

## The Level of Psychological Skills and Their Relationship with the Results of the Participating Teams in the Jordanian Universities Table Tennis Championship

Shafe' Suleiman Telfah<sup>1\*</sup>, Nedal Mustafa Bany Saeed<sup>1</sup>, Omar Jamil Alja'afreh<sup>2</sup>, Yaser Mohamad Tilfah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan.

<sup>2</sup> Faculty of Sport Sciences, Mu'tah University, Jordan.

Received: 4/8/2022

Revised: 4/9/2022

Accepted: 13/10/2022

Published: 15/7/2023

\* Corresponding author:

[s.telfah@yu.edu.jo](mailto:s.telfah@yu.edu.jo)

Citation: Telfah, S. S., Bany Saeed, N. M., Alja'afreh, O. J., & Tilfah, Y. M. (2023). The Level of Psychological Skills and Their Relationship with the Results of the Participating Teams in the Jordanian Universities Table Tennis Championship. *Dirasat: Educational Sciences*, 50(2 -S1), 708–724.

<https://doi.org/10.35516/edu.v50i2-S1.1831>



© 2023 DSR Publishers/ The University of Jordan.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

### Abstract

**Objectives:** This study aimed to identify the level of psychological skills and their relationship with the results of participating teams in the Table Tennis Championship organized by the Sports Federation of Jordanian Universities. Various variables such as gender, university, and number of playing years were considered.

**Methods:** The study used a descriptive correlational method with a sample of 87 male and female players from the total study population of 128. Data was collected using the psychological skills inventory for sports (PSIS-R-5) adopted from M. J. Mahoney, T.J Gabriel, and T. S. Perkins. The inventory comprised 41 items distributed across six dimensions: anxiety control skills, self-confidence skills, mental match preparation, motivation, team spirit skills, and concentration skills. Data was analyzed using mean, standard deviations, frequencies, percentiles, ANOVA, and correlational statistical tests.

**Results:** The study found that the overall level of psychological skills among players was moderate. Statistically significant differences in psychological skills were observed based on the university variable, favoring Hashemite University, and the number of years playing variable, favoring players with 11 years and above. No statistically significant differences were found based on gender. Additionally, a positive correlation was established between the level of psychological skills in all dimensions and the results of the participating teams in the championship.

**Conclusions:** The study recommends that table tennis coaches and coaches of other racket games prioritize psychological skills training as part of their training programs. This can lead to improved performance and results for players in competitions.

**Keywords:** Psychological skills, teams results, Jordanian universities, table tennis game.

### مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بنتائج الفرق المشاركة في بطولة الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة

شافع سليمان طلفاح<sup>1\*</sup>، نضال مصطفى بني سعيد<sup>1</sup>، عمر جميل الجعافرة<sup>2</sup>، ياسر محمد طلفاح<sup>1</sup>

<sup>1</sup> قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن

<sup>2</sup> قسم التربية الرياضية، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

#### ملخص

الأهداف: هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بنتائج الفرق المشاركة في بطولة كرة الطاولة التي نظمتها الاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية في ضوء متغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب). المنهجية: استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (87) لاعباً ولعبة من بين (128) فرداً من مجتمع الدراسة. تم استخدام مقياس المهارات النفسية الخاص بالرياضة (PSIS-R-5) المعتمد من قبل M. J. Mahoney, T.J Gabriel and T. S. Perkins كأداة لجمع البيانات، اشتمل على (41) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي: مهارات السيطرة على القلق (6 فقرات)، ومهارات الثقة بالنفس (7 فقرات)، ومهارات التحضير الذهني (6 فقرات)، والدافعية (7 فقرات)، ومهارات روح الفريق (6 فقرات)، ومهارات التركيز (7 فقرات). تم معالجة البيانات من خلال حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والتكرارات والنسب المئوية. وتم استخدام تحليل التباين (ANOVA)، ومعاملات الارتباط (coloration coefficient's). النتائج: أظهرت النتائج أن مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين جاء متوسطاً على المقياس ككل. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين تبعاً لمتغيري الجامعة لصالح فريق الجامعة الهاشمية، وعدد سنوات اللعب لصالح الفئة (11) سنة فأكثر، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس، ووجود علاقة ارتباطية بين مستوى المهارات النفسية في جميع أبعادها ونتائج الفرق المشاركة في البطولة. الخلاصة: أوصت الدراسة بضرورة توجيه مدربي كرة الطاولة وألعاب المضرب الأخرى في الجامعات الأردنية لتفعيل دورهم في تحسين أداء ونتائج لاعبيهم خلال المنافسات، وذلك بتوظيف التدريب على المهارات النفسية كجزء من برامج التدريب. الكلمات الدالة: المهارات النفسية، نتائج الفرق، الجامعات الأردنية، لعبة كرة الطاولة.

## مقدمة

تعتبر لعبة كرة الطاولة من الرياضات التي تحظى بشعبية في معظم أنحاء العالم، ويمكن ممارستها من قبل الأفراد على اختلاف قدراتهم وفئاتهم العمرية، وهي من الرياضات الترويحية الجاذبة، ولها عوائد صحية واجتماعية ونفسية كبيرة كزيادة كفاءة أجهزة الجسم الحيوية، وتكوين روابط اجتماعية ودية بين الأفراد، وتحسين الصحة العقلية كالتركيز، وخفض مستويات التوتر، وضغوطات العمل.

وفي معظم البلدان يتم تنظيمها بشكل كبير كرياضة تنافسية، خاصة في أوروبا وآسيا؛ ففي عام (1980) أقيمت أول بطولة لكأس العالم، وأصبحت رياضة أولمبية في عام (1988) ضمن منافسات الفردي والزوجي للرجال والسيدات، ومن ثم منافسات الفرق (Barna, 2021). وقد أدت التغييرات في العقدين الأخيرين على قواعد ومعدات اللعبة، وتطور أداء اللاعبين إلى زيادة سرعة ودوران الكرة بشكل كبير، مما أدى إلى قصر فترة التبادلات في النقطة الواحدة (Li et al, 2005). وعليه فقد ارتفعت حدة المنافسة بين اللاعبين، وأصبحت اللعبة أكثر تعقيداً، وازدادت الأعباء والمتطلبات البدنية والمهارية والنفسية على اللاعبين أثناء المنافسات أو البطولة الواحدة، والتي غالباً ما تستمر لعدة أيام، مما يستوجب على اللاعب أن يبقى في حالة بدنية ونفسية مثالية (Kondrič et al, 2013).

ويشير Lim et al, (2018) بأن مهارات لعبة كرة الطاولة هي من المهارات المفتوحة، والتي تشكل عقبة أمام اللاعب من توقع أداء المنافس. وبالتالي فإن لعبة كرة الطاولة واحدة من أصعب الرياضات؛ التي يصعب على اللاعب خلال منافساتها في المحافظة والاستمرار على ذروة الأداء، حيث تزداد مستويات القلق والتفكير السلبي عند معظم اللاعبين، ويصعب عليهم التحكم في انفعالاتهم (Martinent and Decret, 2015).

ويضيف Kondrič et al, (2013) بأن لاعب كرة الطاولة خلال المباراة يخضع لحالة نفسية، وتغيرات سريعة تؤثر بشكل مباشر على مخرجات المنافسة بأكملها من حيث الفوز والخسارة، لذلك لا بد أن يبقى اللاعب في أفضل حالة نفسية على مدار البطولة، التي تعتبر العامل الحاسم للفوز بلعبة كرة الطاولة. ويؤكد Yu et al, (2007) المشار إليه في Liu et al, (2018) بأن المشاعر الإيجابية لدى لاعب كرة الطاولة خلال المباريات تعزز من معدل الفوز في المنافسة؛ على النقيض من ذلك فإن الحالة الانفعالية العصبية أو القلقة تؤثر سلباً على النتيجة النهائية للمنافسة. ويشير Chen et al, (2010) أيضاً بأن انعدام الثقة، والتوتر، وعدم القدرة على التعامل مع خطط المنافس هي من أهم العوامل التي تؤثر على أداء اللاعب أثناء المنافسة. ومع ذلك، يستخدم لاعبو النخبة مهاراتهم النفسية لتحقيق الاستعداد أو التحضير الذهني المطلوب قبل المنافسة، بغض النظر عن التحديات التي يواجهونها، والتي من الممكن تجاوزها وتحقيق الهدف المحدد (Munivra et al, 2015).

تُشير العديد من الدراسات التي أجريت على الخصائص النفسية للرياضيين أن الرياضيين ذوي الأداء العالي لديهم ثقة بالنفس وانخفاض مستويات القلق مقارنة بالرياضيين الأقل مستوى في الأداء، كما أن الرياضيين ذوي الأهداف الواضحة يتعاملون بفاعلية مع القلق ولديهم مستوى عالٍ من التركيز، والاستعداد الذهني، والاسترخاء، والقدرة على الانغماس في المنافسة، ووفقاً لذلك؛ أصبح من المهم تنمية المهارات النفسية للرياضيين بشكل متزايد لتحسين قدراتهم لتأقلم مع الألعاب أو المواقف التدريبية والتنافسية لتحقيق الإنجاز (Williams and Krane, 2021; Ecklund et al, 1993).

