

مستوى إدماج تدريب المهارات الذهنية في الوحدة التدريبية لدى المدرسين الأردنيين واتجاهاتهم نحوها

د. إياد عقلة مغايرة

قسم العلوم الأساسية والتطبيقية

كلية الزرقاء الجامعية - جامعة البلقاء التطبيقية

eyad008@bau.edu.jo

مستوى إدماج تدريب المهارات الذهنية في الوحدة التدريبية لدى المدربين الأردنيين واتجاهاتهم نحوها

د. إياد عقلة مغايرة

قسم العلوم الأساسية والتطبيقية
كلية الزرقاء الجامعية - جامعة البلقاء التطبيقية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى إدماج تدريب المهارات الذهنية في الوحدة التدريبية لدى عينة من المدربين الأردنيين، واتجاهاتهم نحوها، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى إدماجها تبعاً لمتغير الخبرة التدريبية وطبيعة الرياضة (فردية، جماعية)، تكونت عينة الدراسة من (٨٨) مدرباً من مختلف الدرجات تم اختيارهم بالطريقة العمدية ممن شاركوا في دورات البرنامج الوطني لإعداد المدربين الأردنيين خلال الفترة من ٤/٢٠ - ١١/٨ / ٢٠١٦، ولغايات تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث ببناء أداة لتلك الغاية وقد أظهرت النتائج وجود اتجاهات إيجابية قوية لدى المدربين الأردنيين نحو المهارات الذهنية وبنفس الوقت أظهرت النتائج وجود نسبة قليلة جداً من المدربين الذين أدرجوا تدريب المهارات الذهنية في خططهم السنوية، كما أظهرت النتائج أن مستوى إدماج القدرات الذهنية، في الوحدات التدريبية منخفض جداً، حيث جاءت جميع المهارات الذهنية بمستوى منخفض جداً عدا مهارة التصور الذهني فقد جاءت بمستوى منخفض، وقد أوصى الباحث بضرورة أن يقوم المدربون الأردنيون بتنفيذ تدريب المهارات الذهنية واستخدام أداة الدراسة الحالية في تقييم مستوى إدماج هذه المهارات في التدريب.

الكلمات المفتاحية: المهارات الذهنية، المدربون الأردنيون.

The Level of Integrating Mental Skills in the Training Unit among Jordanian Coaches and their Attitudes towards it

Dr. Eyyad O. Maghayreh

Al-Zarqa University College
Al-Balqa Applied University

Abstract

The study aimed at identifying the level of integrating mental skills in the training unit among the Jordanian coaches and their attitudes towards it. Also, the study aimed at identifying the level of integration according to the training experience and the kind of sport (individual, collective). The sample of study consisted of (88) coaches of different grades who participated in the courses of the National Program for preparing the Jordanian coaches during the period from 30/4 to 8/11/2016 and they were selected according to the deliberate method. To achieve the objectives of the study, the researcher set up a tool for this purpose. The results showed that the Jordanian coaches have strong positive attitudes toward the mental skills. At the same time, the results showed a small percentage of the Jordanian coaches who listed the training of mental skills in their annual plan. Further, the results indicated that the level of integrating the mental skills in the training units is very low since all the mental skills were found at a very low level, except for the skill of visualization, which came at a low level. The researcher recommended that Jordanian coaches should activate the training of mental skills and use the current study tool to assess the level of integration of these skills in their training.

Keywords: mental skills, Jordanian Coaches.

مستوى إدماج تدريب المهارات الذهنية في الوحدة التدريبية لدى المدربين الأردنيين واتجاهاتهم نحوها

د. إياد عقلة مغابرة

قسم العلوم الأساسية والتطبيقية
كلية الزرقاء الجامعية - جامعة البلقاء التطبيقية

المقدمة

من المؤكد وعبر جميع المستويات الرياضية، من الأشبال مروراً بالشباب وصولاً إلى المستويات العليا أن الإعداد البدني والفني (مهاري وخططي) والإعداد الذهني، والترطيب الكافي والتغذية السليمة هي أساسيات ضرورية للنجاح في جميع الرياضات ولجميع الرياضيين من كافة المستويات (Creasy, Rearick, Buriak, & Wright, 2009, p13)، وأصبح معروفاً بشكل جلي أن التدريب البدني والفني (مهاري وخططي) هما مفاتيح عبور جسر المنافسة ولكن للتفوق في المنافسة لا بد من الاهتمام بالإعداد الذهني لأنه لا يقل أهمية عن النوعين السابقين من الإعداد.

ويشير Kelly Sponholz (2012) "أن الحواجز النفسية والذهنية تعوق أداء العديد من الرياضيين، علماً أن المدربين لديهم المهارات، والمعرفة، والخبرة لتوجيه الرياضيين من خلال الإعداد البدني والفني (مهاري وخططي)، ولكن الأمر متروك للرياضي لتحمل المسؤولية عن تنمية المهارات الذهنية والنفسية الخاصة بهم" (ص ٤). ويؤكد (Frey, Laguna, & Ravizza, 2003, p116) أن التدريب هو عنصر حيوي في حياة الرياضي، وأن الرياضي يتعلم المهارات اللازمة للرياضة التي يمارسها، ويجب أن يتدرب على هذه المهارات الفنية وكذلك البدنية من أجل تحسين الأداء في المنافسة، وهذا صحيح بغض النظر عن الرياضة، وعليه فلا ينبغي أن يتم تنفيذ المهارات الذهنية أثناء التدريب فقط ولكن أثناء المنافسة أيضاً. وللحصول على أكبر فائدة من التدريب من أجل أن يؤدي الرياضيون أفضل ما لديهم من القدرات فإن الأمر يتطلب جهداً أكبر من مجرد الحضور للتدريب والمشاركة، بل يحتاج إلى أن يكون التدريب بدنياً وذهنياً على حد سواء.

وتظهر أهمية تدريب المهارات الذهنية في التركيز على الجوانب الإيجابية لأداء الرياضيين وقدراتهم مع تمكينهم من اكتساب المزيد من السيطرة على أدائهم، حيث إن التدريب على

المهارات الذهنية هو تعلم وتنفيذ التقنيات السلوكية المعرفية بهدف مساعدة الرياضيين في تطوير المهارات الذهنية لتحقيق النجاح في الأداء والرفاهية الشخصية، وهي تمكن الرياضيين ذهنياً لاستحضار أو تذكر الأحداث والخبرات السابقة أو أحداث وخبرات لم تسبق حدوثها من قبل (Vealey, 2007, p290).

ويذكر مغايرة والحموري (٢٠١١) أنه من الضروري عدم إغفال تنمية المهارات الذهنية للرياضيين لما لها من علاقة وطيدة في عملية التعلم وتنمية المهارات الحركية (ص١٩٥٢). ولكن وعلى الرغم أن العديد من الدراسات قد أشارت إلى دور التدريب الذهني في الإنجاز وسرعة التعلم للرياضيين كما في دراسة كل من (أبو زعم، ٢٠١٠)، (رضوان، ٢٠٠٥)، (السويدي، ٢٠٠٤)، (Kelly Sponholz, 2012)، (Ramirez, 2003) إلا أن بعض الدراسات أشارت إلى ضعف تطبيق التدريب الذهني في الميدان بسبب النقص المعرفي لدى المدربين في كيفية تقديم هذا النوع من التدريب أو لسبب عدم الاقتناع بجدوى هذا النوع من التدريب مقابل التركيز على التدريب البدني والمهاري (رحال، ٢٠١٠)، (Natalie D, 2006)، (Morgan, 2001)، (John, Isabelle, 2001).

وتجدر الإشارة إلى أن المدربين لا يعرفون كيفية تقييم مهارات لاعبيهم الذهنية وترتيبها بين القوة والضعف، وأنهم في كثير من الأحيان يلجؤون للتعاون مع أخصائيين نفسيين لتنمية مهارات لاعبيهم الذهنية (Adrienne, eslie-Toogood & Garry, 2008, p65).

