

درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن

نضال بني سعيد * منصور الزبون ** نزار الويسي **

تاريخ تسلم البحث: 2016/12/15 م تاريخ قبوله للنشر: 2017/4/16 م

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى درجة امتلاك لاعبي التنس الأرضي للقدرات العقلية في الأردن (القدرة على التخيل ، الإعداد العقلي، الثقة بالنفس، التعامل مع القلق، القدرة على التركيز)، وقد تكونت عينة الدراسة من (37) لاعباً في التنس الأرضي في الأردن، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بصورته المسحية لملائمته لطبيعة الدراسة، ولقياس درجة القدرات العقلية استخدم الباحثون المقياس الذي صممه الباحث البريطاني في علم النفس الرياضي (Richard Butler) من - (جامعة نورث ويلز) والمكون من (20) فقره موزعه بالتساوي على القدرات العقلية قيد الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن جاءت منخفضة على جميع محاور الدراسة عدا محور القدرات العقلية فقد جاء بدرجة متوسطة، ويوصي الباحثون بالتركيز على برامج الإعداد العقلي جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبي التنس الأرضي في الأردن.

الكلمات المفتاحية: القدرات العقلية، التنس الأرضي.

Abstract

the study aimed to explore the possession Degree of mental abilities (The ability of imagination, mental preparation, self-confidence, anxiety, concentrate) among tennis players in Jordan. The researchers used a descriptive approach, a sample consisting of (37) tennis players in Jordan, to measure the degree of mental abilities, the researchers amend the measure which was designed by British researcher in sports psychology - Richard Butler - North Wales University, consisting of 20 items. the study results showed that the degree of owning players tennis mental abilities was low-grade at all study axes, counting mental

* أستاذ مساعد، جامعة اليرموك.
** أستاذ مشارك، جامعة آل البيت.
*** أستاذ مساعد، جامعة اليرموك.

preparation axis came moderately, the researchers recommend a focus on psychological preparation programs along with the physical and skill and tactical for the tennis players in Jordan.

Keywords: mental abilities, Tennis.

المقدمة:

لقد تقارب مستوى الأداء الرياضي بين الفرق والمنتخبات العالمية وبمختلف الرياضات في عصرنا الحديث، وذلك بسبب التطور الهائل الذي شهده العالم في الآونة الأخيرة، وعلى مختلف المستويات، مما حدا بالمختصين أن يقوموا بالأبحاث والدراسات المتنوعة وبالطرق العلمية الحديثة من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين وبمختلف الرياضات، حيث إن فرق الانجاز بين المنتخبات والفرق العالمية أصبح يعتمد على جزئيات بسيطة قد تكون اهتمت بها دولة دون أخرى.

وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط، وكيف أن العقل يلعب دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري، ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءاً مهماً من الصحة العقلية راتب، (1997).

تختلف درجة الحاجة للمهارات العقلية من رياضة إلى أخرى، مع أنها جميعاً مشتركة في حاجتها إلى هذا النوع من التدريب، ويرى الباحثون أن الألعاب الفردية بحاجة إلى هذا النوع من التدريب بشكل أكبر كون اللاعب يقف وحيداً داخل الملعب على عكس الألعاب الجماعية، فإن إخفاق اللاعب قد يعوضه زميله من نفس الفريق. وهذا ما أكدته عباس (2014) في أن تأثير العمليات العقلية في الألعاب الفردية يحتاجه اللاعب بشكل أكبر، حيث إن الألعاب الفردية تحتاج إلى تركيز عالٍ، وكذلك إيجاد حلول صحيحة معتمداً في ذلك على قدراته الفردية التي تكون ذات تأثير كبير على الرياضي. ويرى علاوي (2005) أن الوصول للمستويات الرياضية العالية يحتاج إلى درجة عالية من القدرات العقلية، مثل الدافعية، القدرة على التركيز، دقة الملاحظة، القدرة على التذكر، واستخدام الخبرات السابقة. ويرى باهي وعبد القادر (2004) بأن المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي.

ويرى الجبوري (2001) ويتفق معه العربي (2001) أن القدرات العقلية تعتبر من أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي لما لها من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري من خلال مراجعة المهارة عقلياً، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء. ويؤكد (Zetou,1999) أن هناك علاقة وثيقة ما بين القدرات العقلية والأداء المهاري، مما يساعد على التنظيم والتفكير والإدراك المتداخل ما بين التعلم والمهارة، الأمر الذي يؤدي إلى الانتقال من التفكير المجرد إلى معاشة الأداء من خلال استخدام المتعلم لعدد أكبر من الحواس أثناء ممارسته للعملية التعليمية مما يجعله يتعرف أكثر على الحاسة المرتبطة بالأداء المهاري.

إن الممارسة العقلية تمكن اللاعب من تهيئة نفسه للتكيف قبل مواجهة المشكلة أو فور ظهورها إذا تكررت، ومن مميزات هذا الأسلوب من التدريب يقلل إمكانية الفشل الذي يحدث في العالم الحقيقي كما إن هذا النوع من التدريب يعطي نوعاً من الراحة النفسية والثقة بالنفس. (Jans,2006).

لقد انتشر التدريب العقلي للرياضيين بصورة كبيرة في بداية التسعينات من القرن الماضي نتيجة للأبحاث التي تحققت عملياً من فاعليته في تحقيق الإنجاز الرياضي، حيث أصبحت حاجة اللاعب إلى التدريب العقلي كحاجته إلى التدريب البدني والمهاري (Martin,1997).

