذلك أسفرت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين تعزى إلى متغير الدرجة في اللعب - العمر التدريبي - القدم المستخدمة في اللعب - مركز اللعب.

دراسة مغايرة، والحموري (2011) بعنوان "اثر برنامج للتدريب العقلي على تعلم مهارة رمي القرص وتطوير بعض المهارات العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية" هدفت هذه الدراسة إلى تعرف تأثير استخدام التدريب العقلي على تعلم مهارة رمي القرص وتطوير بعض المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي وتركيز الانتباه)، استخدم الباحثان المنهج التجريبي وقد تكونت عينة الدراسة من 32 طالبة من كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية المسجلات في مساق ألعاب القوى 1، قسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين، طبق برنامج التدريب العقلي المقترح مصاحباً للأسلوب التقليدي على المجموعة التجريبية بينما طبق البرنامج التقليدي فقط على المجموعة الضابطة، وقد أظهرت النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي ذو اثر ايجابي في تعليم مهارة رمي القرص ويسهم بشكل فعال في تطوير المهارات العقلية.
دراسة عبد الحق (2011) بعنوان "اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية" هدفت الدراسة التعرف إلى اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى

الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق عينة من (36) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا في مساق جمباز (1)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، فقد قسم الباحث الطلبة إلى مجموعتين، وبواقع (18) طالباً لكل من المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة. أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري.

دراسة صفي (2009) بعنوان "تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس" هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس على عينة قوامها (15) من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكرة الطائرة من الجلوس، واستخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية واحدة)، وقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات منها أن العينة حققت تطوراً إيجابياً في اختبار الانتباه (حدة الانتباه، تركيز الانتباه، توزيع الانتباه، تحويل الانتباه، ثبات الانتباه) وفي اختبار محاور التصور الذهني (المحور البصري، المحور السمعي، المحور الحس-حركي، المحور الانفعالي، المحور التحكيمي) وأن التدريب على الاسترخاء أسهم في تطوير قابليات العينة في استيعاب أفضل للتدريب الذهني والمهاري.

دراسة جابر (2006) بعنوان "قياس المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، والسلة، واليد بـفلسطين" هدفت الدراسة إلى التعرف على المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، والسلة، واليد في فلسطين. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (66) لاعبا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقائمة المهارات النفسية للاعبين من تصميم ماهوني وآخرون (1997) وقام علاوي باقتباس وتعريب القائمة إلى اللغة العربية (1998). وأظهرت نتائج التساؤل الأول أن بعد تركيز الانتباه أحتل المرتبة الأولى، تلا ذلك في المرتبة الثانية بعد الاستعداد العقلي، وقد جاء في المرتبة الثالثة بعد الثقة بالنفس، بينما جاء في المرتبة الرابعة بعد القلق. وكذلك يتضح من نتائج التساؤل الثاني أن بعد تركيز الانتباه أحتل المرتبة الأولى، تلا ذلك في المرتبة الثانية بعد الثقة بالنفس، وجاء في المرتبة الثالثة بعد الاستعداد العقلي، بينما جاء بعد القلق في المرتبة الرابعة. وأيضاً يتضح من نتائج التساؤل الثالث أن بعد تركيز الانتباه أحتل المرتبة الأولى، في حين جاء في المرتبة الثانية بعد الاستعداد العقلي، وجاء في المرتبة الثالثة بعد الثقة بالنفس، تلا ذلك في المرتبة الرابعة بعد القلق. وأيضاً يتضح من نتائج التساؤل الرابع أن بعد تركيز الانتباه أحتل المرتبة الأولى، في حين جاء في المرتبة الثانية بعد الاستعداد العقلي، وجاء في المرتبة الثالثة بعد الثقة بالنفس، بينما جاء في المرتبة الرابعة بعد القلق.