ومن خلال التعامل مع مدربي الألعاب المختلفة فإن معظمهم يقول أن رياضته التي يدرّبها هي رياضة صعبة جداً من ناحية التحدي الذهني، وهي تحتاج إلى مهارات ذهنية عالية، ولا شك أن هناك العديد من التدريبات والمعدات التي وضعت لمساعدة الرياضيين لتعلم وتطوير مهارات وخطط جديدة وتنمية قدراتهم البدنية والفنية، ولكن عندما يتعلق الأمر بمستوى الأداء في المنافسة، فإن الأمر ينقلب إلى تحدٍ بين الرياضيين وما يجول في عقولهم.

إن تدريب المهارات الذهنية مهم جداً للعمل مع الرياضيين لتحسين أدائهم من خلال الاستراتيجيات المعرفية. ويمكن لتدريب المهارات الذهنية أن يخدم عدداً من الأغراض في إعداد الرياضيين من أجل المنافسة والوصول إلى المستويات العليا، وتشمل هذه الإعدادات تحسين التركيز (Orlick & Partington, 1988)، إدارة القلق السلبي (& Mamassis, 2004)، إدارة الانفعالات والعواطف (Lazarus, 2000)، التعامل مع الضغط (Doganis, 2004)، إدارة الثقة (Beilock, Afremow, Rabe, & Carr, 2001)، بناء الثقة (Myers, Payment, & Carr, 2001)، والتواصل مع زملائه (Yukelson, 1997)، والأداء في المنافسة كما في (Feltz, 2004).

التدريب (Frey, Laguna, & Ravizza, 2003)، والتعامل مع الإصابة والقضايا الشخصية (Papacharisis, Goudas, Danish, & Theodorakis, 2005).

وتشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن الفرق والمنتخبات الوطنية تقوم بتوظيف مختصين في علم النفس الرياضي لتوفير التدريب على المهارات الذهنية للرياضيين (Wrisberg, 2010, p.489)، وهذا يؤكد أهمية تدريب المهارات الذهنية لإتمام العملية التدريبية المتكاملة لإعداد الرياضيين بأحسن صورة ولتتمكنوا من إظهار أفضل ما لديهم من قدرات بدنية ومهارية وخطوية في المنافسة. ويُعرف (Vealey (2007) تدريب المهارات الذهنية أنه "التعلم وتنفيذ التقنيات السلوكية المعرفية التقليدية بهدف مساعدة الرياضيين في تطوير المهارات الذهنية لتحقيق النجاح في الأداء والرفاهية الشخصية" (ص. ٢٨٩). ويهدف برنامج التدريب على المهارات الذهنية إلى تطويره واحدة أو أكثر من الصفات الذهنية لتعزيز الأداء الرياضي والرفاهية الشخصية. مثل استراتيجيات تحسين التركيز، وإدارة القلق، وإدارة الانفعالات والعواطف، والتعامل مع الضغوط، وبناء الثقة، والتواصل مع المدربين، والتواصل مع زملائه، كذلك الاداء في المنافسة كما في التدريب، والتعامل مع الإصابات وإعادة التأهيل، والتعامل مع القضايا الشخصية، وتحسين المهارات للتعامل مع الجهد المبذول ومنع التعب المبكر، وزيادة التمتع بالمشاركة الرياضية.

ويعتبر تحديد الأهداف بالنسبة للرياضيين وسيلة فعالة لإضافة الاتجاه، ولتحفيزهم ودعم أدائهم في التدريب والمنافسة، كما وتساهم في إثارة دافعيتهم نحو التقدم والإصرار على تحقيق الهدف المحدد، لذا لا بد على كل مدرب أن يعمل على تحديد الأهداف بشكل تشاركي مع لاعبيه والإدارة قدر الإمكان حتى يشعر الجميع بالمسؤولية ويسعى لتحقيق الأهداف التي شارك هو في تحديدها (Vidic & Burton, 2010, p429).

وتحدث (Zeng, Leung, & Liu (2008) عن حالة القلق لدى الرياضيين، والثقافة الرياضية. وأشار إلى أن القلق هو حالة عاطفية فورية تتميز بالخوف، والتوتر، وزيادة في الإثارة الفسيولوجية. ومن ناحية أخرى، أشار إلى أن الثقة بالنفس هي الشعور أو الاعتداد بالقدرة الذاتية فيما يتعلق بمواقف رياضية محددة. وأشار أن الرياضيين الذين خضعوا لتدريبات ذهنية منتظمة في مجال إدارة القلق السلبي أظهروا قدرة عالية في تجاوز مظاهر القلق والتوتر الذي يسبق المنافسات، وكذلك الأمر في نوعية الأداء أثناء المنافسة مقارنة مع اللاعبين الذين لم يخضعوا لتدريب القدرات الذهنية (ص. ٨).

وتناول (Gibson & Foster, 2007) إستراتيجية الحديث الذاتي كأحد الوسائل المؤثرة في إدارة القلق السلبي الذي يصاحب المنافسة، وأشار أن الحديث الذاتي "نشاط عقلي يكاد يكون غير معترف به كعملية مراقبة خلال التمرين، وقد لا يكون الرياضيون على بينة من الحديث الذاتي لأنه قد يحدث دون معرفة واعية لديهم من حدوثه، هو يبدأ عندما يقوم الرياضيون بعمليات التفكير التي يلاحظونها (ص. ١٠٢٠).

والحديث الذاتي، كما يوحي اسمه، هو أفضل فكر يمكن أن تقوله لنفسك، سواء قلته لنفسك بصوت عال أو قد تتحدث إلى نفسك في عقلك، بحيث يمكنك فقط سماع ما تقوله. وقد يرتبط الحديث الذاتي مع العواطف، مع التركيز، والحفاظ على الدافع، أو للتعلم / تحسين المهارات في التمرين. وقد أثبت أنه إستراتيجية ناجحة إلى حد ما في تحسين السيطرة على قلق المنافسة والتخلص من آثارها بشكل ايجابي (Gammage, H, & Hall, 2001, p233)

ويشار أن عدد من الدراسات قامت بقياس حالة قلق المنافسة ومستويات الثقة بالنفس لدى المشاركين ووجدت الدراسات أن تدريب المهارات الذهنية له تأثير إيجابي على الأداء. (Zeng, Leung, & Wenhao, 2008) و (mamassis & Doganis, 2004)، لكن وعلى الرغم من أن معظم الأبحاث تبين أن تدريب المهارات الذهنية كان ناجحاً مع الرياضيين ويساهم بشكل جيد في التقدم العام للمستوى الرياضي، إلا أن هناك بعض السلبيات تواجه تطبيق هذا النوع من التدريب، أولاً النقص في المعرفة لدى المدربين في هذه الناحية، وكذلك فإن مشكلة أي مدرب أو مختص بعلم النفس الرياضي يجد صعوبة في إعطاء الوقت الكافي، كذلك الرياضيون لا يظهرون جدية كافية لفكرة تدريب المهارات الذهنية. وأشارت دراسة كل من (Creasy et al., 2009, p13) و (Wrisberg et al., 2010, p501) إلى أن أسباب عدم إعطاء الوقت الكافي لتطوير المهارات الذهنية لدى الرياضيين من قبل المدربين يعود إلى قلة الوقت المتاح، ثم إلى نقص عام في المعرفة أو مستوى الراحة في توفير التدريب على المهارات الذهنية.