وتعتبر لعبة التنس الأرضي من الألعاب التوافقية والتي تحتاج إلى درجة كبيرة من القدرات والمهارات العقلية كالتحكم، الدقة، والتركيز، والانتباه طوال المنافسة، وهذا يحتم على القائمين على تدريب هذه اللعبة إلى الاهتمام بالتدريب العقلي للوصول باللاعبين إلى المستويات الرياضية العالية لتحقيق الإنجاز الرياضي، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكانياته العقلية والارتقاء بها، ولذا فإن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً وأساسياً في التدريب الرياضي بجميع وسائله وأنواعه (Annett, 1995).

يشير السليمان (2007) إلى أن لعبة التنس الأرضي من الألعاب التي تتكون من عدة مهارات أساسية يتطلب من لاعبيها إتقان أداء هذه المهارات في مواقف اللعب المختلفة، إذ أن إتقان هذه المهارات يعد من العوامل الأساسية والمهمة في تحقيق الفوز من خلال الربط الجيد ما بين القدرات العقلية والمهارية وذلك بإتباع أسلوب علمي منظم وباستخدام وسائل تعلم فعالة وأدوات مساعدة من أجل تنفيذ متطلبات اللعبة وتحقيق أفضل النتائج. ويشير (Sandor,1997) إلى أن مهارات التنس الأرضي تتطلب التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة ودقة عالية في توجيه الكرة إلى المكان المناسب،

وهي المفتاح الأساسي للعب وحسم نتائج المباريات فإنها إذا ما نفذت بالطريقة المطلوبة فإنها سوف تحقق الاقتصاد في بذل الجهد والسرعة في إنجاز الواجب المحدد، بالإضافة إلى التوقيت والتوقع الحركي ودقة وانسيابية الأداء من خلال التكيف مع الظروف والمواقف المختلفة في المنافسة.

وتلعب القدرات العقلية دوراً مهماً في تحقيق الانجاز والتفوق الرياضي، لذا جاءت هذه الدراسة للكشف عن درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن، وتستمد هذه الدراسة أهميتها من جانبين اثنين، أولهما: الجانب النظري، وثانيهما الجانب العملي، وتكمن الأهمية النظرية لهذه الدراسة في حداثتها، والحاجة للبحث فيها، والمتوقع إضافتها إلى نتائج المعرفة العلمية في هذا المجال؛ فهي تساعد في تحديد نقاط القوة في درجة امتلاك لاعبي التنس الأرضي في الأردن للقدرات العقلية وتعزيزها، وتكشف جوانب الضعف وتعمل على علاجها. كما أنها تحاول مساعدة مدربي التنس الأرضي في حسن توظيف القدرات العقلية أو ما يسمى بالتدريب العقلي، وتعزيزه لتحقيق أفضل مستوى من الأداء، وتعطي معلومات ومؤشرات تساعد في تحسين مستوى برامج الإعداد العقلي قصير وطويل المدى مما يساهم في رفع مستوى أداء لاعبي التنس في الأردن.

مشكلة الدراسة:

تعتبر القدرات العقلية لدى الرياضيين من المهارات المهمة والتي لها دوراً كبيراً في حسم نتائج المنافسات الرياضية خصوصاً في الألعاب الفردية، وهذا ما أكدته علي (2009) بأن القدرات العقلية من الأمور النفسية التي تلعب دوراً هاماً في عملية التعلم المهاري، وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات، كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب أثناء المباريات، ويشير الصائغ وحسن (2013) إلى أنه إذا لم يتم الاهتمام بتنمية القدرات العقلية وما تتضمنه من إبعاد مثل القدرة على التخيل، الإعداد العقلي، الثقة بالنفس، التركيز، والتعامل مع القلق وغيرها من القدرات العقلية فإن ذلك سيؤخر اللاعب من الوصول إلى الانجاز والتفوق الرياضي، وقد لاحظ الباحثون من خلال خبرتهم كمدرسين ولاعبين ومدربين للعبة التنس الأرضي، ومتابعاتهم لهذه اللعبة أن هناك تذبذب وإخفاق في نتائج المنافسات لدى لاعبي الأردن خصوصاً في عند اشتداد المنافسة وفي الأوقات الصعبة عند تقارب النتيجة مع المنافس في نهاية المباراة، كما لاحظ الباحثون ضعف في التركيز وانخفاض في الأداء وعدم

درجة امتلاك القدرات العقلية..... نضال بني سعيد ومنصور الزبون ونزار الويسي

التصميم لتحقيق الفوز، وكذلك القلق والخوف من الخسارة لدى الكثير من اللاعبين، وتكمن مشكلة هذه الدراسة بمحاولة الكشف عن قدرات اللاعبين العقلية التي قد تكون السبب وراء إخفاقهم في كثير من المنافسات.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن (القدرة على التخيل، والإعداد العقلي، والثقة بالنفس، والتعامل مع القلق، والقدرة على التركيز).

تساؤل الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤل التالي:

ما درجة امتلاك القدرات العقلية (القدرة على التخيل، والإعداد العقلي، والثقة بالنفس، والتعامل مع القلق، والقدرة على التركيز) لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن عند مستوى الدلالة الإحصائية $0.05 \geq \alpha$ ؟

مجالات الدراسة:

(1) **المجال البشري:** اقتصر هذا الدراسة على اللاعبين الذكور من لاعبي أندية التنس الأرضي في الأردن.

(2) **المجال المكاني:** مدينة الحسين الرياضية/ عمان، ومدينة الحسن الرياضية/ اربد / الأردن.

(3) **المجال الزمني:** تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 2016/5/1 إلى 2016/7/1

مصطلحات الدراسة:

القدرات العقلية: يعرفها باهي(1994، ص59) "هي القوة العقلية والإيمان بالذات والقدرة على التركيز في لحظات الشدة والحرص"

التعريف الإجرائي للقدرات العقلية: هي: القدرة على التخيل، والإعداد العقلي، والثقة بالنفس، والتعامل مع القلق، والقدرة على التركيز.