وتؤكد العديد من الدراسات (Yang, 2011; Sheard and Golby, 2006) إلى ضرورة تدريب اللاعبين على المهارات النفسية وتنميتها بهدف تعزيز قدراتهم على الأداء تحت ضغوط المنافسة. كما إن تقارب المستويات في أداء اللاعبين في معظم الرياضات في الجوانب البدنية والمهارية والخططية جعلت من الجانب النفسي دوراً حاسماً في تحقيق النمو الشامل للاعب للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن لتحقيق الفوز والإنجاز الرياضي، وذلك اعتماداً على كيفية تطوير وتنمية السمات، والمهارات النفسية بأحدث الأساليب العلمية، حيث أصبح الإعداد أو التدخل النفسي ضرورة حتمية، وجزءاً لا يتجزأ من برامج التدريب الرياضي لدى اللاعبين المميزين (Blumenstein et al, 2011; Roy et al, 2008).

## مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحثون في تدريس وتدريب لعبة كرة الطاولة في الجامعات والاتحادات الأردنية، ومتابعتهم لبطولات كرة الطاولة على مستوى الأندية والفرق الجامعية في الجامعات الأردنية؛ لاحظوا الباحثون بأن هناك تباين في مستوى أداء اللاعبين في مواقف المنافسات مقارنة بمواقف التدريب، حيث يلاحظ وجود انخفاض في مستوى أداء بعض اللاعبين في المواقف التنافسية خلال البطولات الرسمية، وخاصة البطولات التي ينظمها اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة، حيث تظهر على بعض اللاعبين أعراض القلق، والخوف من الفشل أو خسارة اللقاء، وضعف التركيز، وانخفاض مستوى الثقة بالنفس، والحماس، وخاصة عند ارتفاع مستوى اللقاءات أو ضغوط المنافسات في الأدوار المتقدمة من البطولة. وقد يرجع ذلك إلى محدودية اهتمام إدارات، ومدربي كرة الطاولة المشرفين على تدريب لاعبي كرة الطاولة في التعامل مع الضغوط النفسية خلال تلك البطولات، وتزويد اللاعبين بالمعارف المرتبطة بالمهارات النفسية والتدريب عليها لرفع مستواها وتعزيزها. الأمر الذي دفع الباحثون لإجراء هذه الدراسة للتعرف إلى مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي منتخبات الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة وعلاقتها بنتائج الفرق المشاركة في البطولات التي ينظمها اتحاد اللعبة في الجامعات الأردنية، من خلال الإجابة عن تساؤلاتها.

### أهمية الدراسة

1. في حدود علم الباحثون، قد تكون هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي بحثت في مستوى المهارات النفسية خلال مواقف المنافسة وعلاقتها بنتائج لاعبي كرة الطاولة في البيئة الأردنية.
2. قد تسهم نتائج الدراسة في إبراز أهمية تطوير المهارات النفسية بتقديم الحلول التي يمكن الاسترشاد بها من قبل العاملين من إدارات ومدربي كرة الطاولة في الأردن، للوصول للأداء المطلوب وتحقيق الإنجاز والأداء المنشود.

### أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021) ضمن مجالات (مهارات السيطرة على القلق، ومهارات الثقة بالنفس، ومهارات التحضير الذهني، والدافعية، ومهارات روح الفريق ومهارات التركيز).
2. تحديد الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021) تبعاً لمتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب).
3. العلاقة بين مستوى المهارات النفسية ونتائج الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021).

### تساؤلات الدراسة

1. ما مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021) ؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021) تعزى إلى متغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب) ؟
3. هل هناك علاقة بين مستوى المهارات النفسية ونتائج الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021) ؟

### مجالات الدراسة

1. المجال البشري: لاعبي ولاعبات فرق الجامعات الأردنية المشاركين في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021) ؟
2. المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الزمنية الواقعة بين (2021/8/4) إلى (2021/8/6).
3. المجال المكاني: جامعة عمان العربية، الأردن.

### مصطلحات الدراسة

- المهارات النفسية: قدرة أو كفاءة الرياضي في استخدام سلوكيات مكتسبة خلال الأداء من خلال أفكار إيجابية معدة مسبقاً لتنظيم حالته النفسية كمشاعر الثقة بالنفس والسيطرة على القلق بهدف تحقيق التميز الرياضي (Moran and Toner, 2017).
- مهارة السيطرة على القلق: القدرة على التعامل على المشاعر أو الحالات الانفعالية العديدة التي قد تنشأ استجابة لموقف تنافسي (Cox, 2002).
- الثقة بالنفس: إيمان اللاعب الإيجابي بقدراته وأدائه لمهارة معينة لتحقيق هدف محدد أو إنجازات معينة بغض النظر عن الظروف السائدة (Feltz et al, 2008).
- مهارة التحضير الذهني: تخيل اللاعب للمهارات الحركية والأداءات الرياضية، والاستراتيجيات الخططية بطريقة مخططة، ومتكررة، وواعية (Samulski, 2011).
- مهارة التركيز: القدرة على الأداء خلال التدريب والمنافسة، أو المهمة المطلوبة بشكل فعال بغض النظر عن الظروف أو ما يشتت الأداء (Nam et al, 2022).
- الدافعية: البناء الافتراضي المستخدم لوصف القوى الداخلية أو الخارجية التي تنتج بدء السلوك وتوجيهه وشدته واستمراره (Vallerand and Thill, 1993).
- روح الفريق: مفهوم مرادف لتماسك الفريق هو عملية ديناميكية تنعكس في ميل المجموعة للتصاق معاً والبقاء موحداً في السعي وراء الأهداف والغايات (Brewer, 2009).

### الدراسات السابقة

أجرى Evangelos and Panagiotis, (2003) دراسة هدفت التعرف إلى الفروق في المهارات النفسية لدى لاعبي الريشة الطائرة خلال البطولات الوطنية للذكور والإناث لعام (2002) في اليونان. استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (85) لاعب ولاعبة. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية تبعاً لعاملين: الأول الاستجابة للضغوط، والثاني القابلية للتدريب، حيث أظهرت الفئات العمرية

الأكبر سناً قدرة أكثر في التعامل مع الضغوط النفسية خلال المشاركة في البطولة، وأفضل قدرة في التعامل مع الحالات الانفعالية، وضبط النفس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في المهارات النفسية.

وأجرى محمد (2007)، دراسة هدفت التعرف إلى الفروق الفردية في المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الموزع، الزاوية، الارتكاز) لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة في المنطقة الشمالية في العراق. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (48) لاعباً يمثلون اندية (أكاد، السليمانية، سولاف الجديد، أسو)، وتم استخدام مقياس المهارات النفسية والموكن (32) عبارة. أظهرت النتائج ان المهارات النفسية قدرات عقلية تؤثر في تحسين مستوى اللاعب في اثناء المنافسات الرياضية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة في المنطقة الشمالية (عينة البحث).

وقام (Chang-Yong et al, 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى مصدر الحالات النفسية لأعلى أداء لدى لاعبي النخبة في لعبة كرة الطاولة المشاركين في بطولة العالم في موسكو لعام 2010. استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (5) لاعبين و(5) لاعبات، وتم جمع البيانات عن طريق المقابلات والأسئلة المفتوحة. أظهرت النتائج بأن الحالات النفسية الأكثر أثر على أداء لاعبي كرة الطاولة خلال المنافسات هي: (التركيز ومصدره التفكير الرصين والتركيز على الحاضر، والثقة بالنفس ومصدرها تعليمات المدرب بالدرجة الأولى، والاستعداد الخططي والعقلي والبدني قبل المنافسة، والايان بالذات في الأداء، والدعم الاجتماعي، والتفكير الايجابي ومصدره تحدي الذات، والتشجيع الذاتي، وإدارة الانفعالات ومصدرها الاسترخاء العقلي، والاستجابة بشكل طبيعي إلى التحدي) و (استثارة الدافعية ومصدرها: عدم قبول الهزيمة، والاهتمام بنتائج المنافسة).

وقام طلفاح وبني ملحم (2017)، بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي منتخبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية المشاركين في بطولة الجامعات الأردنية لعام 2013. استخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة الدراسة من (63) لاعباً ولعبة ممن تم اختيارهم بالطريقة العمدية بأسلوب المسح الشامل لمجتمع الدراسة. تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، والمكون من (31) فقرة موزعة على ستة مجالات (الوعي بالجانب النفسي، الإعداد المعرفي، الإعداد الانفعالي، تنمية السمات النفسية والإرادية، مستوى التدريب على المهارات النفسية، الوعي بقيمة الأخصائي النفسي الرياضي). وقد أظهرت النتائج بان مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي منتخبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية جاء بدرجة متوسطة. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس، والجامعة، وعدد سنوات اللعب.

وقام عطوي (2017)، دراسة هدفت التعرف إلى علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم في ولاية المسيلة بالجزائر. استخدم الباحث المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعب من فئة الأشبال يمثلون ناديين هما: (وفاق المسيلة، ومولودية شباب المسيلة) تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم استخدام مقياس المهارات النفسية المعد من قبل (Albinos and Sambrook)، والمترجم من قبل علاوي (2002)، ضمن ابعاد (القدرة على التصور، والثقة بالنفس، والقدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق). أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المهارات النفسية بإبعادها الثلاثة (الثقة بالنفس، والتصور العقلي، والاسترخاء) والسلوك التنافسي.

وأجرى (Nanda and Dimyati, 2019) دراسة هدفت التعرف إلى معرفة المهارات النفسية لدى لاعبي كرة السلة الوطنيين في اندونيسيا المشاركين في دورة الألعاب الآسيوية الثامنة عشر في جاكارتا. استخدم الباحثان المنهج الوصفي الكمي، وتكونت عينة الدراسة من (24) لاعب. واستخدم مقياس المهارات النفسية المعتمد من قبل (Mahoney at al, 1987)، والمكون من (44) فقرة ضمن ستة أبعاد هي (الدافعية، والثقة بالنفس، والسيطرة على القلق، والإعداد الذهني، روح الفريق، والتركيز). أظهرت النتائج بأن مستوى المهارات النفسية لدى افراد عنة الدراسة جاءت مرتفعة على جميع المجالات باستثناء مجال الاعداد الذهني جاء بدرجة متوسطة.