ولا شك أن التعرف على الاتجاهات يساعد في التعرف على ميول العينة ويساهم في تعزيز الاتجاهات الايجابية، وإضعاف السلبيات، كما يسمح بقياس الاتجاهات في توقع نوعية السلوك الذي يمكن أن يسلكه المستجيب ولكن ليس بشكل أكيد، حيث أشارت بعض الدراسات أن الاتجاه لا يعني السلوك مما يعني أنه إذا كان للأفراد ميل نحو أمر معين ليس بالضرورة أن يسلكوا سلوكاً يؤكد هذا الميل والاتجاه، فقد يكون في بعض الأحيان الاتجاه ايجابي نحو ظاهرة معينة ولكنه لا يسبب سلوكاً بنفس الاتجاه، وهذا ما ظهر في دراسة كل من (عطيات والسعود، ٢٠٠٥) و (Jiri Stelzer, 2004) حيث أشارت نتائج الدراسة أنه وعلى الرغم من الاتجاه الايجابي

لأفراد العينة نحو النشاط الرياضي إلا أنه لم يكن كافياً للمباشرة في ممارسة رياضية واسعة ومنظمة بين أفراد العينة، ولأسباب مختلفة منها عدم وجود أوقات فراغ كافية، التكلفة المادية، عدم توفر الساحات الملائمة والعادات والتقاليد السائدة. في حين أن دراسة (youg Bae,2008, p47) أظهرت أن هنالك ارتباطاً ذا دلالة إحصائية بين مستوى الاتجاهات نحو الأنشطة البدنية ومستوى الممارسة الفعلية لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة المدارس.

وفي محاولة لزيادة توضيح الاختلاف في الأهمية بين الاتجاه والتنفيذ أو الممارسة في تدريب المهارات الذهنية، تم دراسة الموضوع من وجهة نظر المدربين (Creasy et al., 2009, p14) حيث تبين أن أكثر من (٩٠٪) من المدربين الذين شملهم الاستطلاع يؤيدون (تدريب المهارات العقلية) إذ أنها يمكن أن تساعدهم في تدريب الرياضيين التابعين لهم، وقد تم دعم ذلك من قبل دراسة (Wrisberg et al., 2010, p501) حيث أظهرت أن (٨, ٩٦٪) من المدربين عينة الدراسة أظهروا اهتمامهم في تدريب المهارات الذهنية لغرض تعزيز الأداء مقارنة مع (٨, ٧٩٪) لغرض التعامل مع القضايا الشخصية.

ويؤكد (Goudas 2005) أنه "وعلى الرغم من أن المشاركة في الرياضة قد يكون لها القدرة على تعزيز الشخصية، ولكن تجدر الإشارة أنه ليس مجرد المشاركة في الرياضة هو الذي يعزز التطور الإيجابي ولكن تجربة الفرد في الرياضة مع وجود تدريب للقدرات الذهنية يعتبر هو العامل الحاسم. ويذكر أيضاً أنه على الرغم من أن غالبية الدراسات تظهر أن المدربين يعتبرون التدريب الذهني مساهماً هاماً في الأداء الرياضي الناجح، ولكن لا يزال الكثير من المدربين لا يدمجها في التدريب المنظم بشكل جدي ومخطط".

مشكلة الدراسة

من خلال عمل الباحث كمحاضر في البرنامج الوطني لإعداد المدربين والذي تشرف عليه اللجنة الاولمبية الأردنية فقد لمس الباحث شغف المدربين الأردنيين لمعرفة كل ما يتعلق بعلم التدريب بشكل عام والتدريب الذهني بشكل خاص، وقد أظهر العديد من المدربين اهتمامهم بهذا الجانب لتعلم كيفية مساعدة رياضيينهم في إظهار أفضل ما لديهم حيث إنهم يعانون من أن مستويات بعض اللاعبين تكون مميزة في التدريب ويظهر العكس في المنافسات. ومن هنا تبنى الباحث فكرة قياس مستوى تدريب القدرات الذهنية ودمجها في الوحدة التدريبية لدى المدربين الأردنيين، وكذلك التعرف إلى اتجاهاتهم نحوها، وكيف ينظرون إلى تدريب المهارات الذهنية بشكل منتظم متماشٍ مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الفنية والخططية.

تساؤلات الدراسة

- تسعى الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:-
- ما هي اتجاهات المدربين الأردنيين نحو إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية؟
- هل تختلف اتجاهات المدربين الأردنيين نحو إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية تبعاً للخبرة التدريبية وطبيعة الرياضة (فردية جماعية)؟
- ما هو مستوى إدماج تدريب القدرات الذهنية خلال الوحدات التدريبية لدى المدربين الأردنيين؟
- هل يختلف مستوى إدماج تدريب القدرات الذهنية خلال الوحدات التدريبية لدى المدربين الأردنيين تبعاً لسنوات الخبرة التدريبية وطبيعة الرياضة (فردية جماعية)؟

أهمية الدراسة

- تتبع أهمية الدراسة من خلال عدد من النقاط:
- إعداد أداة لقياس مدى إدماج تدريب القدرات الذهنية خلال الوحدات التدريبية لدى المدربين الأردنيين.
- التعرف على اتجاهات المدربين الأردنيين نحو إدماج تدريب القدرات الذهنية خلال الوحدات التدريبية.
- التعرف على مستوى إدماج تدريب القدرات الذهنية خلال الوحدات التدريبية لدى المدربين الأردنيين.
- لفت نظر المدربين والاتحادات على حد سواء لأهمية دمج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية.

أهداف الدراسة

- تسعى الدراسة لتحقيق الأهداف التالية:
- التعرف إلى اتجاهات المدربين الأردنيين نحو إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية وتبعاً للخبرة التدريبية وطبيعة الرياضة (فردية جماعية).
- التعرف إلى مستوى دمج تدريب القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية لدى عينة من المدربين الأردنيين.
- التعرف إلى الفروق في مستوى دمج تدريب القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية لدى عينة من المدربين الأردنيين تبعاً للخبرة التدريبية وطبيعة الرياضة (فردية، جماعية).

مجالات الدراسة

المجال البشري: اشتمل هذا المجال على (٨٨) مدرباً من المدربين الأردنيين العاملين. المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الفترة من ٤/٣٠ - ١١/٨ / ٢٠١٦. المجال المكاني: أجريت الدراسة في مدينة الحسين الرياضية - عمان.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها. مجتمع الدراسة: يتكون مجتمع الدراسة من جميع المدربين الأردنيين بكافة مستوياتها. عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من المدربين الذين شاركوا في دورات البرنامج الوطني لإعداد المدربين الأردنيين عامي (٢٠١٥ و ٢٠١٦) وعددهم (٨٨) مدرب.

جدول (١)
وصف عينة الدراسة

النسبة المئوية	العدد	عدد سنوات الخبرة	
٢٢,٧%	٢٠	من سنة - أقل من ٥ سنوات	الخبرة
٤٢,١%	٣٧	٥ سنوات - أقل من ١٠ سنوات	
٣٥,٢%	٣١	١٠ سنوات فأكثر	
١٠٠%	٨٨	المجموع	نوع الرياضة
٣٧,٥%	٣٣	جماعية	
٦٢,٥%	٥٥	فردية	
١٠٠%	٨٨	المجموع	

الإحصاء المستخدم

للإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:
المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية، تحليل التباين الأحادي، اختبار "ت" للعينات المستقلة.

أداة الدراسة

كان لا بد من بناء أداة لتحقيق أهداف الدراسة الحالية والوصول إلى نتائج تجيب عن تساؤلات الدراسة، لذلك قام الباحث ببناء استبانة لتلك الغاية.

تحديد الهدف من الاستبانة

إن الهدف من بناء الاستبانة هو التعرف على مستوى دمج تدريب المهارات الذهنية في الوحدة التدريبية والاتجاه نحوها لدى المدربين الأردنيين، وتكونت الاستبانة من جزئين الأول يحتوي على أسئلة مباشرة عن اعتقاد المدربين مدى تأثير القدرات الذهنية في حسم المنافسات (وهذا مؤشر لاتجاهاتهم نحو المهارات الذهنية) وهل تدريب القدرات الذهنية مخطط في الخطة السنوية لدى المدرب (وهذا مؤشر على مستوى التطبيق)، أما الجزء الثاني فقد احتوى على مجموعة من الأسئلة تغطي ستة أبعاد تمثل المهارات الذهنية الأكثر تأثيراً من وجهة نظر الخبراء.