الدراسات السابقة:

أجرى العكور (2016) دراسة هدفت إلى التعرف إلى القدرات العقلية والمهارات الهجومية الخاصة في لعبة الكرة الطائرة، وأيضاً إلى معرفة مدى العلاقة بين بعض القدرات العقلية ودقة الأداء للمهارات الهجومية في لعبة الكرة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، والتعرف كذلك إلى نسبة مساهمة القدرات العقلية في تحديد مستوى الأداء للمهارات الهجومية بالكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على الطلبة المسجلين لمساق الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وبلغ عدد العينة (20) طالباً من الذكور من أصل (85) طالباً ونسبة مقدارها (23.53%) من نسبة تمثيل العينة بالمجتمع. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن القدرات العقلية لها تأثير معنوي عالي في مستوى الأداء لمهارة الإرسال من الأعلى ومهارة الضرب الساحق العالي في متغيرات الإدراك بمسافة الوثب، واختبار الذكاء، وحدة الانتباه، وتركيز الانتباه. وأيضاً إلى أن هناك علاقة ارتباط عالية ما بين القدرات العقلية لاختبار الإدراك بمسافة الوثب ودقة أداء المهارات الهجومية بلعبة الكرة الطائرة. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالقدرات العقلية من قبل المدرسين لغرض تطوير مستوى الأداء للمهارات الهجومية بلعبة الكرة.

أجرى سفيح (2014) دراسة هدفت للتعرف على العمليات العقلية العليا المميزة، والتعرف على السمات الشخصية السائدة والعلاقة بين المهارات النفسية العليا المميزة والسمات الشخصية السائدة لمدرربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة المسحية لملائمتها مع طبيعة الدراسة، وقد أجرى البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية تمثلت بمدرربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية للعام الدراسي (2011-2012) والبالغ عددهم (25) مدرباً، حيث استخدم الباحث مقياس العمليات العقلية العليا الذي صممه كل من (1996)، Albinson , bull , shambrook ومقياس السمات الشخصية السائدة الذي صممه dill من جامعة (Giessen) بألمانيا.

وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين العمليات العقلية العليا والسمات الشخصية السائدة فيما عدا مهارة القدرة على التصور، والقدرة على التركيز والانتباه فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين هاتين مهارتين .

أجرى الصايغ وحسن (2013) دراسة هدفت التعرف إلى المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، والتعرف كذلك على العلاقة بين المهارات العقلية والتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، وقد تكونت عينة الدراسة (80) لاعباً من لاعبي أندية دوري التأهيلي لدوري النخبة العراقي للموسم الرياضي (2012-2013)، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى أن هناك انخفاض في نسبة المهارات العقلية لدى لاعبي العينة بشكل عام، كما لم تظهر فروق معنوية بين لاعبي فرق عينة البحث في جميع المهارات العقلية، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين مقياس المهارات العقلية ومقياس التحمل النفسي للاعبي عينة الدراسة.

وقام هويدي (2008) بدراسة هدفت للتعرف إلى القدرات العقلية لدى لاعبي سلاح الشيش، ومعرفة العلاقة القدرات العقلية وبين مستوي الأداء، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبلغ حجم العينة (120) طالب من طلاب المرحلة التعليم الجامعي، وقد استخدم الباحث استمارة تقويم الأداء المهاري واستطلاع رأي الخبراء، ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن القدرات العقلية لها تأثير في مستوي الأداء في الهجوم البسيط لسلاح الشيش .

أجرى الفاضل (2007) دراسة هدفت للتعرف إلى مدى العلاقة بين بعض القدرات العقلية ومستوى الأداء للمهارات الهجومية بسلاح الشيش، وإلى التعرف على نسبة مساهمة القدرات العقلية في تحديد مستوى الأداء لأنواع مهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبأسلوب المسحي على عينة مكونة من (20) طالباً من طلبة السنة الثانية في كلية التربية الرياضية في جامعة القادسية، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن القدرات العقلية لها تأثير في مستوى الأداء في الهجوم البسيط بسلاح الشيش، وأن سرعة رد الفعل الحركي يساهم مساهمة فعالة في نتائج الاختبارات ولجميع أنواع الهجوم البسيط بسلاح الشيش، فيما تساهم حدة الانتباه في نتائج الهجوم البسيط بتغيير الاتجاه فقط.

أجرى العلي (2007) دراسة هدفت إلى التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القدرات العقلية والصفات البدنية في لعبة كرة اليد، وأيضاً التعرف على نسبة مساهمة بعض القدرات العقلية والصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي على عينة مكونة من (54) لاعباً من لاعبي أندية شباب قطر، وأظهرت نتائج الدراسة أن نسبة مساهمة القدرات العقلية والصفات البدنية في الأداء المهاري على النحو الآتي: في مهارة التحركات الدفاعية (0.47)، وفي مهارة الضرب من الارتكاز (0.40)، وفي مهارة التمرير والاستلام (0.37)، وفي مهارة التخطيط (0.31)، وتم التوصل إلى معادلات تنبؤية يمكن من خلالها الاستدلال على المستوى المهاري للاعبين الشباب بكرة اليد.