وفي ذات الوقت أجرى (Robbani and Dimyati, 2019) دراسة هدفت إلى تقييم المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم الإندونيسيين المشاركين في دورة الألعاب الآسيوية الثامنة عشر في جاكارتا. والتعرف إلى الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى افراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الكمي، وتكونت عينة الدراسة من (255) لاعب ولعبة، منهم (14) من الذكور متوسط أعمارهم (22.3) سنة، و (11) من الإناث متوسط أعمارهم (21.9) سنة. استخدم الباحثان مقياس المهارات النفسية المعتمد من قبل (Mahoney et al, 1987) والمكون من (44) فقرة ضمن ستة أبعاد هي (الدافعية، والثقة بالنفس، والسيطرة على القلق، والإعداد الذهني، روح الفريق، والتركيز). أظهرت النتائج بأن مستوى المهارات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة جاءت مرتفعة على جميع مجالات الدراسة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس.

وقام ياسين والسيد (2020)، بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي. اشتمل البرنامج تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه). وأستخدم المنهج التجريبي بتصميم القياسين القبلي والبعدي، على عينة قوامها (25)، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية العشوائية من نادي النيل الرياضي، وبلغ قوامها (15) ناشئ من ناشئي التنس الأرضي. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس

البعدي في دقة المهارات الأساسية قيد البحث (الإرسال – الضربة الأمامية – الضربة الخلفية)، ووجود فروق للقياسات القبلية البعدية في متغيرات (تركيز الانتباه والتوتر العضلي والتصور العقلي) لصالح القياس البعدي.

وأجرى صلاح (2021)، دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات النفسية على تنمية الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي كرة الطاولة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على اللاعبين الناشئين من (13-17) سنة بنادي الحوار للألعاب الرياضية في محافظة الدقهلية، والبالغ عددها (60) ناشئ منهم (30) ناشئ عينة تجريبية و(30) عينة ضابطة. أظهرت النتائج أن برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية في تطوير (الاسترخاء، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه)، وفي تطوير مستوى أداء المهارات النفس حركية لناشئي تنس الطاولة.

#### اجراءات الدراسة

##### منهج الدراسة

استخدم الباحثون المنهج الوصفي والارتباطي نظراً لملاءمته ما وطبيعة الدراسة.

##### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من (128) لاعباً ولعبة، تم حصصهم عن طريق سجلات إدارات الأنشطة الرياضية في الجامعات الأردنية المنتسبة للاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية، وعددها (19) جامعة.

##### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (87) لاعباً ولعبة ممن شاركوا في البطولة التي نظمها الاتحاد الرياضي للجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة في جامعة عمان الأهلية، في الفترة الواقعة بين (4-2021/8/6)، يمثلون (14) جامعة من أصل (19) جامعة، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية والوظيفية.

الجدول (1): توزيع أفراد العينة تبعاً للمتغيرات الشخصية والوظيفية

| المتغيرات       | الفئة                   | التكرار | النسبة المئوية |
|-----------------|-------------------------|---------|----------------|
| الجنس           | ذكر                     | 59      | 67.8           |
|                 | أنثى                    | 28      | 32.2           |
|                 | المجموع                 | 87      | 100.0          |
| الجامعة         | اليرموك                 | 10      | 11.5           |
|                 | العلوم والتكنولوجيا     | 6       | 6.9            |
|                 | الأردنية                | 8       | 9.2            |
|                 | آل البيت                | 10      | 11.5           |
|                 | الهاشمية                | 6       | 6.9            |
|                 | فيلاذلفيا               | 4       | 4.6            |
|                 | الزرقاء الخاصة          | 8       | 9.2            |
|                 | العلوم التطبيقية الخاصة | 6       | 6.9            |
|                 | العلوم الإسلامية        | 8       | 9.2            |
|                 | جدارا                   | 4       | 4.6            |
|                 | الإسراء                 | 3       | 3.4            |
|                 | الأميرة سمية            | 5       | 5.7            |
|                 | الألمانية               | 5       | 5.7            |
|                 | مؤتة                    | 4       | 4.6            |
|                 | المجموع                 | 87      | 100.0          |
| عدد سنوات اللعب | من 5 سنوات فأقل         | 36      | 41.4           |
|                 | من 6-10 سنوات           | 32      | 36.8           |
|                 | من 11 فأكثر             | 19      | 21.8           |
|                 | المجموع                 | 87      | 100.0          |

يظهر من الجدول رقم (1) ما يلي:

- بالنسبة لمتغير الجنس، نلاحظ أن (الذكور) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (59) بنسبة مئوية (67.8%)، بينما (أنثى) هن الأقل تكراراً والذي بلغ (28) بنسبة مئوية (32.2%).

- بالنسبة لمتغير الجامعة، نلاحظ أن (اليرموك وآل البيت) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (10) بنسبة مئوية (11.5%)، بينما (الاسراء) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (3) بنسبة مئوية (3.4%).

- بالنسبة لمتغير عدد سنوات اللعب، نلاحظ أن (من 5 سنوات فأقل) هم الأعلى تكراراً والذي بلغ (36) بنسبة مئوية (41.4%)، بينما (من 11 فأكثر) هم الأقل تكراراً والذي بلغ (19) بنسبة مئوية (21.8%).

#### أداة الدراسة

اشتملت أداة الدراسة على قسمين هما:

**القسم الأول:** تضمن خصائص عينة الدراسة في ضوء المتغيرات الشخصية (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب).

**القسم الثاني:** مقياس المهارات النفسية (قائمة جرد المهارات النفسية الخاص بالرياضة-PSIS-R Psychological Skills Inventory for Sports) (5) المعد من قبل (Mahoney et al, 1987)، والمطبق على عينة مكونة من (713) لاعباً ولاعباً ضمن (23) رياضة، علماً بأن المقياس مثبت صدقه وثباته في عدة دراسات منها دراسة (Sindik and Novokmet, 2013) على عينة من لاعبي كرة الطاولة حيث بلغ معامل الثبات لمجالات المقياس في دراسته (0.916) لمجال مهارات السيطرة على القلق، و(829) لمجال مهارات الثقة بالنفس، و(0.886) لمجال التحضير الذهني، و(0.884) لمجال الدافعية، و(0.858) لمجال روح الفريق، و(0.837) لمجال مهارات التركيز.

#### تصحيح المقياس

تكون أداة الدراسة (المقياس) بصورتها النهائية من (41) فقرة موزعة على ست مجالات هي: مهارات السيطرة على القلق (6 فقرات)، ومهارات الثقة بالنفس (7 فقرات)، ومهارات التحضير الذهني (6 فقرات)، والدافعية (7 فقرات)، ومهارات روح الفريق (6 فقرات)، ومهارات التركيز (7 فقرات). واستخدم الباحثون مقياس ليكرت للتدرج الخماسي بهدف قياس آراء أفراد عينة الدراسة، وكان هناك فقرات إيجابية وأخرى سلبية، وتم إعطاء الفقرات الإيجابية الدرجات الآتية: دائماً (5)، في كثير من الأحيان (4)، في بعض الأحيان (3)، نادراً (2)، أبداً (1)، بينما أعطيت الفقرات السلبية الدرجات الآتية: دائماً (1)، في كثير من الأحيان (2)، في بعض الأحيان (3)، نادراً (4)، أبداً (5). حيث تم توجيه أفراد العينة بوضع إشارة (√) أمام الإجابة التي تعكس درجة موافقتهم، كما تم الاعتماد على التصنيف الآتي للحكم على المتوسطات الحسابية: (أقل من 2.34 منخفضة)، و (من 2.34-3.67 متوسطة)، و (من 3.67 إلى 5.00 مرتفعة).

#### صدق الأداة

قام الباحثون بترجمة المقياس، وصياغة فقراته، وإعداده بصورته العربية بما يتناسب مع البيئة الأردنية وطبيعة الدراسة، ثم عرضه باللغتين العربية، والإنجليزية على خمسة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس أصحاب الخبرة في مجال علم النفس الرياضي، للتأكد من صحة صياغة، ومعنى فقرات المقياس ووضوحها، حيث أجمع المحكمون على صحة محتوى المقياس وصياغة فقراته وصلاحيته ملحق (1).

#### ثبات أداة الدراسة

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، تم تطبيقها بطريقة الاختبار، وإعادة الاختبار على عينة استطلاعية تكونت من (20) لاعب من خارج أفراد عينة الدراسة، وبفاصل زمني أسبوعين، وتم إيجاد معاملات ثبات المقياس معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، كما تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لمعرفة معامل ثبات الأنساق الداخلي لكل من مجالات الدراسة والمقياس ككل، والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2) معاملات ألفا كرونباخ، وارتباط بيرسون الخاصة بمجالات الدراسة والمقياس ككل

| مجالات مقياس المهارات النفسية | معامل ألفا كرونباخ | معامل ارتباط بيرسون (الثبات بطريقة الإعادة) |
|-------------------------------|--------------------|---|
| 1. مهارات السيطرة على القلق   | 0.83               | 0.80  |
| 2. مهارات الثقة بالنفس        | 0.88               | 0.87  |
| 3. مهارات التحضير الذهني      | 0.81               | 0.85  |
| 4. الدافعية                   | 0.92               | 0.89  |
| 5. مهارات روح الفريق          | 0.90               | 0.88  |
| 6. مهارات التركيز             | 0.84               | 0.86  |
| مقياس المهارات النفسية ككل    | 0.92               | 0.86  |

يظهر من الجدول (2) أن قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي للمهارات النفسية تراوحت بين (0.81-0.92) كان أبرزها للدفاعية وأدناها لمهارات التحضير الذهني، وبلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0.92)، كما بلغت قيم معاملات ارتباط بيرسون الكلي (0.86)، وتراوحت بين (0.85-0.89) كان أعلاها لمجال الدفاعية، وأدناها لمجال مهارات السيطرة على القلق، وهي معاملات ثبات مرتفعة وتدل على درجة ثبات مرتفعة.