تحديد المهارات الذهنية الأكثر تأثيراً وإعداد الصيغة الأولية للاستبانة

بعد الاطلاع على مجموعة من الدراسات المشابهة والمرتبطة بالدراسة الحالية مثل دراسة (Kelly, el.at, 2002), (Natalie, el.at, 2002), (Adrienne, el.at, 2008), (Creasy, el.at, 2009), (Sponholz, 2012) فقد تم وضع قائمة لعدد من المهارات الذهنية، وبعد ذلك تم عرضها على مجموعة من المختصين في علم النفس الرياضي والتعلم الحركي وعلم النفس التربوي والإرشاد النفسي لتحديد أهم المهارات الذهنية التي يحتاجها اللاعبون لتطوير قدراتهم في إدارة القلق وقضايا التركيز التي تصاحب القلق أثناء المنافسات.

وقد تم اعتماد ست مهارات توافق عليها الخبراء كأهم مهارات ذهنية تؤثر على أداء اللاعبين وهي (التصور الذهني، الحديث الذاتي الايجابي، التميز تحت الضغط، تحديد الأهداف، الثقة بالنفس، تنظيم الطاقة)، ثم تم وضع مجموعة من الأسئلة على كل مجال من مجالات تدريب القدرات الذهنية لتكون أداة لقياس مدى استخدام المدربين لها في التدريب مع اللاعبين، وقد تكونت الأداة في شكلها الأولي من (٦٠) فقرة، وتم اعتماد مدرج خماسي للإجابة (ليكرت خماسي)، وقد تم عرض الأداة على مجموعة من الخبراء في المجال الرياضي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم وتم اعتماد الفقرات التي توافق عليها الخبراء بنسبة أعلى من ٧٥٪، فوصل عدد الفقرات في الشكل النهائي إلى (٤٤) فقرة موزعة على كل محور كالتالي:

جدول (٢)
وصف محتويات أداة الدراسة الموجهة للمدرسين والأوزان النسبية لمجالاتها

المجال	فقرات المجال	عدد الفقرات	أعلى علامة	أقل علامة	الوزن النسبي
تحديد الأهداف	٧-١	٧	٣٥	٧	٪١٥,٩
التصور الذهني	١٤-٨	٧	٣٥	٧	٪١٥,٩
الحديث الذاتي	٢١-١٥	٧	٣٥	٧	٪١٥,٩
تنظيم الطاقة	٢٩-٢٢	٨	٤٠	٨	٪١٨,١
الانتباه	٣٧-٣٠	٨	٤٠	٨	٪١٨,١
الثقة بالنفس	٤٤-٣٨	٧	٣٥	٧	٪١٥,٩
المجموع	٤٤	٤٤	٢٢٠	٤٤	٪١٠٠

وتضمنت إجابات أداة الدراسة خمسة مستويات:
أبداً: عند اختيارها، يعطى للمدرب علامة واحدة.
نادراً: عند اختيارها، يعطى للمدرب علامتان
أحياناً: عند اختيارها، يعطى للمدرب ثلاث علامات.
غالباً: عند اختيارها، يعطى للمدرب أربع علامات
دائماً: عند اختيارها، يعطى للمدرب خمس علامات.

وبناء عليه فإن أعلى علامة يمكن تحقيقها في كل مجال هو عدد الأسئلة مضروباً في (٥)
وأقل علامة لكل مجال يساوي عدد الأسئلة مضروباً في واحد. وقد تم تصنيف المدرسين على
أساس قوتهم في كل مجال من مجالات المهارات الذهنية.

ويتم احتساب متوسط الاستجابة عن كل سؤال وكل بعد من أبعاد الاستبانة من خلال
تقسيم مجموع الدرجات التي يحصل عليها المدرب على عدد العبارات، وبذلك فإن متوسط كل
بعد يتراوح بين (٥-١) درجات. وتمثل الدرجة التي تقل عن (٣) مستوى منخفضاً من دمج
القدرات الذهنية في التدريب، بينما تمثل الدرجة التي تزيد عن (٥، ٣) مستوى عالياً في دمج
القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية.

ولتحديد مستوى إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية فقد تم اعتماد متوسط
استجابة أفراد العينة وهي كالتالي:

الوسط الحسابي أكثر من (٤)	يدل على مستوى عالٍ جداً
الوسط الحسابي (٤ - ٣,٥)	يدل على مستوى عالي
الوسط الحسابي (٤٩ - ٣ - ٣)	يدل على مستوى متوسط

يدل على مستوى منخفض	الوسط الحسابي (٢,٩٩ - ٢,٥)
يدل على مستوى منخفض جداً	الوسط الحسابي (أقل من ٢,٥)

والأهمية النسبية تتم من خلال قسمة متوسط الاستجابة على أعلى علامة للسؤال الواحد وبالنسبة لمستوى البعد بشكل عام يتم القسمة على أعلى مجموع للبعد ككل أي (مجموع الاستجابات على أسئلة البعد مقسوماً على عدد الأسئلة للبعد الواحد مضروب به) وعليه يكون التصنيف كالتالي:

أعلى من (٨٠٪)	عال جداً
من (٧١٪ - ٨٠٪)	عال
من (٦١٪ - ٧٠٪)	متوسط
من (٥١٪ - ٦٠٪)	منخفض
أقل من (٥٠٪)	منخفض جداً

لذلك فإن المدرب الذي يستخدم ويدمج بشكل دائم عملية تحديد الأهداف في وحدات التدريب لديه، ولكنه لا يستخدم التصور الذهني، قد يسجل "ممتاز" في تحديد الأهداف ولكن "ضعيف" في فئة التصور وهكذا....

صدق وثبات أداة الدراسة

صدق الأداة

قام الباحث وبهدف التأكد من مدى صلاحية أداة الدراسة للتطبيق على المدربين الأردنيين وقياس مدى قدرتهم على دمج تدريب القدرات الذهنية في الوحدات التدريبية، والاعتماد على صدق المحكمين بعرض الأداة على عدد من المحكمين الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والتربوي والقياس والتقويم والتدريب الرياضي، للوصول إلى أفضل الآراء حول أداة الدراسة وإجراء أي تعديلات على محتوى ومضمون الفقرات لكي تتناسب مع عينة الدراسة، حيث تم الأخذ بأرائهم وتم الوصول إلى الاستبيان بصورته النهائية.

كما تم التحقق من صدق البناء باستخراج قيم معاملات ارتباط بيرسون للمهارات الذهنية المتضمنة في أداة الدراسة وارتباط كل مهارة مع الدرجة الكلية على أداة الدراسة، كما في الجدول رقم (٣)، وذلك بعد تطبيقه على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) مدرباً تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الدراسة ومن خارج عينة الدراسة الأصلية.

جدول (٣)

معامل ارتباط بيرسون للمهارات الذهنية مع بعضها وارتباطها بالدرجة الكلية على أداة الدراسة

المهارات الذهنية	تحديد الأهداف	التصور الذهني	الحديث الذاتي	تنظيم مستوى الطاقة	التركيز والانتباه	الثقة بالنفس	الدرجة الكلية
تحديد الأهداف	--	**٠,٧٥	**٠,٤٩	**٠,٧٤	**٠,٦٦	**٠,٦٤	**٠,٨٣
التصور الذهني	--	--	**٠,٦٠	**٠,٦٨	**٠,٥٥	**٠,٧٢	**٠,٨٢
الحديث الذاتي	--	--	--	**٠,٦٧	**٠,٦٣	**٠,٦٥	**٠,٧٩
تنظيم مستوى الطاقة	--	--	--	--	**٠,٨٤	**٠,٧٠	**٠,٩١
التركيز والانتباه	--	--	--	--	--	**٠,٦٩	**٠,٨٧
الثقة بالنفس	--	--	--	--	--	--	**٠,٨٦

*دالة عند مستوى ($\alpha = 0,01$)

يلاحظ من خلال الجدول رقم (٣) ان قيم معاملات الارتباط بين المهارات الذهنية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية على أداة الدراسة جميعها ذات قيم دالة إحصائياً، وهي مقبولة لغايات الدراسة الحالية.