أجرى راغب (2006) دراسة هدفت التعرف إلى الفروق في تقدير القدرات العقلية بين كل من لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة بجمهورية مصر، وهدفت أيضاً التعرف إلى طبيعة الفروق في مفهوم الذات بين لاعبي الكرة الطائرة طبقاً لمتغيرات الجنس، والمستوى الرياضي، وبعض السمات الشخصية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (130) لاعباً ولاعبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (75) لاعباً مقابل (55) لاعبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير القدرات العقلية بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة ولصالح اللاعبين، وأيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الدوليين والمحليين طبقاً لمتغير المستوى الرياضي، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين مرتفعي الدرجات في سمات الشخصية واللاعبين منخفضي الدرجات ولصالح مرتفعي الدرجات.

أجرى evanglos,(2003) دراسة هدفت إلى التعرف إلى الاختلاف في درجة امتلاك المهارات النفسية (التعامل مع القلق، وتحمل ضغوط المنافسة، والتركيز، والثقة بالنفس، والتحرر من المخاوف) بين اللاعبين الذكور والإناث اليونانيين للريشة الطائرة تبعاً لمتغيري الجنس والعمر، وقد تكونت عينة الدراسة من 85 لاعب ولاعبة المشاركين في بطولة اليونان الوطنية للعام 2002، واستخدم الباحث المنهج الوصفي كأداة للدراسة، واستنتجت الدراسة عدم وجود اختلاف بين الجنسين في امتلاك المهارات النفسية، ووجود اختلاف في درجة امتلاك المهارات النفسية بين اللاعبين تبعاً لمتغير العمر، حيث كانت المهارات النفسية لدى اللاعبين كبار السن أفضل منها لدى صغار السن.

أجرى **Richard,et,all,(2014)** دراسة هدفت الى معرفة العلاقة بين مستوى القلق وذكاء اللعب وإيجاد الحلول أثناء المنافسة ، وقد تكونت عينة الدراسة من 16 لاعباً (8 من الذكور، و 8 من الإناث) متوسط أعمارهم 4, 19-20,9 مشاركين في بطولة كليات التربية الرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية للتنس، وقد قام الباحثون بقياس مستوى القلق قبل المنافسة من خلال استبانته، وتم رصد مستوى ذكاء اللعب أثناء المنافسات من خلال خبراء مراقبين للمباريات، وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً ، أظهرت النتائج إلى أن هناك علاقة بين مستوى القلق وذكاء اللعب، فكلما ارتفع مستوى القلق لدى اللاعبين انخفض مستوى ذكاء اللعب وإيجاد الحلول المناسبة أثناء المنافسة.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

أستخدم الباحثون المنهج الوصفي بصورته المسحية وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي التنس الأرضي المسجلين في سجلات الاتحاد الأردني للتنس الأرضي (ذكور/ رجال) والبالغ عددهم (98) لاعباً (سجلات الاتحاد الأردني للتنس الأرضي للعام 2016).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من لاعبي أندية التنس في الأردن فقط (نادي مدينة الحسين الرياضية/عمان، ونادي مدينة الحسن الرياضية/ اربد) والبالغ عددهم (37) لاعباً تراوحت أعمارهم من 16-25 سنة، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية ويشكلون ما نسبته 0.38 من مجتمع الدارسة والجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة.

الجدول (1)

توزيع أفراد العينة تبعاً للنادي

النسبة المئوية	العدد	النادي
0.54	20	مدينة الحسين

درجة امتلاك القدرات العقلية..... نضال بني سعيد ومنصور الزبون ونزار الويسي

مدينة الحسن	17	0.46
المجموع	37	0.100

أداة الدراسة:

من أجل قياس القدرات العقلية استخدم الباحثون المقياس الذي صممه الباحث البريطاني في علم النفس الرياضي Richard Butler - جامعة نورث ويلز (ترجمة باهي وجاد، 1999) والمكون من (20) فقره موزعه على

خمس مهارات عقلية هي:

- القدرة على التخيل ويتكون من: 4 فقرات
- الإعداد العقلي ويتكون من: 4 فقرات
- الثقة بالنفس ويتكون من: 4 فقرات
- التعامل مع القلق ويتكون من: 4 فقرات
- القدرة على التركيز ويتكون من: 4 فقرات

وقد تم توزيع أوزان الاستجابات المتعلقة بفقرات المقياس من 1 إلى 6، وبهذا تكون أعلى درجة للاستجابة (6) درجات وأقل درجة للاستجابة (1) درجة، وبعد الرجوع إلى المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على درجة امتلاك القدرات العقلية (القدرة على التخيل، والإعداد العقلي، والثقة بالنفس، والتعامل مع القلق، والقدرة على التركيز) لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن النحو التالي:

(1) من 1 إلى 2 : درجة ضعيفة.

(2) من 2,1 إلى 4 : درجة متوسطة.

(3) من 4,1 إلى 6: درجة مرتفعة.

والملحق (1) يوضح أداة الدراسة مترجمة بصورتها النهائية.

درجة امتلاك القدرات العقلية..... نضال بني سعيد ومنصور الزبون ونزار الويسي

صدق الأداة:

تعتبر أداة الدراسة صادقة حيث تم ترجمتها حرفياً دون إجراء أي تعديلات.

ثبات الأداة:

لإيجاد معامل ثبات لاختبارات الدراسة استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (10) من لاعبي التنس الأرضي ومن خارج عينة الدراسة الأصلية، وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وكانت الفترة الزمنية بين التطبيقين (8) أيام، والجدول (2) يوضح معاملات الثبات بطريقة الإعادة (Test R. test).

جدول رقم (2)

معامل الثبات لأداة الدراسة القدرات العقلية

الرقم	المجال	عدد الفقرات	معامل ثبات الإعادة
1	القدرة على التخيل	4	0.82
2	الأعداد العقلي	4	0.76
3	الثقة بالنفس	4	0.80
5	التعامل مع القلق	4	0.74
7	القدرة على التركيز	4	0.79
الأداة ككل		20	0.78

يظهر من الجدول (2) أن معاملات الثبات للقدرات العقلية للأداة ككل بلغ (0.87) وهي قيم مرتفعة ومقبولة لأغراض تطبيق الدراسة.