دراسة راميرز 2003 Ramirez بعنوان "أثر برنامج تدريبي للسلوك العقلي الإدراكي على انجاز رياضات التحمل" هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي للسلوك العقلي الإدراكي على انجاز رياضات التحمل ومعرفة أثر البرنامج العقلي على تقييم الذات والرضا النفسي. وبعض التكيفات الفسيولوجية، تكونت عينة الدراسة من سبعة لاعبين من لاعبي التحمل، وقد تم تدريبهم وتنقيفهم على المهارات العقلية التالية وضع الأهداف، التصور العقلي، الاسترخاء، الحديث الذاتية وقد أظهرت أهم النتائج أن التدخل السلوكي العقلي الإدراكي قصير المدى قد عزز قدرة المشاركين في البرنامج على تقييم الذات في العديد من المهارات العقلية وكذلك وجود أثر إيجابي وفعال للبرنامج على الرضا النفسي وعلى تطور الانجاز ودلت النتائج على عدم ظهور أي تغيرات دالة للبرنامج على أي من التكيفات الفسيولوجية.

دراسة فرنكشيا، كوك 1993 Vernachia & Cooke بعنوان "تأثير التدريب العقلي على الأداء لمجموعة مختارة من لاعبي كرة السلة الجامعيين" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي على الأداء لمجموعة مختارة من لاعبي كرة السلة الجامعيين، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها 12 من لاعبي كرة السلة A عضوا في فريق الجامعة B عضو في فريق كرة السلة للنساء الجامعية، واستخدمت الباحثتان برنامج التدريب العقلي ومدته 8 أسابيع كوسيلة لجمع البيانات وكانت أهم النتائج أن أسلوب السرد على الشريط المسجل كان فعالاً ومؤثراً كأسلوب للتدريب العقلي من خلال إحصائيات الأداء في المباراة والتقارير الذاتية لكل رياضي.

دراسة ينيسـتاهـاي 1989 Unestahi بعنوان "تأثير التدريب الانتظامي للمهارات العقلية" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الانتظامي للمهارات العقلية. تم تطبيق الدراسة على عينة من الجامعة وقد نظمت الدراسة على تطبيق البرامج من خلال مدة زمنية درها (20) أسبوعاً تضمنت أبعاداً مختلفة للتدريب العقلي، ومن أهم هذه الأبعاد هو البعد الأول الخاص بنتيجة المهارات عن طريق استخدام

الاسترخاء العقلي ، التدريب على استثارة التأمل ، الانتباه ، العزل). أوضحت البيانات الإحصائية المستخدمة في الدراسة عن وجود اثر ايجابي في وسيلة التركيز على تطوير مستوى الأداء المهاري .

التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من العرض السابق للدراسات ذات الصلة باهتمامات الدراسة الحالية أنها تميزت بما يلي:

- 1- اهتمت جميع الدراسات السابقة بدراسة اثر برنامج للتدريب العقلي على تعلم بعض المهارات الحركية في الألعاب الرياضية المختلفة.
- 2- تعدد البيئات التي أجريت فيها الدراسات فمنها العربية والأجنبية .

وقد تم الاستفادة من الدراسة السابقة في :

- 1- تحديد مشكلة الدراسة .
- 2- صياغة تساؤل الدراسة .
- 3- تحديد أداة الدراسة .
- 4- تحديد المعالجات الإحصائية منها المتوسطات الحسابية .
- 5- المساعدة في تفسير نتائج الدراسة الحالية والاسترشاد بها في مناقشة هذه النتائج .

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام أسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة الطاولة والبالغ عددهم (142) لاعباً ناشئاً.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية ، وتكونت عينة الدراسة من (14) لاعباً ، وهم عبارة عن شعبتين متساويتين ، وقد اعتبرت كل شعبة مجموعة ، وتكونت كل مجموعة من (7) لاعبين ، المجموعة التجريبية وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري ، والمجموعة الضابطة وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط.