ثبات الأداة

قام الباحث باستخراج معامل الثبات لأداة الدراسة باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة قوامها (٣٠) مدرب من خارج عينة الدراسة بفواصل زمني مقداره (٧) أيام بين التطبيقين، حيث بلغ معامل الارتباط بين الاختبارين باستخدام معامل الارتباط بيرسون (٠,٨٤).

عرض ومناقشة النتائج

ولتحقيق أهداف الدراسة سيتم عرض ومناقشة النتائج حسب تساؤلات الدراسة على النحو التالي:-

للإجابة عن التساؤل الأول والذي ينص على "ما هي اتجاهات المدربين الأردنيين نحو إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية؟" فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على السؤالين المباشرين في الجزء الأول من الاستبانة، ويبين الجدول (٤) النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (٤)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الخبرة	
٦,٤	٨١,٠٣%	من سنة - أقل من ٥ سنوات	نسبة مساهمة القدرات الذهنية في حسم المنافسات إذا تساوت القدرات الرياضية الأخرى %
٥,٥٥	٧٩,٣٣%	٥ سنوات - أقل من ١٠ سنوات	
٥,٣٤	٨٠,٢٠%	١٠ سنوات فأكثر	
٥,٦٣	٨٠,٠٧%	العينة ككل	
٥,٥٢	٨٠,٤٥%	ألعاب جماعية	
٤,١١	٨١,٠٢%	ألعاب فردية	
٥,٦٣	٨٠,٠٧%	العينة ككل	
النسبة المئوية	التكرار "نعم"	الخبرة	
٠,١٠	٢	من سنة - أقل من ٥ سنوات	
٠,٠٥	٢	٥ سنوات - أقل من ١٠ سنوات	
٠,٠٦	٢	١٠ سنوات فأكثر	
٠,٠٥	٦	المجموع	
٠,٠٦	٢	ألعاب جماعية	
٠,٠٧	٤	ألعاب فردية	
٠,٠٥	٦	المجموع	

ويشير الجدول (٤) إلى أن أفراد العينة يرون أن نسبة مساهمة القدرات الذهنية في حسم المنافسات إذا تساوت القدرات الرياضية الأخرى لدى الرياضيين تكون عالية جدا حيث بلغ متوسط استجابة العينة ككل (٨٠,٠٧) ، بينما كان متوسط الفئة من (٥-١) سنوات (٨١,٠٣) والفئة (٥-١٠) سنوات بمتوسط (٧٩,٣٣) بينما جاءت الفئة (١٠ سنوات فأكثر) بمتوسط (٨٠,٢٠).

للإجابة عن التساؤل الثاني والذي ينص على "هل تختلف اتجاهات المدربين الأردنيين نحو إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية تبعا للخبرة التدريبية وطبيعة الرياضة (فردية جماعية)؟ فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي في متغير مستوى إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية لدى المدربين الأردنيين تبعا لمتغير الخبرة التدريبية، والجدول (٥) يبين ذلك.

جدول (٥)
تحليل التباين الأحادي في متغير مستوى إدماج القدرات الذهنية
في الوحدة التدريبية تبعاً لمتغير الخبرة التدريبية (ن = ٨٨)

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	درجة الحرية	مجموع المربعات	الخبرة التدريبية	نسبة مساهمة القدرات الذهنية في حسم المنافسات إذا تساوت القدرات الرياضية الأخرى %
٠,٧٢	١,٦٩٩	٢	٦٣,٤٧٠	بين المجموعات	هل تدريب القدرات الذهنية مخطط في الخطة التدريبية
		٨٥	٧٢٩,٢٤٦	داخل المجموعات	
		٨٧	٧٩٢,٧١٦	الكلية	
٢,٣٣	٠,٧٦	٢	٢,١٠	بين المجموعات	هل تدريب القدرات الذهنية مخطط في الخطة التدريبية
		٨٦	٦,٠٢	داخل المجموعات	
		٨٨	٨,١٢	الكلية	

يبين الجدول (٥) نتائج تحليل التباين الأحادي في متغيري نسبة مساهمة القدرات الذهنية في حسم المنافسات من وجهة نظر المدربين الأردنيين تبعاً لمتغير الخبرة وهل تدريب القدرات الذهنية مخطط في الخطة التدريبية خاصتهم، ويظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدماج القدرات الذهنية أو مستوى احتواء الخطة التدريبية للقدرات الذهنية يعزى لمتغير الخبرة التدريبية.

وتم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات للعينات المستقلة للتعرف على الفروق تبعاً لمتغير طبيعة الرياضة، والجدول (٦) يبين ذلك.

جدول (٦)
اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات تبعاً لمتغير طبيعة الرياضة (فردية، فرقية) (ن = ٨٨)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	طبيعة الرياضة	نسبة مساهمة القدرات الذهنية في حسم المنافسات إذا تساوت القدرات الرياضية الأخرى %
٠,٨٤	٠,٩٢	٥,٥٢	٨٠,٤٥ %	رياضة جماعية	هل تدريب القدرات الذهنية مخطط في الخطة التدريبية
		٤,١١	٨١,٠٢ %	رياضة فردية	
٠,٦٢	٠,٧٥	٠,٤٨	٢	رياضة جماعية	هل تدريب القدرات الذهنية مخطط في الخطة التدريبية
		٠,٣٤	٤	رياضة فردية	

"ت" الجدولية = ١,٦٦٢

يبين الجدول (٦) نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة ويظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدربي الرياضات الفردية والرياضات الجماعية في كلا السؤالين حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة في السؤالين أقل من قيمة "ت" الجدولية.

ولإجابة عن التساؤل الثالث والذي ينص على "ما هو مستوى دمج تدريب القدرات الذهنية خلال الوحدات التدريبية لدى مدربي المنتخبات الوطنية الأردنية؟" فقد تم إيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لاستجابات المدربين على كل مجال من مجالات الاستبانة.

جدول (٧)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل مهارة من المهارات الذهنية (ن=٨٨)

التصنيف	الترتيب بين المجالات	الأهمية النسبية %	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المجال
منخفض جدا	٢	٠,٤٩	٠,٤٢	٢,٤٩	تحديد الأهداف
منخفض	١	٠,٥٠	٠,٤٤	٢,٥١	التصور الذهني
منخفض جدا	٣	٠,٤٦	٠,٥٣	٢,٣٤	الحديث الذاتي
منخفض جدا	٦	٠,٤٢	٠,٦٧	٢,١١	تنظيم مستوى الطاقة
منخفض جدا	٤	٠,٤٦	٠,٥٧	٢,٣٣	تركيز الانتباه
منخفض جدا	٥	٠,٤٤	٠,٦١	٢,٢١	الثقة بالنفس
منخفض جدا		٠,٤٦	٠,٣٧	٢,٣٣	الكلي

يبين الجدول رقم (٧) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل مجال من المجالات في أداة الدراسة، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن أفراد عينة الدراسة قد سجلوا درجات منخفضة جدا على معظم الأبعاد التي تقيسها أداة الدراسة، عدا مجال التصور الذهني الذي احتل الترتيب الأول من بين المجالات بوسط حسابي (٢,٥١) وبأهمية نسبية (٠,٥٠) أي مستوى منخفض، بينما احتل محور تنظيم مستوى الطاقة المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (٢,١١) وبأهمية نسبية (٠,٤٢). كما بلغ المتوسط الحسابي الكلي لكافة المجالات (٢,٣٣) وبأهمية نسبية (٠,٤٦)، مما يعني أن مستوى دمج المهارات الذهنية في الوحدات التدريبية ضعيف جدا لدى عينة الدراسة من المدربين. وتاليا استعراض الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية لكل مهارة ذهنية (مجال) على حدة والجدول من (٨) إلى (١٣) تظهر ذلك.