خطوات تنفيذ الدراسة:

- تم التنسيق مع مدربي اللاعبين من قبل الباحثون، حيث تم مقابلة اللاعبين وتوضيح أهمية إجراء الدراسة وغاياتها وأن الإجابات ستعامل بسرية تامة.
- تم توزيع المقياس القدرات العقلية (37) لاعب، وتم استرجاع الإجابات وتحليل (37) استبيان صالحة للتحليل.

درجة امتلاك القدرات العقلية..... نضال بني سعيد ومنصور الزبون ونزار الويسي

متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقلة: لاعبي التنس الأرضي بالأردن
- المتغيرات التابعة: استجابات أفراد عينة الدراسة على القدرات العقلية (القدرة على التحمل، الإعداد العقلي، الثقة بالنفس، التعامل مع القلق، القدرة على التركيز).

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال برنامج الرزم الإحصائية

(SPSS):

- التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات لأفراد عينة الدراسة.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع مجالات أداة الدراسة.
- اختبار "t" للعينات المنفردة (One- Sample T.Test).

عرض ومناقشة النتائج:

في ما يلي عرض لنتائج الدراسة التي هدفت إلى تحديد درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن

النتائج المتعلقة بالإجابة عن تساؤل الدراسة والذي نص على: "ما درجة امتلاك القدرات العقلية

(القدرة على التخيل، والإعداد العقلي، والثقة بالنفس، والتعامل مع القلق، والقدرة على التركيز) لدى لاعبي

التنس الأرضي في الأردن؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة ولكل

مجال والدرجة الكلية للقدرات العقلية ونتائج الجداول (3) و(4) و(5) و(6) و(7) توضح ذلك ونتائج الجدول (8)

تبين خلاصة النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة.

درجة امتلاك القدرات العقلية..... نضال بني سعيد ومنصور الزبون ونزار الويسي

المجال الأول: القدرة على التخيل

جدول رقم (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال " القدرة على التخيل " لدى لاعبي

التنس الأرضي " والمجال ككل (ن=37)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	استطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي	1.25	1.23	2	منخفضة
2	أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها	1.20	1.27	1	منخفضة
3	أستطيع أن أكون صور عقلية للمهارة.	1.80	1.32	2	منخفضة
4	أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة	1.95	1.81	1	منخفضة
	" القدرة على التخيل " لدى لاعبي (التنس الأرضي) " ككل	1.55	1.09	-	منخفضة

يظهر من الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية لفقرات المجال القدرة على التخيل لدى لاعبي التنس الأرضي تراوحت بين (1.20 - 1.95)، كان أعلاها للفقرة رقم (3) والتي تنص على " أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة وجاءا بدرجة منخفضة ، تليها الفقرة رقم (3) والتي تنص على " أستطيع أن أكون صور عقلية للمهارة " وبدرجة منخفضة ، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (4) والتي تنص على " أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن استخدمها " وجاءت وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال " القدرة على التخيل " لدى لاعبي التنس الأرضي " ككل (1.55) وبدرجة منخفضة. ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى ضعف اهتمام المدربين بتطوير الجانب العقلي لدى اللاعبين وعدم تركيزهم على التدريب العقلي في برامجهم التدريبية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الصايغ وحسن،(2013) في أن هناك انخفاض في نسبة المهارات العقلية لدى اللاعبين يعزى لعدم الاهتمام من قبل المدربين بتطوير الجانب العقلي لدى اللاعبين.

درجة امتلاك القدرات العقلية..... نضال بني سعيد ومنصور الزبون ونزار الويسي

المجال الثاني: الأعداد العقلية

جدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال " الأعداد العقلية " لدى لاعبي التنس

الأرضي " والمجال ككل (ن=37)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أحدد بنفسني دائماً أهدافني في التدريب	1.78	1.15	4	منخفضة
2	أهدافني دوماً محددة جداً	2.50	1.46	1	متوسطة
3	دائماً أحلل بنفسني بعد أن أنتهي من المنافسة	2.45	1.15	2	متوسطة
4	عادة احدد الأهداف التي أنجزتها	2.38	1.74	3	متوسطة
	" الأعداد العقلية " لدى لاعبي التنس الأرضي " ككل	2.27	0.93	-	متوسطة

يظهر من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية لفقرات المجال الأعداد العقلية " لدى لاعبي التنس الأرضي " تراوحت بين (1.78-2.50)، كان أعلاها للفقرة رقم (2) والتي تنص على " أحدد بنفسني دائماً أهدافني في التدريب " وجاءت بدرجة متوسطة ، تليها الفقرة رقم (3) والتي تنص على " دائماً أحلل بنفسني بعد أن أنتهي من المنافسة " وجاءت بدرجة متوسطة ، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (1) والتي تنص على " أحدد بنفسني دائماً أهدافني في التدريب " وجاءت بدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال " الأعداد العقلية " لدى لاعبي التنس الأرضي " ككل (2.27) وجاءت بدرجة متوسطة. ويعزي الباحثون هذه النتيجة إلى أن اللاعبين غير معدون عقلياً بشكل جيد، وإن أهدافهم غير واضحة، ويعتمدون على أنفسهم في تحليل المباريات وتحديد أهدافهم، ولا يوجد أي دعم من قبل المدربين في مساعدة اللاعبين ذهنياً لتطوير الأداء ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة (2003) evanglos، في أن الخبرة التي يمتلكها اللاعبين لها دور في درجة امتلاكهم للقدرات العقلية وهذا ما يفتقده لاعبي التنس في الأردن، حيث نلاحظ أن خبراتهم قليلية بسبب قلة مشاركتهم في البطولات الخارجية المختلفة.