تجانس عينة الدراسة:

قام الباحث بالتأكد من اعتدالية توزيع أفراد عينة الدراسة في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل معدلات النمو (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي)، والمهارات الهجومية لرياضة الأساسية لكرة الطاولة (الأممية الرافعة-الخلفية الرافعة-الساقطة-الخلفية المتطورة-الضربة القاتلة) والجدولين (1)، (2) يوضحان ذلك.

جدول رقم (1) يوضح مدى تجانس أفراد العينة في المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في متغيرات السن-الطول-الوزن-

العمر التدريبي لعينة الدراسة (14)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	14.32	14.12	0.653	0.87
الطول	165.43	166.43	5.980	0.80
الوزن	59.89	58.12	6.713	0.90
العمر التدريبي	3.87	4.01	0.308	0.99

يتضح من جدول رقم (1) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) تراوحت ما بين (0.80:0.99) أي أنها تنحصر ما بين (3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة الدراسة في هذه المتغيرات.

جدول رقم (2)

يوضح مدى تجانس أفراد العينة في المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في المتغيرات المهارية لعينة الدراسة (14)

المهارات الهجومية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الأممية الرافعة	5.61	5.01	1.43	0.43
الخلفية الرافعة	8.28	7.98	2.72	0.54
الساقطة	9.53	9.43	3.79	0.21
الخلفية المتطورة	10.12	9.23	3.41	0.32
الضربة القاتلة	10.84	10.87	4.89	0.76

يتضح من جدول رقم (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء للمتغيرات المهارية تراوحت ما بين (0.21:0.76) أي أنها تنحصر ما بين (3) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة الدراسة في هذه المتغيرات.

وسائل جمع البيانات:

-عمل مقابلات شخصية مع الخبراء في مجالي علم النفس الرياضي، ورياضة كرة الطاولة.

-استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة الدراسة.

-الاختبارات المهارية للضربات الهجومية لكرة الطاولة.

التجربة الاستطلاعية للبرنامج المقترح:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للبرنامج التدريبي المقترح على عينة استطلاعية قوامها (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من لاعبي الدوري الفلسطيني للناشئين وذلك في الفترة من 2012/3/23 إلى 2012/4/1 وكان الهدف منها التعرف على:

1- مدى مناسبة البرنامج التدريبي المقترح للعينة وإمكانية استخدامهم للأدوات والأجهزة المختارة في البرنامج المقترح.

2- مدى قدرة العينة على الاستمرار في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

3- مدى صلاحية المكان لإجراء وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

4- اكتشاف وتصحيح أي قصور في البرنامج التدريبي المقترح.

5- إمكانية تنفيذ الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح وتوزيعها على الزمن المخصص لها.

6- مدى الاحتياج للاستعانة بمساعدين لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للبرنامج قيد الدراسة:

قام الباحث بحساب صدق وثبات هذه الاختبارات، فقد تم إيجاد صدق هذه المهارات مرة أخرى في هذه الدراسة، وذلك بعرضها على عدد من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه في التربية الرياضية ومن المتخصصين في مجال رياضة كرة الطاولة لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول هذه المهارات ومدى ملاءمتها لأفراد عينة الدراسة. ووجد أن هناك اتفاقاً على أن هذه المهارات صادقة وتقيس على (Test-Retest) ما وضعت من أجله. كما تم إيجاد ثبات الاختبارات باستخدام طريقة إعادة الاختبار على 5 لاعبين من خارج عينة الدراسة، ومن نفس مجتمع الدراسة، حيث تم تطبيق المهارات عليهم وبعد (مرور أربعة أيام أعيد تطبيق المهارات تحت نفس الظروف، وتبين أن المهارات ذات معامل ثبات عال، ويظهر جدول رقم (3) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول رقم (3) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمهارات المستخدمة

م	المهارات الهجومية	معامل الارتباط	الدالة
1	الضربة الهجومية الرافعة	0.87	دالة
2	الضربة الخلفية الرافعة	0.89	دالة
3	الضربة الساقطة	0.84	دالة
4	الضربة الخلفية المتطورة	0.85	دالة
5	الضربة القاتلة	0.88	دالة

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

1- المتوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الالتواء.