#### خطوات جمع البيانات

بعد التأكد من صدق وثبات اداة الدراسة، قام الباحثون بمخاطبة أمين سر اتحاد الجامعات الأردنية، لتسهيل مهمة الباحثون لإجراء الدراسة، حيث أبدى تعاوناً بالإيعاز لمدير البطولة، ومدراء الفرق المشاركة في البطولة بحصر عدد الفرق وأسماء، وأرقام هواتف، وعناوين البريد الإلكتروني للاعبين واللاعبات، وإبلاغهم بهدف وأهمية الدراسة، كما قام الباحثون ببناء أداة الدراسة من خلال برمجية جوجل (Google)، وإرسال رابط الأداة، وتوزيعها على أفراد عينة الدراسة في نهاية اليوم الأخير من البطولة، وبلغ أفراد عينة الدراسة المستجيبين على الأداة (87) لاعباً ولاعبةً من أصل (87)، وبعد اكتمال استجابات أفراد العينة على الأداة تم تفرغ البيانات ونتائج البطولة، وجدولتها بواسطة ملف اكسل (Excel) على الحاسوب، وإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة وفقاً لأسئلة الدراسة للوصول إلى النتائج وتبويبها حسب ال إجابة عن كل سؤال.

#### متغيرات الدراسة

أولاً- المتغيرات المستقلة وهي: المتغيرات الشخصية واشتملت على ثلاث متغيرات وهي: (الجنس: ذكر، أنثى)، والجامعة (12) جامعة، وسنوات ممارسة اللعبة ولها ثلاثة مستويات هي: (من 5 سنوات فأقل، ومن 6-10 سنوات، ومن 11 فأكثر).

ثانياً- المتغيرات التابعة وهي: استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس (قائمة جرد المهارات النفسية الخاص بالرياضة Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS-R-5) ضمن مجالات (مهارات السيطرة على القلق، ومهارات الثقة بالنفس، ومهارات التحضير الذهني، والدفاعية، ومهارات روح الفريق، ومهارات التركيز).

#### المعالجة الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية من خلال برنامج الرزم الإحصائية (SPSS):

1. التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة.
2. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع مجالات أداة الدراسة، تحليل التباين (ANOVA) للكشف عن الفروق تبعا لمتغيرات الدراسة
3. معاملات الارتباط (coloration coefficient's).

#### عرض النتائج ومناقشتها

عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول للدراسة: ما مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021)؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021) والجدول أدناه توضح ذلك.

الجدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجالات مع المقياس ككل (ن=87)

| الرقم | المجالات                 | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | الدرجة |
|-------|--------------------------|-----------------|-------------------|--------|--------|
| 1     | مهارات السيطرة على القلق | 3.14            | 1.14              | 4      | متوسطة |
| 2     | مهارات الثقة بالنفس      | 3.48            | 0.71              | 3      | متوسطة |
| 3     | مهارات التحضير الذهني    | 3.05            | 1.04              | 5      | متوسطة |
| 4     | الدفاعية                 | 4.09            | 0.53              | 1      | مرتفعة |
| 5     | مهارات روح الفريق        | 3.96            | 0.56              | 2      | مرتفعة |
| 6     | مهارات التركيز           | 2.62            | 0.65              | 6      | متوسطة |
|       | المقياس ككل              | 3.38            | 0.51              | -      | متوسطة |

يظهر من الجدول (2) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2.62-4.09)، حيث جاء المجال "الدفاعية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.09) وبدرجة مرتفعة، وبالمرتبة الأخيرة المجال "مهارات التركيز" بمتوسط حسابي (2.62) وبدرجة متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (3.38) وبدرجة متوسطة.

وتفسر هذه النتيجة بأن إعداد اللاعبين نفسياً على مستوى المنتخبات الجامعية المشاركة في البطولة لم يصل لمستوى المطلوب، حيث ظهر مستوى المهارات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة على المقياس ككل بدرجة متوسطة، نظراً لعدم توفير أخصائي نفسي على مستوى المنتخبات الجامعية الخاص بتدريب اللاعبين على المهارات النفسية، وإغفال المعنيين وخاصة المدربين، وضعف معرفتهم بكيفية تطوير مهارات اللاعبين النفسية لمواجهة الضغوطات النفسية خلال المنافسات، لذلك فإن عملية إعداد اللاعبين تحتاج إلى منظومة متكاملة تتضمن برامج للإعداد البدني والمهاري إلى جانب برامج الإعداد النفسي، وهذا ما أكد (Gould et al, 2009)، وأبو صلاح (2021)، بأهمية برامج التدريب على المهارات النفسية في تطوير مستوى الأداء لدى لاعبي كرة الطاولة. كما يعزي الباحثون ذلك إلى الضعف في التفاعل ما بين أنواع الإعداد البدني والمهاري مع الإعداد النفسي، وعدم سيرها بشكل متوازي ومتكامل في جميع مراحل الإعداد كضرورة حتمية وجزء لا يتجزأ من عمليات الإعداد حسب ما أشار (Blumenstein et al, 2011) و (Roy et al, 2008)، ومن هنا ظهر مستوى المهارات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة على المقياس ككل بدرجة متوسطة.

وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة طلفاح وبني ملحم (2017)، في نفس البيئة؛ والتي أظهرت نتائجها بأن مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي منتخبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية جاء بدرجة متوسطة. واختلفت هذه النتيجة في مستوى المهارات النفسية على المقياس ككل مع النتيجة في بعض الدراسات ورياضات أخرى في بيئات مختلفة كدراسة (Nanda and Dimyati, 2019)، والتي أظهرت بأن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة السلة الوطنيين في إندونيسيا جاءت مرتفعة على جميع المجالات باستثناء مجال الإعداد الذهني، ومع النتيجة في دراسة (Robbani and Dimyati, 2019)، التي أظهرت بأن مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم الإندونيسيين جاءت مرتفعة على المقياس ككل. في حين لم تُظهر الدراسات الأخرى قيد الدراسة اتفاق أو اختلاف في نتائجها مع هذه النتيجة من حيث مستوى المهارات النفسية، حيث بحث أغلبها في الفروق في المهارات النفسية أو في مصدر المهارات النفسية، أو في العلاقة بين المهارات النفسية والأداء التنافسي.

### المجال الأول: مهارات السيطرة على القلق

الجدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال "مهارات السيطرة على القلق" والكلبي (ن=87)

| الرقم                        | الفقرة   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | الدرجة |
|------------------------------|--|-----------------|-------------------|--------|--------|
| 1                            | ابذل الكثير من الطاقة في محاولة للحفاظ على هدوئي قبل المباراة* | 2.95            | 1.31              | 8      | متوسطة |
| 2                            | غالبا ما أصاب بالفزع في لحظات بدء ادائي*                       | 3.16            | 1.25              | 4      | متوسطة |
| 3                            | قبل اللقاء أشعر بالقلق فيما إذا كنت سأقوم بالأداء الجيد*       | 3.07            | 1.20              | 6      | متوسطة |
| 4                            | أشعر بالزفزة لأنني أريد أن أبدأ في الأداء*                     | 3.21            | 1.23              | 3      | متوسطة |
| 5                            | الفترة التي تسبق العرض مباشرة تبدو غير سارة*                   | 3.25            | 1.22              | 1      | متوسطة |
| 6                            | أنا قلق من مستوى ادائي في الأماكن الغربية على*                 | 3.16            | 1.24              | 4      | متوسطة |
| 7                            | قبل اللقاءات المهمة أشعر بقلق شديد*                            | 3.06            | 1.35              | 7      | متوسطة |
| 8                            | قبل الأداء أكون متوتراً أكثر مما أنا عليه خلال أداء*           | 3.25            | 1.17              | 1      | متوسطة |
| مهارات السيطرة على القلق ككل |  | 3.14            | 1.14              | -      | متوسطة |

\* الفقرة سلبية

يظهر من الجدول (3) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2.95 - 3.25)، وبدرجة متوسطة. وتفسر هذه النتيجة بأن هناك شعور من قبل اللاعبين بالقلق من مواقف المنافسة كحالة انفعالية غير سارة وخاصة قبل بدء اللقاءات، حيث تظهر عليهم أعراض التوتر، وقلق ما قبل المنافسة، وهذا ما بينته الفقرات (5) والتي تنص على "الفترة التي تسبق العرض مباشرة تبدو غير سارة"، و (8) والتي تنص على "قبل الأداء أكون متوتراً أكثر مما أنا عليه خلال أداء"، حيث تظهر على اللاعبين حالات القلق وبدرجة متوسطة، وهذا يدل على أن سيطرة اللاعبين على حالات القلق ليس بالمستوى المطلوب، ويفسر ذلك أيضاً إلى انخفاض أدوار بعض المدربين في تدريب اللاعبين في التعامل مع حالات قلق ما قبل المنافسة التي قد تعترض اللاعبين، والتي تعتبر من أهم الحالات النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين خلال المنافسات وهذا ما أكدت عليه النتائج في دراسة (Chang-Yong et al, 2011)، وتختلف النتيجة في الدراسة الحالية على مجال مهارات السيطرة على القلق مع نتائج بعض الدراسات كدراسة (Nanda and Dimyati, 2019)، التي أظهرت درجة مرتفعة على نفس المجال مع الاختلاف في البيئة والعينة وهم لاعبو كرة سلة. ودراسة (Robbani and Dimyati, 2019)، على مجال مهارات التعامل مع القلق بدرجة مرتفعة لدى لاعبي كرة القدم.