جدول (٨)
الوسط الحسابي والانحراف المعياري الأهمية النسبية لكل
فقرة من فقرات مجال تحديد الأهداف (ن=٨٨)

الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة
٢	٠,٤٨٨	١,٤٢	٢,٤٤	أشجع استخدام الأهداف الإجرائية بالإضافة للأهداف النهائية.
٥	٠,٦٧٢	١,٠٤	٣,٣٦	أنا على علم بأهداف الرياضيين لدي وأسعى بنشاط لمساعدة الرياضيين للوصول إليها.
٣	٠,٤٨٢	١,٢٣	٢,٤١	أخصص بعض الوقت في التدريب للرياضيين للعمل على أهدافهم الفردية دورياً.
١	٠,٤٨٨	١,٦١	٢,٤٥	أعمل على مساعدة الرياضيين لدي ليتذكروا أهدافهم مع مرور الوقت
٤	٠,٤٨	١,٥٧	٢,٤٠	أجلس مع الرياضيين بشكل منتظم لمناقشة التقدم المحرز لأهدافهم.
٦	٠,٤٦٦	١,٢١	٢,٣٣	أعمل على إيجاد طرق مبتكرة لمكافأة الرياضيين والفريق عندما يتم تحقيق هدف ما.
٧	٠,٤١٤	١,٣٧	٢,٠٧	في وقت المنافسة، أذكر الرياضيين بالتقدم الذي أحرزوه على أهدافهم. وأعتبرها وسيلة رائعة لبناء الثقة بالنفس لديهم.
	٠,٤٩	١,١٦	٢,٤٩	المتوسط للمجال ككل

يظهر الجدول أعلاه، قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات المجال، ومن خلال الاطلاع على القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة الرابعة والتي تنص على "أعمل على مساعدة الرياضيين لدي ليتذكروا أهدافهم مع مرور الوقت" قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بوسط حسابي (٢,٤٥) وبأهمية نسبية (٤٨٪) بينما جاءت الفقرة السابعة بأقل متوسط حسابي وهي تنص على "في وقت المنافسة، أذكر الرياضيين بالتقدم الذي أحرزوه على أهدافهم، وأعتبرها وسيلة رائعة لبناء الثقة بالنفس لديهم". بوسط حسابي (٢,٠٧) وبأهمية نسبية (٤١٪). كما بلغ الوسط الحسابي للمجال ككل (٢,٤٩) وبأهمية نسبية (٤٩٪).

جدول (٩)
الوسط الحسابي والانحراف المعياري الأهمية النسبية لكل
فقرة من فقرات التصور الذهني (ن=٨٨)

الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
٢	٠,٥٠٨	٠,٢٤	٢,٥٤	أشرح للرياضيين لدي ما هو التصور الذهني وكيف يعمل.
٣	٠,٦٨٤	٠,٦٢	٣,٤٢	أنا أفهم طرق التصور الذهني التي يمكن أن تعزز الأداء الرياضي.

تابع جدول (٩)

الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
٥	٠,٤٨٢	٠,٣٣	٢,٣٤	أقيم قدرات التصور لدى الرياضيين (الوضوح والسيطرة، والمحتوى، والمنظور) بشكل دوري.
٤	٠,٤٦٨	٠,٢٣	٢,١٧	أشجع استخدام التصور الذهني الذي يتضمن جميع الحواس.
٨	٠,٤٧٦	٠,٥٤	٢,٣٨	أبدأ الوحدة التدريب بجلسة التصور الذهني.
٦	٠,٤٦٦	٠,٦١	٢,٣٣	أخصص وقتاً خلال الوحدة التدريبية لدمج التصور الذهني بالتدريب.
١	٠,٤٣٤	٠,٥١	٢,٤١	كثيراً ما أنهى الوحدة التدريبية بجلسة تصور عقلي.
	٠,٥٠	٠,٤١	٢,٥١	المتوسط للمجال ككل

وبالاطلاع على الجدول أعلاه، والذي يحتوي قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات المجال، نجد أن الفقرة السابعة والتي تنص على "كثيراً ما أنهى الوحدة التدريبية بجلسة تصور عقلي". قد احتلت الترتيب الأول بين فقرات المجال بوسط حسابي (٢,٤١) وبأهمية نسبية (٤٣٪). بينما جاءت الفقرة الخامسة بأقل متوسط حسابي وهي تنص على "أبدأ الوحدة التدريب بجلسة التصور الذهني" بوسط حسابي (٢,٣٨) وبأهمية نسبية ٤٧٪. كما بلغ الوسط الحسابي للمجال ككل (٢,٥١) وبأهمية نسبية (٥٠٪).

جدول (١٠)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري الأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات الحديث الذاتي (ن=٨٨)

الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة
٢	٠,٤٤٨	٠,٢٢	٢,٢٥	أعرف ما يقول الرياضيون لأنفسهم وهم في المنافسة.
٥	٠,٦٢٤	٠,٣٣	٣,١٢	أعمل جلسات مع الفريق للحديث عن دور الحديث الذاتي في الأداء.
١	٠,٤٧٢	٠,٤٣	٢,٣٦	أقوم بقاء سريع مع الرياضيين في يوم المنافسة، من أجل تحديد ما يفكرون فيه.
٣	٠,٤٤٨	٠,٦٠	٢,٢٤	أطلب من الرياضيين تسجيل حديثهم الذاتي ومراجعة معي بشكل دوري.
٦	٠,٤٢٨	٠,٤٤	٢,١٤	أنا أفهم خطر التركيز على "النتيجة" وأنا عموماً قادر على إعادة تركيز الرياضيين على المهمة المتاحة بدلاً من النتائج المحتملة.
٤	٠,٤٤	٠,٣٢	٢,٢٠	أدرب الرياضيين لدي على كيفية الحديث الذاتي الإيجابي
٧	٠,٤٢٢	٠,٤١	٢,١١	أعطي اللاعبين مساحة من الوقت للحديث الذاتي بعد كل أداء خاطئ في التدريب.
	٠,٤٦	٠,٣٢	٢,٣٤	المتوسط للمجال ككل

يظهر الجدول (١٠) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات المجال، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة رقم ثلاث والتي تنص على "أقوم بقاء سريع مع الرياضيين في يوم المنافسة، من أجل تحديد ما يفكرون فيه". قد جاءت بالمرتبة الأولى وكان الوسط الحسابي لها (٢,٣٦) وبأهمية نسبية (٤٧٪) بينما احتلت الفقرة السابعة المرتبة الأخيرة وهي تنص على "أعطي اللاعبين مساحة من الوقت للحديث الذاتي بعد كل أداء خاطئ في التدريب" بوسط حسابي (٢,١١) وبأهمية نسبية (٤٢٪). وبلغ الوسط الحسابي للمجال ككل (٢,٣٤) وبأهمية نسبية (٤٦٪).

جدول (١١)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري الأهمية النسبية
لكل فقرة من فقرات تنظيم الطاقة (ن=٨٨)

الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة
٧	٠,٤٠٤	٠,٣٥	٢,٠٢	أعرف الآثار الجسدية والعاطفية على الأداء عند الرياضيين عندما يكون مستوى طاقتهم عالياً أو منخفضاً.
٨	٠,٤٠٢	٠,٤٩	٢,٠١	أعمل على الاستفادة من "نموذج ميزان الحرارة" أو قياس مماثل لمساعدة الرياضيين لدي في تحديد مستويات الطاقة لديهم.
٦	٠,٤١٨	٠,٢٣	٢,٠٩	الرياضيون الذين أدربهم يفهمون ويعرفون مستويات الطاقة المثلى الخاصة بهم والمتعلقة بأدائهم المثالي.
٣	٠,٤٢٦	٠,٣٨	٢,١٥	أنا على دراية بمستويات الطاقة المثلى للرياضيين الذين أدربهم.
٢	٠,٤٤٢	٠,٥٥	٢,٢١	أنتبه بانتظام إلى مستويات الطاقة للرياضيين لدي، وكيف أنها قد تؤثر على أدائها.
١	٠,٤٤٤	٠,٦١	٢,٢٢	أقوم بانتظام بتوفير و تذكير الرياضيين بطرق مختلفة لزيادة أو تقليل مستويات الطاقة لديها.
٥	٠,٤٢	٠,٥٣	٢,١٠	أنا أشجع الرياضيين ليجلوا المعلومات عن مستوى الطاقة لديهم بشكل يومي.
٤	٠,٤٢٦	٠,٤٤	٢,١٣	أقوم بانتظام بتقييم كيف أن (الأداء الرياضي، والنتائج، والتدريب وبيئة المنافسة، وقضايا التدريب / أو القضايا الشخصية يمكن أن تؤثر على مستوى الطاقة الخاصة بي وأدائي كمدرب.
	٠,٤٢٢	٠,٣٩	٢,١١	المتوسط للمجال ككل