3- اختبار الفروق.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي:

"توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدى لمستوى المهارات الهجومية لدى لاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني للناشئين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح القياس البعدى لكل مجموعة على حدة؟".

وللإجابة عن هذا الفرض فقد تم إجراء اختبارات لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدى لمجموعتي الدراسة،

والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

جدول رقم (4) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				المهارات الهجومية
	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس البعدي		القياس القبلي		
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة لصالح المجموعة التجريبية	1.349	12.31	1.428	10.98	0.523	16.513	1.198	11.52	الأمامية الرافعة
دالة لصالح المجموعة التجريبية	1.941	13.99	1.571	11.79	0.769	17.882	1.754	10.39	الخلفية الرافعة
دالة لصالح المجموعة التجريبية	1.810	14.53	1.241	13.21	0.571	19.369	2.442	12.71	الضربة الساقطة
دالة لصالح المجموعة التجريبية	1.723	12.01	1.329	10.24	0.215	15.728	1.251	9.89	الخلفية المتطورة
دالة لصالح المجموعة التجريبية	1.875	13.26	2.892	12.57	0.586	18.438	0.987	13.63	الضربة القاتلة

يتضح من جدول رقم (3) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المهارات المستخدمة في رياضة كرة الطاولة للناشئين وذلك لصالح المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة. ويعزو ذلك الباحث إلى طبيعة هذا الأسلوب من التدريب العقلي التي يعتبر بالجديد والمشوق على عينة الدراسة في فلسطين من حيث عرضه للمهارات الهجومية وكيفية تطبيقها، مما أدى ذلك التنوع في استخدام تدريبات غير تقليدية إلى سرعة التعلم للمهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطاولة الناشئين في فلسطين.

ويرى الباحث أن هذا الأسلوب من التدريب يجب أن يتميز بالفاعل، والانسجام، والتفاهم بين اللاعبين، والمدرين لتكون هناك نتائج ايجابية تساعد على الارتقاء في المستوى المهاري.

ويحتاج اللاعب الممارس لأي نشاط رياضي إلى الكثير من القدرات العقلية والانفعالية كالقدرة على التفكير والتذكر الحركي والإدراك المكاني والزمني وكذلك الانتباه والقدرة على التصور الذهني والإحساس الحركي والثقة بالنفس ومواجهة القلق، وغيرها من القدرات العقلية والانفعالية، ولذلك فقد اهتم العلماء والباحثون في مجال علم نفس الرياضي بتطوير تلك المهارات ومحاولة تطويرها وتوظيفها إلى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية، وأصبح من الطبيعي أن يضع الأخصائي النفسي- الرياضي برامج وإجراءات لتدريب تلك المهارات بهدف تميئها وتوظيفها في المجال الرياضي، وبذلك يستطيع اللاعب استغلال كافة قدراته الذاتية سواء كانت بدنية أو عقلية أو انفعالية أو حركية لتحقيق الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس (فوزي، وبدر الدين، 2001، ص 206).

ويرى (علاوي، 1997، ص352) أن نجاح المدرب الرياضي لا يمكن فقط في مجال إدارة عمليتي التدريب والمنافسة الرياضية ، وكذلك المساهمة في تعليم وإكساب اللاعب المهارات النفسية كمهارات الاسترخاء العضلي والتصور الذهني ومهارات الانتباه. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة مغايرة، والحموري (2011)، ودراسة عبد الحق (2011)، ودراسة صخي (2009)، ودراسة Ramirez, 2003 ، ودراسة Vernachia& Cooke, 1993 في أن هناك تأثير إيجابي للتدريبات العقلية على تعلم جميع المهارات الحركية في الألعاب الرياضية المختلفة.

وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي إلى أن هناك علاقة ارتباط وثيقة بين مستوى القدرات العقلية وتفوق الرياضي والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يمكن استنتاج التالي:

- يوجد أثر للبرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء مهارات كرة الطاولة الهجومية لدى لاعبي المنتخب الوطني الفلسطيني للناشئين.

ثانياً : التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج، فإن الباحث يوصي بالتالي:

1- ضرورة استخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارات رياضة كرة الطاولة لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

2- ضرورة استخدام تمارين التدريب الذهني والمهاري لما له من تأثير واضح وفاعلية في تطوير المهارات الأساسية في رياضة كرة الطاولة.

3- التنوع في استخدام وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام الشرح والتصور الحركي بوصفه جزءاً مكملًا وفعالاً مع التعلم المهاري.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- الوسمي، عزة (1999). تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، مجلد البحوث المؤتمر العلمي "واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، قسم التربية الرياضية، كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة.
- 2- جابر، رمزي (2012). المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم في ضوء بعض المتغيرات، مقدم للنشر في مجلة جامعة جازان، جامعة جازان، المملكة العربية السعودية.
- 3- جابر، رمزي (2006). قياس المهارات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، والسلة ، واليد بفلسطين، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.
- 4- ذيب، مرفت، وهاشم الكيلاني (2011). أثر برنامج للتدريب النفسي المدعم بوسائل تكنولوجية على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، المجلد الخامس، العدد الثاني، جامعة الملك قابوس، عمان.
- 5- راتب ، أسامة (1995). علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، مصر.
- 6- زايد، زياد، وإبراهيم سلامة (2007). الإستراتيجية التربوية في كرة الطاولة " تعليم، تدريب، قانون، مجدلوي للنشر والتوزيع، الأردن.
- 7- شمعون، محمد (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر.
- 8- شمعون، محمد العربي والجمال، عبد النبي (1996). التدريب العقلي في التنس، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر.
- 9- صخي، حسين (2009). تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس " مجلة الرياضة المعاصرة المجلد (8)، العدد (11)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، العراق.
- 10- عبد الحق، عماد (2011). تأثير برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناسيك لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد (19)، العدد (1)، غزة، فلسطين 519-538.
- 11- علاوي، محمد (1997). علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط1، مصر.
- 12- عنان، محمود (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، مصر.
- 13- فوزي، أمين، بدر الدين، طارق (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مصر.

- 14-مغايرة، أياد، والحموري، وليد (2011). اثر برنامج للتدريب العقلي على تعلم محارة رمي القرص وتطوير بعض المهارات العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية، أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (27)، العدد (3)، جامعة اليرموك، الأردن، 1951-1972.
- 15-محمد، أسامة (1998). تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو. "رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا، مصر.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 16-Deitrich Harra.(1982). Principles of sport training , sportvelag Berlin.
- 17-Gordon A.B. Diane E.S.(2002).A teame-Building Mental skills Training Programe with an intercollegiate Equestrian Team, Journal of sport psychology, volume ,4 Issue 1.
- 18-Morgan, T. K.(2006).A Season–Long Mental Skills Training Program of Collegiate Volleyball Players. (Ph.D.Dissertation), the University of Tennessee.
- 19-Ramirez-Garcia,C.(2003).Mental Tainting for Endurance Sports,(M.Sc. Dissertation), Canada: Lake head University Canada.
- 20-Unestahi . I. E.(1989) Effect of systematic and hg-term training of mental skills Orebro, university, In grass, P. 82.
- 21-Vealy.R.S and Grean leaf. C.A., (2001). Seing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport in J.M.Williams (Ed) Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance. pp(237-272)Mountain View,LA:Many Bild Publishing Company.
- 22-Vernachia, R.A.& Cooke D.L (1993). the influence of Amental training Te chnh Que Upon the performance of selected inter collegiate basket ball paler applied research in coaching and athletics ann ual (Boston)