المجال الثالث: قدرة الثقة بالنفس

جدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال " الثقة بالنفس " لدى لاعبي التنس

الأرضي) " والمجال ككل (ن=37)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	لا أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي.	1.31	1.16	1	منخفضة
2	أدخل كافة المباريات بفكر واثق.	1.13	1.14	3	منخفضة
3	كلما اقترب موعد المباراة ازدادت ثقتي بنفسي.	1.22	1.10	2	منخفضة
4	طول المنافسة أحافظ على مواقف ايجابية	1.11	1.15	4	منخفضة
	" الثقة بالنفس " لدى لاعبي التنس الأرضي " ككل	1.19	0.91	-	منخفضة

يظهر من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لفقرات المجال الثقة بالنفس " لدى لاعبي التنس الأرضي " تراوحت بين (1.11-1.31)، كان أعلاها للفقرة رقم (1) والتي تنص على " لا أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي " وجاءت بدرجة منخفضة ، تليها الفقرة رقم (3) والتي تنص على " كلما اقترب موعد المباراة ازدادت ثقتي بنفسي " وجاءت بدرجة منخفضة ، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (4) والتي تنص على " طول المنافسة أحافظ على مواقف ايجابية " وجاءت بدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال " الثقة بالنفس " لدى لاعبي التنس الأرضي) ككل (1.19) وجاء بدرجة منخفضة. ويعزي الباحثون هذه النتيجة إلى قلة الخبرة وضعف الاحتكاك في المناسبات الرياضية لدى اللاعب الأردني، فالثقة بالنفس تحتاج إلى وقت طويل نسبياً لتعزيزها، فهو يحتاج إلى رصيد كبير من المباريات لتعزيز هذا الجانب.

المجال الرابع: القدرة على التعامل مع القلق

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال " التعامل مع القلق " لدى لاعبي التنس

الأرضي " والمجال ككل (ن=37)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	لا أعاني من الخوف من الخسارة .	1.20	1.45	1	منخفضة
2	لا أعاني من القلق بشأن المنافسة.	1.12	0.95	2	منخفضة
3	لا أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء .	1.10	0.93	3	منخفضة
4	لا أفرط في القلق بشأن التنافس	1.05	1.02	4	منخفضة
	" التعامل مع القلق " لدى لاعبي التنس الأرضي " ككل	1.11	0.83	-	منخفضة

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لفقرات المجال التعامل مع القلق " لدى لاعبي (التنس الأرضي)" تراوحت بين (1.05-1.20)، كان أعلاها للفقرة رقم (1) والتي تنص على " لا أعاني من الخوف من الخسارة " وجاءت بدرجة منخفضة ، تليها الفقرة رقم (2) ، والتي تنص على " لا أعاني من القلق بشأن المنافسة " وجاءت بدرجة منخفضة، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (4) والتي تنص على " لا أفرط في القلق بشأن التنافس " وجاءت بدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال " التعامل مع القلق " لدى لاعبي التنس الأرضي " ككل (1.11) وجاء بدرجة منخفضة. ويعزو الباحثون ذلك إلى أن التعامل مع القلق سواء قبل أو أثناء المنافسات الرياضية يحتاج إلى قدرات نفسية وتكيفات خاصة لا يمكن تحقيقها إلا من خلال الإحماء الجيد قبل المنافسة، والتدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري عالي المستوى. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة Fischer, (1995) ، التي أشارت إلى أن التدريب البدني غير المصاحب للتدريب البدني والمهاري يزيد من درجة القلق لدى اللاعبين. وتتفق أيضاً مع دراسة Richard,et,all,(2014) في أن هناك علاقة بين مستوى القلق وذكاء اللعب، فكلما زاد القلق لدى اللاعب ينخفض لديه مستوى ذكاء اللعب وإيجاد الحلول المناسبة أثناء الأوقات الصعبة في المباراة، وهذا ما يعاني منه لاعبو التنس في الأردن، ولذلك جاءت قدرة اللاعب الأردني في التعامل مع القلق منخفضة وهذا يؤثر سلباً على نتائج المنافسات لديه.

درجة امتلاك القدرات العقلية..... نضال بني سعيد ومنصور الزبون ونزار الويسي

المجال الخامس: القدرة على التركيز

الجدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال " القدرة على التركيز " لدى لاعبي التنس

الأرضي والمجال ككل (ن=37)

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	أستطيع التركيز على أفكاري أثناء المنافسة .	1.75	1.33	4	منخفضة
2	لا يتخلّى عني تركيزي أثناء المنافسة.	1.10	1.22	3	منخفضة
3	الضجيج غير المتوقع لا يضر أدائي .	1.15	1.72	2	منخفضة
4	تعليمات المدرب لا تفقدني تركيزي أثناء المنافسة	1.17	1.82	1	منخفضة
	" القدرة على التركيز "لدى لاعبي التنس الأرضي ككل	1.29	1.07	-	منخفضة

يظهر من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لفقرات المجال القدرة على التركيز "لدى لاعبي (التنس الأرضي)" تراوحت بين (1.75-2.17)، كان أعلاها للفقرة رقم (4) والتي تنص على " تعليمات المدرب لا تفقدني تركيزي أثناء المنافسة " وجاءت بدرجة منخفضة ، تليها الفقرة رقم (3) والتي تنص على " الضجيج غير المتوقع لا يضر أعدائي " وجاءت بدرجة منخفضة ، وبالمرتبة الأخيرة الفقرة رقم (1) والتي تنص على " أستطيع على التركيز على أفكاري أثناء المنافسة " وجاءت بدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال " القدرة على التركيز "لدى لاعبي ككل (1.29) وجاءا بدرجة منخفضة. ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى الضعف لدى اللاعب الأردني في المحافظة على توازنه النفسي و وكذلك فقدانه السيطرة في كثير من الأحيان على مجريات المباراة، نتيجة ضعف قدراته العقلية أولاً، وكذلك ضعف الجانب المهاري والبدني الذي يصاحبه انخفاض في القدرات العقلية، وتتفق هذه النتائج مع دراسة العكور ،(2016) في أن القدرات العقلية ومنها التركيز تلعب دوراً مهماً في إتقان المهارات المختلفة ونقل من الأخطاء السهلة والمباشرة التي يرتكبها اللاعبون أثناء المنافسة.