### المجال الثاني: مهارات الثقة بالنفس

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال "مهارات الثقة بالنفس" والكلية (ن=87)

| الرقم | الفقرة   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | الدرجة |
|-------|--|-----------------|-------------------|--------|--------|
| 1     | يمكن أن تؤدي الإصابة البسيطة أو الأداء السيئ إلى زعزعة ثقتي بنفسى* | 3.07            | 0.82              | 7      | متوسطة |
| 2     | عندما أبدأ في الأداء الضعيف، تنخفض ثقتي بسرعة كبيرة*               | 3.17            | 1.00              | 6      | متوسطة |
| 3     | لدي شكوك متكررة حول قدرتي الرياضية*                                | 3.40            | 1.09              | 5      | متوسطة |
| 4     | لا يتطلب الأمر الكثير لزعزعة ثقتي بنفسى*                           | 3.51            | 1.08              | 4      | متوسطة |
| 5     | أنا أؤمن بنفسى   | 3.86            | 0.93              | 1      | مرتفعة |
| 6     | يمكنني عادةً أن أبقى واثقاً حتى في خلال ضعف ادائي                  | 3.78            | 0.91              | 2      | مرتفعة |
| 7     | ثقتي بنفسى تتواجد في كل مكان                                       | 3.59            | 0.99              | 3      | متوسطة |
|       | مهارات الثقة بالنفس ككل  | 3.48            | 0.71              | -      | متوسطة |

\* الفقرة سلبية

يظهر من الجدول (4) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.07-3.86)، وبدرجة متوسطة على المقياس ككل. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن اللاعبين لديهم ثقة بأنفسهم وقادريين على الحفاظ على هذه الثقة، وهذا ما أظهرته الفقرات (5) و(6) واللذان نصتا على: "أنا أؤمن بنفسى" و "يمكنني عادةً أن أبقى واثقاً حتى في خلال ضعف ادائي"، ولكن هذه الثقة غالباً ما تتزعزع فيما إذا عثر أداء اللاعبين الضعف، أو في حال تعرض اللاعبون إلى مواقف صعبة، وضغوط خلال المنافسات كالتعرض للإصابة، أو اختلاف أماكن المنافسة، وبالتالي يسهل فقدانهم للثقة بالنفس والتشكيك في قدراتهم. وقد يعود ذلك لمستوى المواجهة والمستوى البدني والمهاري لاعبي المنافسة، حيث يصبح اللاعب أقل ثقة عند مواجهة فريق أقوى ولديه تصنيف أفضل في بطولة سابقة، كما أن قلة اهتمام المدربين ومعرفتهم وقدراتهم في تعزيز ثقة اللاعبين، وعدم توفر المختص النفسي لتعزيز هذه الثقة لدى اللاعبين خلال المنافسات بغض النظر عن المستوى البدني والمهاري، وهذا ما ظهر في استجابات اللاعبين على أغلب فقرات مجال مهارات الثقة بالنفس وبدرجة متوسطة. وقد يتفق هذا التفسير مع النتيجة في دراسة (Chang-Yong et al, 2011)، والتي أظهرت بأن مصدر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة النخبة تعود لتعليمات المدرب بالدرجة الأولى. واختلفت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة (Nanda and Dimyati, 2019) والتي أظهرت درجة مرتفعة في استجابات أفراد عينة دراستهم، وهم لاعبو كرة سلة على مجال الثقة بالنفس. واختلفت هذه النتيجة أيضاً مع النتيجة في دراسة (Robbani and Dimyati, 2019)، حيث أظهرت استجابات أفراد عينة دراستهم وهم لاعبو كرة قدم درجة مرتفعة على نفس المجال.

### المجال الثالث: مهارات التحضير الذهني

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال "مهارات التحضير الذهني" والكلية (ن=87)

| الرقم | الفقرة  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | الدرجة |
|-------|---|-----------------|-------------------|--------|--------|
| 1     | عندما استعد للأداء أحاول أن أتصور الشعور الذي يحصل كعمل عضلاتي          | 3.47            | 0.89              | 1      | متوسطة |
| 2     | عندما أمارس ادائي عقلياً أرى ادائي تماماً كما أنني كنت أشاهد شريط فيديو | 2.90            | 1.18              | 4      | متوسطة |
| 3     | عندما أغمض عيني أستطيع أن أتخيل ما تشعر به عضلاتي                       | 2.83            | 1.25              | 5      | متوسطة |
| 4     | غالباً ما "أندرب" على أدائي في ذهني قبل أن أؤدي                         | 2.82            | 1.13              | 6      | متوسطة |
| 5     | أستعد للقاء من خلال تقديم تمثيل ذهني لأدائي                             | 3.21            | 1.29              | 2      | متوسطة |
| 6     | كثيراً ما أحلم بالمنافسة  | 3.06            | 1.19              | 3      | متوسطة |
|       | مهارات التحضير الذهني ككل   | 3.05            | 1.04              | -      | متوسطة |

يظهر من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2.82-3.47)، وبدرجة متوسطة على المقياس ككل. وتفسر هذه النتيجة بأن اللاعبين لديهم استعداد وقدرة على تصور أدائهم وتمثيل هذا الأداء قبل الدخول للمنافسة، وهذا ما بينته الفقرة (1) والفقرة (2) واللذان جاءتا بالمرتبتي الأولى والثانية ونصتا على: "عندما أستعد للأداء أحاول أن أتصور الشعور الذي يحصل كعمل عضلاتي"، و "أستعد للقاء من خلال تقديم

تمثيل ذهني لأدائي"، ولكن تنقصهم الكيفية في تمثيل هذا الأداء وتصوره والاعداد او التحضير الذهني له من خلال ادراج هذا الاعداد من قبل المدربين، وتخصيص وحدات تدريب له، وتوظيفه في برامج التدريب بمساعدة مختصين نفسيين الى جانب الاعداد المهاري والبدني، لهذا السبب لم يصل مستوى التحضير الذهني لدى اللاعبين للمستوى المطلوب، حيث أن اللاعبين نادراً ما يتدربون على التحضير الذهني للأداء في المنافسات، وهذا ما عكسته الفقرة (4) والتي جاءت بالمرتبة الأخيرة والتي نصت على: "غالباً ما "أُتدرب" على أدائي في ذهني قبل أن أؤدي"، وبدرجة متوسطة. واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة (Nanda and Dimyati, 2019) على عينة من لاعبي كرة السلة، والتي توافقت في مستوى مهارات التحضير الذهني وبدرجة متوسطة. واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة طلفاح وبني ملحم (2017)، والتي أظهرت مستوى متوسط على مجالي الإعداد المعرفي، والإعداد الانفعالي لدى لاعبي الريشة الطائرة المشاركين في بطولة الجامعات الأردنية. في حين اختلفت مع دراسة (Robbani and Dimyati, 2019) على لاعبي كرة القدم والتي أظهرت نتائجهم بارتفاع مستوى التحضير الذهني وبدرجة مرتفعة.

#### المجال الرابع: الدافعية

الجدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الـ مجال "الدافعية" والكلية (ن=87)

| الرقم        | الفقرة  | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | الدرجة |
|--------------|---|-----------------|-------------------|--------|--------|
| 1            | أريد أن أتدرب بقوة لكي أصل إلى القمة في رياضي                           | 3.31            | 1.10              | 7      | متوسطة |
| 2            | رياضتي بالنسبة لي هي الحياة كلها  | 4.24            | 0.59              | 4      | مرتفعة |
| 3            | في الوقت الحالي، أهم شيء في حياتي هو أن أقوم بعمل جيد في حياتي الرياضية | 4.07            | 0.66              | 5      | مرتفعة |
| 4            | أريد أن أنجح في رياضي   | 4.01            | 0.64              | 6      | مرتفعة |
| 5            | أنا متحمس للغاية للقيام بعمل جيد في رياضي                               | 4.39            | 0.67              | 1      | مرتفعة |
| 6            | في رياضي، أريد أن أقدم أفضل ما بوسعي                                    | 4.31            | 0.62              | 2      | مرتفعة |
| 7            | الفوز مهم جداً بالنسبة لي   | 4.31            | 0.72              | 2      | مرتفعة |
| الدافعية ككل |   | 4.09            | 0.53              | -      | مرتفعة |