يظهر الجدول (١١) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات المجال، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة رقم ستة والتي تنص على "أقوم بانتظام بتوفير و تذكير الرياضيين بطرق مختلفة لزيادة أو تقليل مستويات الطاقة لديهم". قد جاءت بالترتيب الأول وكان الوسط الحسابي لها (٢,٢٢) وبأهمية نسبية (٤٤٪) بينما احتلت الفقرة الثانية المرتبة الأخيرة وهي تنص على "أعمل على

الاستفادة من "نموذج ميزان الحرارة" أو قياس مماثل لمساعدة الرياضيين لدي في تحديد مستويات الطاقة لديهم " بوسط حسابي (٢,٠١) وبأهمية نسبية (٤٠٪). وبلغ الوسط الحسابي للمجال ككل (٢,١١) وبأهمية نسبية (٤٢٪).

جدول (١٢)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري الأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات تركيز الانتباه

الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة
٤	٠,٤٦٤	٠,٤٥	٢,٣٥	أنا أعرف ما يركز عليه الرياضيون الذين أدر بهم في منافسة.
٦	٠,٤٥٦	٠,٢٩	٢,٢٨	أعمل على الحديث مع الفريق حول السيطرة على التركيز في المنافسة.
٨	٠,٤٢٨	٠,٤٣	٢,١٤	أقوم بعمل لقاء تحقق سريع مع الرياضيين الذين أدر بهم في يوم المنافسة لمعرفة ما يفكرون به.
٧	٠,٤٤٦	٠,٣٧	٢,٢٣	لدي القدرة على الإدراك عندما يتحول تركيز الرياضيين لدي من الأمور المفيدة إلى غير المفيدة.
٥	٠,٤٦٦	٠,٤٥	٢,٣٠	أنا قادر على مساعدة الرياضيين لدي على إعادة التركيز عندما أكتشف أنهم يركزون على الشيء الخطأ قبل المنافسة.
٣	٠,٤٨٤	٠,٤٣	٢,٤٢	اطلب بانتظام من الرياضيين لدي ممارسة التركيز وتحول التركيز أثناء التدريب.
٢	٠,٤٨٦	٠,٣٨	٢,٤٣	أنا أعرف الحالات عندما يبدأ الرياضيون لدي بفقدان التركيز.
١	٠,٥٠٢	٠,٥١	٢,٥١	لدي سلسلة من التدريبات يمكنني استخدامها لتعزيز مهارات التركيز لدى الرياضيين الذين أدر بهم.
	٠,٤٦	٠,٤٤	٢,٣٣	المتوسط للمجال ككل

يظهر الجدول (١٢) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات المجال، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة الثامنة في المجال والتي تنص على "لدي سلسلة من التدريبات يمكنني استخدامها لتعزيز مهارات التركيز لدى الرياضيين الذين أدر بهم." قد جاءت بالترتيب الأول وكان الوسط الحسابي لها (٢,٥١) وبأهمية نسبية (٥٠٪) بينما احتلت الفقرة الثالثة المرتبة الأخيرة وهي تنص على "أقوم بعمل لقاء تحقق سريع مع الرياضيين الذين أدر بهم في يوم المنافسة لمعرفة ما يفكرون به." بوسط حسابي (٢,١٤) وبأهمية نسبية (٤٢٪). وبلغ الوسط الحسابي للمجال ككل (٢,٣٣) وبأهمية نسبية (٤٦٪).

جدول (١٣)
الوسط الحسابي والانحراف المعياري الأهمية النسبية
لكل فقرة من فقرات الثقة بالنفس ن=٨٨

الترتيب في المجال	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرة
٤	٠,٤٣٦	٠,٤٢	٢,١٨	في التدريب أضع الرياضيين لدي في محاكاة لحالات المنافسة.
٧	٠,٤٢	٠,٣٩	٢,١٠	أدرب الرياضيين لدي على إتقان التصور قبل المنافسة.
٢	٠,٤٥٨	٠,٥٦	٢,٢٩	أشجع الرياضيين لدي لتحديد الأهداف اليومية.
٣	٠,٤٤٨	٠,٦٨	٢,٢٤	أعرف علامات انخفاض الثقة بالنفس لدى الرياضيين الذين أدربهم.
٥	٠,٤٢٨	٠,٦٤	٢,١٤	لدي إجراءات تدريبية مخططة وتتماشى مع الفروق الفردية للاعبين بحيث تشكل التحدي الأمثل لكل الرياضيين لدي.
١	٠,٤٨٨	٠,٥١	٢,٤٤	أنا أعرف كيفية تصحيح الأخطاء دون تآكل الثقة لدى الرياضيين.
٦	٠,٤٢٢	٠,٤٤	٢,١١	في المنافسة، أشجع استخدام الروتين والعادات الفردية من قبل الرياضيين الذين أدربهم.
	٠,٤٤٢	٠,٤٣	٢,٢١	المتوسط للمجال ككل

يظهر الجدول (١٣) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والأهمية النسبية وترتيب كل فقرة من فقرات المجال، ومن خلال ملاحظة القيم الواردة في الجدول نجد أن الفقرة السادسة في المجال والتي تنص على "أنا أعرف كيفية تصحيح الأخطاء دون تآكل الثقة لدى الرياضيين." قد جاءت بالترتيب الأول وكان الوسط الحسابي لها (٢,٤٤) وبأهمية نسبية (٤٨٪) بينما احتلت الفقرة الثالثة المرتبة الأخيرة وهي تنص على "أدرب الرياضيين لدي على إتقان التصور قبل المنافسة." بوسط حسابي (٢,١٠) وبأهمية نسبية (٤٢٪). وبلغ الوسط الحسابي للمجال ككل (٢,٢١) وبأهمية نسبية (٤٤٪).

وللإجابة عن التساؤل الرابع والذي ينص على "هل يختلف مستوى إدماج تدريب القدرات الذهنية خلال الوحدات التدريبية لدى عينة من المدربين الأردنيين تبعاً لسنوات الخبرة التدريبية أو طبيعة الرياضة؟" فقد تم إيجاد الوسط الحسابي والانحراف المعياري وتحليل التباين الأحادي في متغير مستوى إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية لدى المدربين الأردنيين تبعاً لمتغير الخبرة التدريبية والجدول (١٤) يبين ذلك.

جدول (١٤)

تحليل التباين الأحادي في متغير مستوى إدماج القدرات الذهنية
في الوحدة التدريبية تبعاً لمتغير الخبرة ن = ٨٨

مستوى الدلالة	قيمة "ف"	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين
٠,٧٣	١,٠٢	٢	٦٣,٤٧	بين المجموعات
		٨٥	٧٢٩,٢٤	داخل المجموعات
		٨٧	٧٩٢,٧١	الكلية

"ت" الجدولية = ١,٦٦٢

يبين الجدول (١٤) نتائج تحليل التباين الأحادي في متغير مستوى إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية لدى المدربين الأردنيين تبعاً لمتغير الخبرة، ويظهر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدماج القدرات الذهنية يعزى لمتغير الخبرة التدريبية. وفيما يخص متغير طبيعة الرياضة فقد تم إيجاد دلالة الفروق بين المتوسطات "ت" للعينات المستقلة وقد جاءت على النحو التالي.