درجة امتلاك القدرات العقلية..... نضال بني سعيد ومنصور الزبون ونزار الويسي

خلاصة النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة:

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجالات المقياس "درجة امتلاك القدرات العقلية" لدى

لاعبي (التنس الأرضي) ككل (ن=37)

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
1	القدرة على التخيل	1.55	1.09	4	منخفضة
2	الأعداد العقلية	2.27	0.93	2	متوسطة
3	الثقة بالنفس	1.19	0.91	3	منخفضة
4	التعامل مع القلق	1.11	0.83	5	منخفضة
5	القدرة على التركيز	1.29	1.07	1	منخفضة
	"درجة امتلاك القدرات العقلية" لدى لاعبي التنس الأرضي ككل	1.48	0.68	-	منخفضة

يظهر من الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية لمجالات المقياس "درجة امتلاك القدرات العقلية" لدى لاعبي التنس الأرضي تراوحت بين (1.11-2.27)، كان أعلاها للمجال الثاني "الأعداد العقلية" بمتوسط حسابي بلغ (2.27) وجاءت بدرجة متوسطة، يليه المجال الثاني "القدرة على التخيل" وجاءت بدرجة منخفضة، وبالمرتبة الثالثة مجال "القدرة على التركيز" وجاءت بدرجة منخفضة وبالمرتبة الرابعة مجال الثقة بالنفس وجاءت بدرجة منخفضة وبالمرتبة الخامسة "التعامل مع القلق" وبدرجة منخفضة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس درجة امتلاك القدرات العقلية "لدى لاعبي التنس الأرضي ككل (1.48) وجاء بدرجة منخفضة. ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى قلة اعتماد المدربين على تنمية القدرات العقلية للاعبين أثناء الوحدات التدريبية وهذا ما أشار إليه شمعون ، (1999) في أنه أصبحت الحاجة ماسة إلى اختيار وتصنيف اللاعبين وفقا لقدراتهم البدنية والحركية والنفسية، والارتباط الإيجابي مع القدرات العقلية ودورها في منظومة التدريب الرياضي وخاصة في المستويات الرياضية العالية التي تتطلب إصدار القرارات العاجلة في أقل من جزء من الثانية. وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه Zetou,(1999) في أن هناك علاقة وثيقة ما بين القدرات العقلية والأداء المهارات، مما يساعد على التنظيم والتفكير والإدراك المتداخل ما بين التعلم والمهارة وبالتالي تحقيق الانجاز.

كما يرى الباحثون أن هذه النتيجة قد تعود إلى مناهج التدريب التي لازالت تركز على الجانب البدني والمهاري والخططي أكثر من تركيزها على الجوانب النفسية والعقلية، والتي من الممكن أن يكون لها تأثير على

درجة امتلاك القدرات العقلية..... نضال بني سعيد ومنصور الزبون ونزار الويسي

مستوى أداء اللاعبين داخل الملعب، الأمر الذي جعل اللاعبين غير قادرين على استخدام المهارات العقلية بشكل فعال وبما يتناسب مع مستوى المرحلة التي وصلوا إليها، وهذا ما أكدته علي، (2009) أن معظم الرياضيين إذا أُتيح لهم ما يكفي من الوقت وفرص المنافسة فسوف يستخدمون مهارات عقلية ويتدربون عليها دون مساعدة الغير وبذلك يجدون إن أداءهم صار أكثر اتساقاً لكن معظمهم لا يتوفر لهم ذلك. وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه (Annett, J, 1995) في أنه يجب تطوير إمكانيات وقدرات اللاعبين العقلية والارتقاء بها، حيث يعد التدريب العقلي جزءاً مهماً وأساسياً في التدريب الرياضي بجميع وسائله وأنواعه .

الاستنتاجات:

في ضوء هدف الدراسة وتسائلها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاج الآتي:

(1) إن درجة امتلاك لاعبي التنس الأرضي في الأردن للقدرات العقلية (القدرة على التخيل، الإعداد

العقلي، الثقة بالنفس، التعامل مع القلق، القدرة على التركيز) جاءت بدرجة ضعيفة

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:

(1). تضمين برامج التدريب العقلي جنباً إلى جنب مع برامج التدريب المهاري والبدني لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن.

(2). ضرورة زيادة اهتمام مدربي التنس الأرضي بتنمية القدرات العقلية لما لها من أهمية في تحسين مستوى الأداء المهاري وتحقيق الانجاز لدى لاعبي التنس في الأردن.

(3). إجراء اختبارات دورية لقياس مستوى القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن، ووضع برامج التدريب العقلي في ضوء تلك الاختبارات.

(4). إجراء دراسة مشابهة على ألعاب المضرب الأخرى (الريشة الطائرة، وكرة الطاولة، والإسكواش).