يظهر من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.31-4.39)، وبدرجة مرتفعة على المقياس ككل. وتفسر هذه النتيجة بأن لاعبي فرق الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة لديهم حماس، ودافعية عالية تجاه المنافسة للوصول إلى مراكز متقدمة في البطولات الجامعية، و يبذلون قصارى جهودهم في سبيل الظهور والوصول إلى مستوى أفضل يعكس اهتمامهم، وجديتهم، ورغبتهم، في الظهور في أفضل أداء ونتيجة في كل مباراة. ويظهر ذلك من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة على الفقرات (5) و(6) و(7) واللواتي نصن على: "أنا متحمس للغاية للقيام بعمل جيد في رياضي"، "في رياضي؛ أريد أن أقدم أفضل ما بوسعي"، "الفوز مهم جداً بالنسبة لي" على التوالي. ويعزو الباحثون ارتفاع استجابات اللاعبين على مجال الدافعية أيضاً إلى ردود الفعل الإيجابية، التي يمكن أن يتلقاها اللاعبون من المدربين، والزملاء، والجمهور، واثبات ذاتهم في الحفاظ على مستوى الأداء، وتحقيق نتائج متقدمة في البطولة. وهذا ما يتفق مع النتائج في دراسة (Chang-Yong et al, 2011) إلى أن الاهتمام بنتائج المنافسة وعدم قبول الهزيمة أحد أهم مصادر استثارة دافعية لاعبي كرة الطاولة. وفي دراسة (Nanda and Dimyati, 2019)، والتي أظهرت نتائجها درجة مرتفعة على مجال الدافعية لدى لاعبي كرة السلة. واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة (Robbani and Dimyati, 2019) بدرجة مرتفعة على مجال الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

#### المجال الخامس: مهارات روح الفريق

الجدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الـ مجال "مهارات روح الفريق" والكلية (ن=87)

| الرقم | الفقرة   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | الدرجة |
|-------|--|-----------------|-------------------|--------|--------|
| 1     | عندما يخسر فريقي، أشعر بالسوء بغض النظر عن مدى جودة أدائي كفرد   | 4.08            | 0.70              | 2      | مرتفعة |
| 2     | إذا كان زملائي في الفريق لا يبذلون قصارى جهدهم، فأنا أكون غاضباً | 3.87            | 0.79              | 5      | مرتفعة |
| 3     | أعتقد أن أداء الفريق أهم من أدائي الفردي                         | 3.72            | 0.77              | 6      | مرتفعة |

| الرقم | الفقرة   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | الدرجة |
|-------|--|-----------------|-------------------|--------|--------|
| 4     | أعتقد أن روح الفريق مهمة للغاية                        | 3.98            | 0.66              | 3      | مرتفعة |
| 5     | إذا لم يعجبني مستوى أداء الفريق، يجب أن أمتلك البدائل  | 4.20            | 0.76              | 1      | مرتفعة |
| 6     | أشعر بالإحباط الشديد عندما يكون أداء أحد زملائي ضعيفاً | 3.89            | 0.91              | 4      | مرتفعة |
|       | مهارات روح الفريق ككل                                  | 3.96            | 0.56              | -      | مرتفعة |

يظهر من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.72-4.20)، وبدرجة مرتفعة على لجميع الفقرات والمقياس ككل. وتفسر هذه النتيجة بأن اللاعبين يأملون ويسعون دائماً لإظهار اسم جامعاتهم بمراتب متقدمة بين الفرق، وبالتالي يمتلكون روح الفريق، ويشعرون بخيبة أمل في حال ظهور أعضاء الفريق الواحد بمظهر أو بمستوى متدني بين الفرق، وهذا ما أظهرته جميع استجابات اللاعبين الذي بينته جميع فقرات مجال روح الفريق وبدرجة مرتفعة. وتفسر النتيجة أيضاً بأن مدربي المنتخبات الجامعية غالباً ما يركزون على تماسك الفريق، وشحن اللاعبين بروح الفريق للوصول إلى مراكز متقدمة في البطولات الجامعية، ويوجهون اللاعبين إلى إضفاء روح الفريق، كما أن اللاعبين في الفريق الواحد يعتمدون على بعضهم في الوصول إلى مراكز متقدمة في البطولة: كون طبيعة البطولة فرقية، ونتيجة أي لاعب في اللقاء تؤثر على النتيجة النهائية لترتيب الفريق، يمكن أن تفسر هذه النتيجة المرتفعة على مجال مهارات روح الفريق أيضاً إلى أجواء البطولة التي يغلب عليها طابع المنافسة المحفز نظراً لحضور شريحة واسعة من اللاعبين والمدربين والمسؤولين من مختلف الجامعات، كما أن نتيجة الفريق الواحد تسجل في سجل اللاعبين، والتي يكون لها الأثر في وجدانهم، وإظهار مكانتهم بين أقرانهم في جامعاتهم، فضلاً عن المكافآت المادية والمعنوية التي يمكن الحصول عليها بعض الفرق من جامعاتهم كتخفيض الرسوم الجامعية للطلبة المتفوقين، والتي أصبحت ظاهرة حسنة في أنظمة أغلب الجامعات الأردنية بعد حصولهم على مراكز متقدمة في البطولات الجامعية، وقد يتفق هذا التفسير مع النتيجة في دراسة Chang-Yong et al (2011) بأن الدعم الاجتماعي له أثر كبير على أداء لاعبي كرة الطاولة خلال المنافسات. واتفقت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة Nanda and Dimiyati (2019) والتي أظهرت نتائجها درجة مرتفعة على مجال مهارات روح الفريق لدى لاعبي كرة السلة. واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة Robbani and Dimiyati (2019) والتي أظهرت نتائجها درجة مرتفعة على مجال مهارات روح الفريق لدى لاعبي كرة القدم.

#### المجال السادس: مهارات التركيز

الجدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات المجال "مهارات التركيز" والكلية (ن=87)

| الرقم | الفقرة   | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرتبة | الدرجة |
|-------|--|-----------------|-------------------|--------|--------|
| 1     | غالباً ما أجد صعوبة في التركيز أثناء أدائي*                                  | 2.29            | 0.95              | 6      | منخفضة |
| 2     | خلال أدائي، لا أتاثر بتعليقات الأشخاص المحيطين بي                            | 2.70            | 1.12              | 4      | متوسطة |
| 3     | عندما يكون أدائي ضعيفاً، أميل إلى فقدان تركيزي*                              | 2.24            | 1.01              | 7      | منخفضة |
| 4     | يمكنني التركيز بشكل أفضل خلال اللقاء الصعب أكثر من التركيز خلال اللقاء السهل | 2.72            | 1.09              | 3      | متوسطة |
| 5     | في بداية أدائي، من الصعوبة نسيان الأشياء السلبية التي كنت أفعلها من قبل*     | 2.76            | 1.14              | 2      | متوسطة |
| 6     | أثناء أدائي يشتتني الآخرين*  | 3.28            | 1.10              | 1      | متوسطة |
| 7     | في معظم المسابقات، أنا واثق من أنني سأقدم أداءً جيداً                        | 2.38            | 1.11              | 5      | متوسطة |
|       | مهارات التركيز ككل   | 2.62            | 0.65              | -      | متوسطة |

\* الفقرة سلبية

يظهر من الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (2.24-3.28)، وبدرجة متوسطة على المقياس ككل. وتفسر هذه النتيجة بأن اللاعبين يتأثرون خلال البطولات بالآخرين كالجسماء، ولاعبوا الفرق الذين يتواجدون بكثرة خلال البطولات الجامعية، ويبدو عليهم أعراض الانزعاج ممن حولهم، وهذا ما بينته الفقرة (6) التي نصت على "أثناء أدائي يشتتني الآخرين" بالمرتبة الأولى وبدرجة متوسطة، كما أن اللاعبين تسيطر عليهم الأفكار السلبية كخسارة أحد نقاط أو أشواط اللقاء، وبالتالي يتشتت تركيز الانتباه لديهم، وهذا ما أظهرته الفقرة (5)، التي نصت على: "في بداية أدائي، من الصعوبة نسيان الأشياء السلبية التي كنت أفعلها من قبل" التي جاءت بالمرتبة الثانية، وبدرجة متوسطة. وهذا ما أشارت إليه النتيجة في دراسة

(2011)، Chang-Yong et al، التي أكدت نتائجها بأن التركيز يتطلب التفكير الإيجابي والتركيز على الحاضر. واختلفت هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة (2019)، Nanda and Dimiyati والتي أظهرت نتائجها درجة مرتفعة على مجال مهارات التركيز لدى لاعبي كرة السلة. واختلفت أيضاً مع النتيجة في دراسة (2019)، Robbani and Dimiyati التي أظهرت نتائجها درجة مرتفعة على مجال مهارات التركيز لدى لاعبي كرة قدم.

عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني للدراسة: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021) تعزى إلى متغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب)؟

للإجابة على هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (9) يوضح ذلك. الجدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021) تبعاً للمتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب)

| المتغيرات       | الفئة                   | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|-----------------|-------------------------|-------|-----------------|-------------------|
| الجنس           | ذكر                     | 59    | 3.34            | 0.48              |
|                 | أنثى                    | 28    | 3.46            | 0.57              |
| الجامعة         | اليرموك                 | 10    | 3.47            | 0.44              |
|                 | العلوم والتكنولوجيا     | 6     | 3.70            | 0.35              |
|                 | الأردنية                | 8     | 3.93            | 0.40              |
|                 | البيت                   | 10    | 3.19            | 0.27              |
|                 | الهاشمية                | 6     | 4.22            | 0.12              |
|                 | فيلا دلفيا              | 4     | 3.24            | 0.10              |
|                 | الزرقاء الخاصة          | 8     | 3.19            | 0.41              |
|                 | العلوم التطبيقية الخاصة | 6     | 3.99            | 0.25              |
|                 | العلوم الإسلامية        | 8     | 2.97            | 0.33              |
|                 | جدارا                   | 4     | 2.79            | 0.13              |
|                 | الإسراء                 | 3     | 2.87            | 0.07              |
|                 | الأميرة سمية            | 5     | 3.01            | 0.09              |
|                 | الألمانية               | 5     | 2.90            | 0.09              |
|                 | مؤتة                    | 4     | 3.25            | 0.31              |
| عدد سنوات اللعب | من 5 سنوات فأقل         | 36    | 3.01            | 0.23              |
|                 | من 6-10 سنوات           | 32    | 3.38            | 0.41              |
|                 | من 11 فأكثر             | 19    | 4.07            | 0.29              |

يظهر من الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى المهارات النفسية تبعاً للمتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب)، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لتلك الفروق تم تطبيق تحليل التباين (ANOVA) والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10): نتائج تحليل التباين (ANOVA) للكشف عن الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021) تبعاً للمتغيرات (الجنس، الجامعة، عدد سنوات اللعب)

| المتغير         | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "F" | دلالة "F" الإحصائية |
|-----------------|----------------|--------------|----------------|----------|---------------------|
| الجنس           | 0.209          | 1            | 0.209          | 3.094    | 0.083               |
| الجامعة         | 3.467          | 13           | 0.267          | 3.953    | 0.000               |
| عدد سنوات اللعب | 2.103          | 2            | 1.052          | 15.586   | 0.000               |
| الخطأ           | 4.723          | 70           | 0.067          |          |                     |
| المجموع المصحح  | 22.598         | 86           |                |          |                     |

يظهر من الجدول (10) ما يلي:

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المهارات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، حيث لم تصل قيمة "F" الى مستوى الدلالة الاحصائية.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى المهارات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجامعة، حيث بلغت قيمة "F" (3.953) وبمستوى دلالة احصائية (0.000)، ووجود فروق تبعاً لمتغير عدد سنوات اللعب، حيث بلغت قيمة "F" (15.586) وبمستوى دلالة إحصائية (0.000). ولمعرفة مواقع الفروق في المهارات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجامعة، ومتغير عدد سنوات اللعب، تم تطبيق اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، والجدولين (11) و (12) يوضحان ذلك.

الجدول (11): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية تبعاً لمتغير الجامعة

| الفئة                   | المتوسط الحسابي | البرموك | العلوم والتكنولوجيا | الأردنية | البيت | الهاشمية | فيلا دلفيا | الزرقاء الخاصة | العلوم التطبيقية الخاصة | العلوم الإسلامية | جدارا | الإسراء | الأميرة سمية | الألمانية | مؤته  |
|-------------------------|-----------------|---------|---------------------|----------|-------|----------|------------|----------------|-------------------------|------------------|-------|---------|--------------|-----------|-------|
| البرموك                 | 3.47            | -       | 0.23-               | 0.46-    | 0.28  | 0.75-    | 0.23       | 0.28           | 0.52-                   | 0.5              | 0.68  | 0.6     | 0.46         | 0.57      | 0.22  |
| العلوم والتكنولوجيا     | 3.70            |         | -                   | 0.23-    | 0.51  | 0.52-    | 0.46       | 0.51           | 0.29-                   | 0.73             | 0.91  | 0.83    | 0.69         | 0.8       | 0.45  |
| الأردنية                | 3.93            |         |                     | -        | 0.74  | 0.29-    | 0.69       | 0.74           | 0.06-                   | 0.96             | 1.14  | 1.06    | 0.92         | 1.03      | 0.68  |
| البيت                   | 3.19            |         |                     |          | -     | 1.03-    | 0.05-      | 0              | 0.8-                    | 0.22             | 0.4   | 0.32    | 0.18         | 0.29      | 0.06- |
| الهاشمية                | 4.22            |         |                     |          |       | -        | 0.98       | 1.03           | 0.23                    | 1.25             | 1.43  | 1.35    | 1.21         | 1.32      | 0.97  |
| فيلا دلفيا              | 3.24            |         |                     |          |       |          | -          | 0.05           | 0.75-                   | 0.27             | 0.45  | 0.37    | 0.23         | 0.34      | 0.01- |
| الزرقاء الخاصة          | 3.19            |         |                     |          |       |          |            | -              | 0.8-                    | 0.22             | 0.4   | 0.32    | 0.18         | 0.29      | 0.06- |
| العلوم التطبيقية الخاصة | 3.99            |         |                     |          |       |          |            |                | -                       | 1.02             | 1.2   | 1.12    | 0.98         | 1.09      | 0.74  |
| العلوم الإسلامية        | 2.97            |         |                     |          |       |          |            |                |                         | -                | 0.18  | 0.1     | 0.04-        | 0.07      | 0.28- |
| جدارا                   | 2.79            |         |                     |          |       |          |            |                |                         |                  | -     | 0.08-   | 0.22-        | 0.11-     | 0.46- |
| الإسراء                 | 2.87            |         |                     |          |       |          |            |                |                         |                  |       | -       | 0.14-        | 0.03-     | 0.38- |
| الأميرة سمية            | 3.01            |         |                     |          |       |          |            |                |                         |                  |       |         | -            | 0.11      | 0.24- |
| الألمانية               | 2.90            |         |                     |          |       |          |            |                |                         |                  |       |         |              | -         | 0.35- |
| مؤته                    | 3.25            |         |                     |          |       |          |            |                |                         |                  |       |         |              |           | -     |

يظهر من الجدول (11) أن مواقع الفروق في المهارات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجامعة، كانت بين فريق الجامعة (الهاشمية) وجامعة (جدارا)، ولصالح فريق الجامعة (الهاشمية) حيث بلغ متوسطهم الحسابي (4.22)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لفريق جامعة (جدارا) (2.79).

الجدول (12): نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية تبعاً لمتغير عدد سنوات اللعب

| الفئة           | المتوسط الحسابي | من 5 سنوات فأقل | من 6-10 سنوات | من 11 فأكثر |
|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| من 5 سنوات فأقل | 3.01            | -               | 0.37-         | 1.06-       |
| من 6-10 سنوات   | 3.38            |                 | -             | 0.69-       |
| من 11 فأكثر     | 4.07            |                 |               | -           |

يظهر من الجدول (12) أن مواقع الفروق في مستوى المهارات النفسية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير عدد سنوات اللعب، كانت بين (من 11 فأكثر) و (من 5 سنوات فأقل)، ولصالح (من 11 فأكثر) حيث بلغ متوسطهم الحسابي (4.07)، بينما بلغ المتوسط الحسابي (من 5 سنوات فأقل) (3.01).

وتفسر نتائج الفروق بأن هناك تقارب في مستوى المهارات النفسية الذي يتمتع بها لاعبو ولاعبات فرق كرة الطاولة في الجامعات الأردنية، كما أن

اللاعبون الأكثر خبرة من حيث عدد سنوات اللعب يمتلكون مهارات نفسية أفضل من اللاعبين الأقل خبرة. ويفسر ذلك بأن اللاعبين الأكثر خبرة خاضوا منافسات أكثر سوءاً قبل الدراسة الجامعية أو خلال دراستهم الجامعية. كما تفسر الفروق في مستوى المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجامعة ولصالح فريق الجامعة الهاشمية إلى أن لاعبي الجامعة الهاشمية أغلهم يمثلون اللعبة على مستوى الأندية، والمنتخبات الوطنية، ويشاركون في بطولات الدوري الأردني لكرة الطاولة بشكل منتظم، ونتيجة لذلك فهم يمتلكون مهارات نفسية، وخبرات أفضل في التعامل مع ضغوط المنافسات إضافة للمستوى المهاري والبدني الذي يتمتعون به، وعليه حققوا المركز الأول في الترتيب على مستوى بطولة الجامعات. وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة (Evangelos and Panagiotis, 2003) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئات العمرية، ولصالح الفئات العمرية الأكبر سناً في قدراتهم في التعامل مع الضغوط النفسية والحالات الانفعالية وضبط النفس. واتفقت أيضاً مع النتيجة لنفس الدراسة في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في المهارات النفسية. واتفقت أيضاً هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة طلفاح وبني ملحم (2017)، في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات الجنس. واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة (Nanda and Dimyati, 2019) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية تبعاً لمتغير الجنس. في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع النتيجة دراسة طلفاح وبني ملحم (2017)، بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات، الجامعة، وعدد سنوات اللعب، وهذا يدل على أن هناك تباين في مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي الفرق الجامعية الأردنية في رياضات ألعاب المضرب حسب طبيعة البطولة، واللعبة، ومستوى اللاعبين.

عرض ومناقشة نتائج السؤال الثالث: هل هناك علاقة بين مستوى المهارات النفسية ونتائج الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021)؟

للإجابة على هذا السؤال، تم استخراج مصفوفة معاملات الارتباط (coloration coefficient's) بين مستوى المهارات النفسية ونتائج الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021)، والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10) مصفوفة معاملات الارتباط بين مستوى المهارات النفسية ونتائج الفرق المشاركة في بطولة اتحاد الجامعات الأردنية في لعبة

كرة الطاولة للعام الجامعي (2022/2021)

| الأداة ككل     |                   | المتغيرات المستقلة       |
|----------------|-------------------|--------------------------|
| معامل الارتباط | الدلالة الإحصائية |                          |
| 0.933**        | 0.000             | مهارات السيطرة على القلق |
| 0.928**        | 0.000             | مهارات الثقة بالنفس      |
| 0.937**        | 0.000             | مهارات التحضير الذهني    |
| 0.880**        | 0.000             | الدافعية                 |
| 0.840**        | 0.000             | مهارات روح الفريق        |
| 0.903**        | 0.000             | مهارات التركيز           |

يظهر من الجدول (10) بأن معامل الارتباط بين مهارات السيطرة على القلق، ونتائج الفرق المشاركة بلغ (0.933) وبدلالة إحصائية (0.000). ومعامل الارتباط بين مهارات الثقة بالنفس، ونتائج الفرق المشاركة بلغ (0.928) وبدلالة إحصائية (0.000). ومعامل الارتباط بين مهارات التحضير الذهني، ونتائج الفرق المشاركة بلغ (0.937) وبدلالة إحصائية (0.000). ومعامل الارتباط بين الدافعية، ونتائج الفرق المشاركة بلغ (0.880) وبدلالة إحصائية (0.000). ومعامل الارتباط بين مهارات روح الفريق، ونتائج الفرق المشاركة بلغ (0.840) وبدلالة إحصائية (0.000). ومعامل الارتباط بين مهارات التركيز (0.903) وبدلالة إحصائية (0.000). والأداة ككل بلغ (0.903) وبدلالة إحصائية (0.000).

وتفسر هذه النتيجة بأن نتائج فرق الجامعات وحصولهم على مراكز متقدمة في بطولة كرة الطاولة يعتمد على درجة امتلاك لاعبي الفرق للمهارات النفسية، فاللاعبين الذين يمتلكون قدرة في التعامل مع مواقف المنافسة، وحالات القلق التي يتعرضون لها، والتحضير أو الإعداد الذهني لمواجهة مواقف المنافسة، انما ينعكس على زيادة الثقة بالنفس، والحفاظ على مستوى المهارات والتركيز في الأداء، وزيادة دافعيتهم في المواجهة تجاه تحقيق أفضل أداء، وتنمية روح الفريق تجاه الفوز، وتحقيق النتيجة المرجوة، والمرونة بين الفرق المشاركة. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج في دراسة محمد (2007)، في أثر المهارات النفسية على مستوى اللاعب أثناء المنافسات، ومع النتيجة في دراسة ياسين والسيد (2020)، التي أظهرت بأن التدريب العقلي يساهم في تحسين دقة بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي لعبة التنس. واتفقت أيضاً مع النتيجة في دراسة صلاح (2021)، التي أظهرت بأن برنامج تدريب المهارات النفسية ذو فاعلية في تطوير بعض المهارات النفسية، ومستوى الأداء المهاري لناشئي كرة الطاولة. وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة في دراسة عطوي (2017)، التي أظهرت نتائجها بوجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المهارات النفسية والسلوك التنافسي. وهذا يؤكد بأن العمل

على تحسين مهارات النفسية لدى لاعبي كرة الطاولة ينعكس على أداء اللاعبين وبالتالي على نتيجة المنافسة.

#### الاستنتاجات

1. لا يختلف مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي ولعابت الفرق الجامعية الأردنية في لعبة كرة الطاولة على حد سواء ولم يصل للمستوى المنشود للتعامل مع مواقف الأداء وضغوط المنافسة خلال البطولات.
2. كلما ازداد مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي فرق الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة ازداد مستوى الإنجاز، ونتيجة الفريق في الحصول على مراكز متقدمة في البطولة.
3. اللاعبون الحاصلون على مراكز متقدمة خلال بطولة الجامعات الأردنية في لعبة كرة الطاولة والأكثر خبرة من حيث عدد سنوات اللعب يتمتعون بمستوى أفضل من المهارات النفسية.

#### التوصيات:

1. عمل ورش تدريبية لتوفير المعلومات لدى مدربي كرة الطاولة واللاعب المضرب الأخرى لتطوير قدراتهم حول كيفية تطوير المهارات النفسية لدى لاعبيهم بهدف تحسين أدائهم وقدراتهم للتعامل مع مواقف المنافسات.
2. توظيف التدريب على المهارات النفسية لدى لاعبي كرة الطاولة واللاعب المضرب الأخرى، كجزء من برامج تدريب الفرق الجامعية بهدف تحسين أداء اللاعبين ونتائج الفرق في البطولات.

#### المصادر والمراجع

- صلاح، م. (2021). تأثير برنامج تدريبي لبعض المهارات النفسية على تنمية الحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي تنس الطاولة. *المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة*، جامعة المنصورة. <https://dx.doi.org/10.21608/ejsk.2021.86947.1062>.
- طلفاح، ش.، ويني ملحم، م. (2017). مستوى الإعداد النفسي لدى منتخبات الريشة الطائرة في الجامعات الأردنية من وجهة نظر اللاعبين. *دراسات: العلوم التربوية*، 44(4)، 273-259.
- عطوي، ع. (2017). علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم. *رسالة ماجستير غير منشورة*، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
- محمد، ع. (2007). المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة. *مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية*، 14(6)، 556-573.
- ياسين، و.، والسيد، أ. (2020). تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، 39(3)، 90-71.

#### References

- Salah, M., (2021). The effect of a training program for some psychological skills on developing the emotional state and reaction time for table tennis juniors, Articles in Press. *The Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, Mansoura University. <https://dx.doi.org/10.21608/ejsk.2021.86947.1062>.
- Telfah, SH., & Banymelhim, M. (2017). The Level of Psychological Preparation for Players Badminton Teams in Jordanian Universities from the Players Perspective. *Dirasat: Educational Sciences*, 44 (4), 159-173.
- Atwi, A. (2021). *Relationships some Psychological Skills with competitive behavior football. Unpublished Master's thesis*, players Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities, University of M'sila, Algeria. <http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/3408>.
- Muhamad., E. (2007). Psychological skills among Basketball players in different thrown play. *Journal of Tikrit University for the Humanities*, 14 (6), 556-573.
- Yaseen., W. & Alsayed, A. (2020). The impact of mental training program using some psychological skills on the accuracy of some basic skills for Tennis junior. *Scientific Journal of Sports Sciences and Arts*, 39(39), 71-90.

- Barna, V., (2021). "Table tennis", Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/sports/table-tennis>.
- Blumenstein, B., Lidor, R. & Tenenbaum, G. (2005). Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: the case of judo. *International journal of sport and exercise psychology*, 3(1), 7-25. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2005.9671755>.
- Brewer, B., (2009). *Sport psychology*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Chang-Yong, C., Chen, I. T., Chen, L. C., Huang, C. J., & Hung, T. M. (2012). Sources of psychological states related to peak performance in elite table tennis players. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 7, 86-90.
- Chen, I., Chang, C., Hung, C. L., Chen, L. C., & Hung, T. M. (2010). Investigation of underlying psychological factors in elite table tennis players. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 6, 48-50.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: concepts and applications* (4<sup>th</sup> ed.). McGraw-hill.
- Eklund, R. C., Gould, D., & Jackson, S. A. (1993). Psychological foundations of Olympic wrestling excellence: Reconciling individual differences and nomothetic characterization. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 35-47.
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and motor skills*, 97(3), 1289-1296. <https://doi.org/10.2466/pms.2003.97.3f.1289>.
- Murray, M. A., (2008). Self-Efficacy in Sport: Research and Strategies for Working with Athletes, Teams, and Coaches. *The Sport Psychologist*, 22(2), 244-245. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.2.244>.
- Gould, D., Flett, M. R., & Bean, E. (2009). Mental preparation for training and competition. *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology*, 53-63.
- Kondrič, M., Zagatto, A. M., & Sekulić, D. (2013). The physiological demands of table tennis: a review. *Journal of sports science & medicine*, 12(3), 362. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3772576/>.
- Li, J., Zhao, X. & Zhang, C. (2005). Changes and development: Influence of new rules on table tennis techniques. *SPORTS SCIENCE RESEARCH*, 26 (3), p.55.
- Lim, T. H., Jang, C. Y., O'Sullivan, D., & Oh, H. (2018). Applications of psychological skills training for Paralympic table tennis athletes. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(3), 367. <https://doi.org/10.12965/jer.1836198.099>.
- Liu, Y. C., Wang, M. Y., & Hsu, C. Y. (2018). Competition field perceptions of table-tennis athletes and their performance. *Journal of Human Kinetics*, 61(1), 241-247.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199. <https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181>.
- Martinent, G., & Decret, J. C. (2015). Motivational profiles among young table-tennis players in intensive training settings: A latent profile transition analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 268-287. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.993485>.
- Moran, A., & Toner, J. A. (2017). *Critical Introduction to Sport Psychology: A Critical Introduction*. (3<sup>rd</sup> ed.). London: Taylor & Francis Group.
- Munivvana, G., Petrinović, L. Z., & Kondrič, M. (2015). Structural analysis of technical-tactical elements in table tennis and their role in different playing zones. *Journal of human kinetics*, 47, 197.
- Nam, J., Kim, E., & Cho, E. (2022). Sport Psychological Skill Factors and Scale Development for Taekwondo Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3433.
- Nanda, F., & Dimyati, D. (2019). Psychological skills of Indonesian basketball athletes in Asian Games 18. ACTIVE. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 37-43.
- Robbani, F., & Dimyati, D. (2019). Psychological skills of soccer players based on gender perspective. ACTIVE: *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 44-50.
- Roy, J., Krasilshchikov, O., & Azhar, N., 2008. Psychological Loading within Periodization Perspective: Practical Tips for Professional Practice. *ISN Bulletin*, (2), 33.
- Samulski, D. M., Noce, F., & Costa, V. T. (2011). Handbook of Sports Medicine and Science-The Paralympic Athlete.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive



- psychological development. *International journal of sport and exercise psychology*, 4(2), 149-169.
- Vallerand, R. J., & Thill, E. E. (1993). *Introduction à la psychologie de la motivation*. Études vivantes.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 137-147.
- Yang, Y. (2011). Research on three-dimensional methods to psychology skills training of badminton players in college. *Advanced Materials Research*, 267, 837-842. <https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMR.267.837>.