المراجع العربية:

- أسامه، كامل راتب(1997). علم نفس الرياضة. القاهرة، دار الفكر العربي
- ألبيك، احمد خاطر فهمي (2000). القياس في المجال الرياضي، القاهرة، دار المعارف.
- باهي ، مصطفى حسين وجاد ، سمير عبدا لقادر(2004). المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، ص59.
- باهي ، مصطفى حسين وجاد ، سمير عبدا لقادر(1999). سيكولوجية التفوق الرياضي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- الجبوري، فرات سعد الله. (2001)، تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم، أطروحة الدكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.
- راغب، احمد تيمو (2006). الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة وبعض السمات الشخصية، مصر، مجلة جامعة عين شمس، المجلد (13)، العدد (3).
- سفيح، اسعد علي (2014). المهارات العقلية المميزة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية السائدة لدى مدربي الألعاب الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (6)، العدد (1)، ص: 106-133.
- السليمان، خليل إبراهيم. (2007)، تأثير استخدام وسائل تعلم في اكتساب واحتفاظ تعلم المهارات الهجومية بالكرة الطائرة، مجلة العلوم الإنسانية والاقتصادية، العدد السابع، جامعة الانبار، الانبار، العراق.
- شمعون ، محمد العربي (1999). التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي.مصر.
- الصايغ، علي محمد و حسن، محسن (2013). المهارات العقلية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (6)، العدد (4)، ص: 59-82.
- عباس، عصام طالب (2014). بعض القدرات العقلية وعلاقتها بدقة الطعن بالرد المضاد بسلاح الشيش للاعبين المباراة المتقدمين مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (7)، العدد (2)، ص: 24-39.
- العربي، محمد. (2001)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- العكور، احمد (2016). مساهمة بعض القدرات العقلية في تحديد مستوى المهارات الهجومية الخاصة بالكرة الطائرة. المجلد الأول، مؤتمر الاستراتيجيات التطبيقية في التربية البدنية وعلوم الرياضة (المؤتمر الثامن) 4-6-اكتوبر - 2016، جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية، ص: 377-394.

- علاوي، محمد حسن. (2005)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- العلي، إيمان حسين. (2007)، التنبؤ بالمستوى المهاري من خلال بعض القدرات العقلية والصفات البدنية بكرة اليد، الأكاديمية العراقية الالكترونية، بغداد، العراق.
- الفاضل، عادل. (2007)، العلاقة بين بعض القدرات العقلية ومستوى الأداء لمهارة الهجوم البسيط بسلاح الشيش، الأكاديمية العراقية الالكترونية، بغداد، العراق.
- هويدي، هشام هندواي (2008). بعض القدرات العقلية وأثرها علي مستوى الأداء في الهجوم البسيط بسلاح الشيش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية.

المراجع الأجنبية:

- Annett, J. **Perception of Action/ Neuropsychology**, 1995, 33(11).
- Evangelos, B, and Panagiotis, A, **Psychological skills of Greek badminton athletes**, Journal of Perceptual and Motor Skills ,2003,v 97, Issue 3-suppl, p1289-1296 .
- Jans, B. **Meintal Toughess Training for Volley ball**, college publication, Chicago, U.S.A,2006,115-120
- Martin, KA. and Hall, C. R. "Situational and Intrapersonal Moderators of Sport Competition State Anxiety", *Journal of Sport Behavior*, 1997, 20 (4).
- Sandor,f, **Volley Ball**. colorado, Acam Publishing.1997, Volume 7, Number 11
- Zetou, E, Tzetzis, G. **Modeling In Learning Two Volley ball Skills**, Retrieved November,1999, 13, (2), p:23 .
- Richard, G , Cowden , K, And Mark ,H . **Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety**. Article in Perceptual & Motor Skills: Exercise & Sport 2014, 119, 3, 1-18.

بسم الله الرحمن الرحيم

إن هذا المقياس هو أداة بحثية لجمع البيانات لغاية البحث العلمي فقط والذي يهدف التعرف درجة امتلاك القدرات العقلية لدى لاعبي التنس الأرضي في الأردن، لذا يرجى منكم الالتزام بأعلى درجات الدقة الممكنة في الإجابة على فقرات وأسئلة هذا المقياس. فيرجى التكرم بوضع دائرة حول الرقم المناسب علماً بأن الرقم (1) يعبر عن درجة منخفضة ورقم (6) عن درجة مرتفعة.

القدرة على التخيل:

- 1- أستطيع أن أتدرب على رياضتي في عقلي
- 2- أتمرن على المهارة في ذهني قبل أن أستخدمها
- 3 - من الصعب أن أكون صوريا عقلية
- 4- - أجد من السهل تخيل الشعور بالحركة

الإعداد العقلق

- 5- أحد بنفسي دائما أهدافي من التدريب
- 6- أهدافي دوما محددة جدا
- 7- دائما أحلل بنفسي أدائي بعد أن انتهى من المنافسة

الثقة بالنفس:

- 9- لا أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي
- 10- أدخل كافة المباريات بفكر وأثق
- 11- كلما اقترب موعد المباراة ازدادت ثقتي بنفسي
- 12- طوال المنافسة أحافظ على موقف ايجابي

التعامل مع القلق:

- 13- لا أعاني الخوف من الخسارة
- 14- لا أقلق مما قد ألحقه بنفسي من هزيمة في المباريات
- 15- أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء
- 16- لا أفرط في القلق بشأن التنافس

القدرة على التركيز:

- 17- أستطيع التركيز على أفكارى أثناء المنافسة
- 18- لا يتخلّى عني تركيزي أثناء المنافسة
- 19- الضجيج غير المتوقع لا يضر بأدائي
- 20- تشتت ذهني بسهولة يعد مشكلة بالنسبة لي