جدول (١٥)

نتائج اختبار "ت" للعينات المستقلة في متغير مستوى إدماج القدرات الذهنية في الوحدة
التدريبية لدى المدربين الأردنيين تبعاً لمتغير طبيعة الرياضة (ن=٨٨)

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	طبيعة الرياضة
٠,٩٤	٠,٨٩	٠,٢٣	٢,٣١	رياضة جماعية
		٠,٤٥	٢,٣٥	رياضة فردية

"ت" الجدولية = ١,٦٦٢

ويظهر الجدول (١٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية تبعاً لمتغير طبيعة الرياضة، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية.

مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة اتجاهات عالية لدى المدربين الأردنيين نحو المهارات الذهنية وأهميتها في حسم المنافسات إذا كانت باقي القدرات الرياضية متساوية في الإعداد حيث أجمع معظم المدربين عينة الدراسة أنها تؤدي دوراً في حسم المنافسات بنسبة تصل إلى (٧٠,٨٠٪) تقريباً، وهذا يشير إلى اتجاهات وقناعة عالية بأهمية المهارات الذهنية في مساعدة الرياضيين على إظهار أفضل ما لديهم، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (Creasyet)

(et al., 2009) التي بينت أن أكثر من (٩٠٪) من المدربين الذين شملهم الاستطلاع يؤيدون (تدريب المهارات الذهنية) حيث إنها يمكن أن تساعدهم في تدريبهم للرياضيين التابعين لهم والارتقاء بالمستوى الفني لديهم. وبنفس الوقت أظهرت ذات النتائج أن نسبة ضئيلة من المدربين الأردنيين عينة الدراسة قد أدرجوا تدريب المهارات الذهنية في الخطة السنوية حيث بلغت نسبة المدربين الذين أجابوا بنعم المهارات الذهنية مخططة في الخطة السنوية لديهم (٠,٠٥) وهذه نسبة متدنية، مما يعني أنه ورغم اتجاههم القوي نحو أهمية المهارات الذهنية إلا أن الممارسة الفعلية (التدريب المخطط) لم يكن بنفس النسبة أو حتى قريب منها. أي أن مستوى التخطيط الفعلي وإدراج تدريب المهارات الذهنية في الخطة السنوية للمدربين عينة الدراسة ضعيف جدا، حيث أن نسبة المدربين الذين لديهم خطة تدريبية موسمية تحتوي على تدريب المهارات الذهنية ضعيف جدا حيث بلغت النسبة الكلية (٥٪) علما أن اتجاهات المدربين كانت إيجابية وبدرجة عالية من خلال السؤال الأول، وهذا يتفق مع دراسة كل من، (عطيات والسعود، ٢٠٠٥) و (Jiri Stelzer, 2004) التي أظهرت أنه على الرغم من وجود اتجاهات ايجابية نحو الظاهرة، ولكن لم تكن كافية لإحداث سلوك بشكل واضح ومنظم بين أفراد العينة، وكذلك تؤكد ذات النتيجة ما جاءت به دراسة (Goudas, 2005) والتي أظهرت أن المدربين يعتبرون التدريب الذهني مساهما هاما في الأداء الرياضي الناجح، ولكن لا يزال الكثير من المدربين لا يدمجها في التدريب المنظم بشكل جدي ومخطط. كما تتماشى مع ما ذكره كل من (مغابرة والحموري، ٢٠١١)، (رحال، ٢٠١٠) من أنه وعلى الرغم من وجود كم هائل من الدراسات العلمية التي تؤكد أهمية تدريب المهارات الذهنية إلا أن هنالك عدداً قليلاً جدا من المدربين يستخدمه مع الرياضيين بشكل منظم. ويمكن أن يعزو الباحث هذه النتيجة إلى عدة أسباب قد يكون منها نقص الحصيلة المعرفية لدى المدربين بألية دمج تدريب المهارات الذهنية رغم معرفتهم بأهميتها التي ولدت لديهم اتجاهات ايجابية قوية نحوها، وقد يكون قلة الوقت المتاح من خلال محدودية الزمن حجز الصالات والملاعب، وهذا ما أشار له دراسة كل من (Creasy et al., 2009) و (Wrisberg et al., 2010) إلى أن أسباب عدم إعطاء الوقت الكافي على تطوير المهارات الذهنية كان الأول يعود إلى الوقت المتاح، والثاني يعود إلى نقص عام في المعرفة أو مستوى الراحة في توفير التدريب على المهارات الذهنية.

أما فيما يختص بالنتيجة التي ظهرت بناء على التساؤل إذا كان هنالك اختلاف في اتجاهات المدربين الأردنيين نحو إدماج القدرات الذهنية في الوحدة التدريبية تبعا للخبرة التدريبية وطبيعة الرياضة (فردية جماعية)، فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في اتجاهات المدربين عينة الدراسة تعزى لمتغير الخبرة التدريبية أو طبيعة اللعبة، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن أفراد العينة لديهم اتجاهات متشابهة نحو المهارات الذهنية وأهميتها سواء المدربون ذوو الخبرات الكبيرة أو حتى المستجدون وكذلك مدربي الرياضات الجماعية والفردية.

أما فيما يتعلق بالتساؤل الثالث والرابع ما هو مستوى إدماج تدريب القدرات الذهنية خلال الوحدات التدريبية لدى مدربي المنتخبات الوطنية الأردنية؟ وهل هنالك اختلاف في المستوى تبعاً لمتغير الخبرة التدريبية أو طبيعة الرياضة؟ فقد أظهرت النتائج أن المستوى العام منخفض جداً حيث جاءت أقل من (٥, ٢)، وهذا يعطي مؤشراً إلى ضعف في مستوى إدماج المهارات الذهنية في الوحدات التدريبية، وقد تكون نتيجة منطقية متماشية مع ضعف التخطيط الموجود في الخطة السنوية، حيث إن عدم وجود المهارات الذهنية في الخطة السنوية بشكل مبرمج ومخطط سيظهر في ضعف التطبيق وسيكون بشكل عشوائي لا يرتقي إلى حد يكون مؤثراً. وبالنظر إلى ترتيب المهارات الذهنية حسب إجابات أفراد العينة نجد أن جميع المهارات الذهنية جاءت بمستوى منخفض جداً عدا مهارات التصور الذهني والتي جاءت بالترتيب الأول وبمستوى منخفض، ويعزو الباحث هذا الترتيب إلى أن العديد من المدربين يعتقدون أن التدريب الذهني هو التصور فقط، بالتالي قد يعتقد البعض أنه إذا استخدم بعض استراتيجيات التصور فهو قد أدخل التدريب الذهني لبرنامج التدريب، وهذا بعد ذاته خطأ يقع به البعض، حيث يذكر (Wrisberg, L et.al, 2010, p491) أن بعض الفرق والمنتخبات الوطنية توظف مختصين في علم النفس الرياضي لتوفير التدريب على المهارات الذهنية للرياضيين والفرق، وهذا يؤكد أهمية تدريب المهارات الذهنية لإتمام العملية التدريبية المتكاملة لإعداد الرياضيين بأحسن صورة وليتمكنوا من إظهار أفضل ما لديهم من قدرات بدنية ومهارية وخطوية في المنافسة. حيث إن تدريب المهارات الذهنية حسب (Vealey, 2007, p131) هو تنفيذ التقنيات السلوكية المعرفية التقليدية بهدف مساعدة الرياضيين في تطوير المهارات الذهنية لتحقيق النجاح في الأداء والرفاهية الشخصية. ويهدف برنامج التدريب على المهارات الذهنية إلى تطويره واحدة أو أكثر من الصفات الذهنية لتعزيز الأداء الرياضي والرفاهية الشخصية. مثل استراتيجيات تحسين التركيز، وإدارة القلق، وإدارة الانفعالات والعواطف، والتعامل مع الضغوط، وبناء الثقة، والتواصل مع المدربين، والتواصل مع زملائه، كذلك الأداء في المنافسة كما في التدريب، والتعامل مع الإصابات وإعادة التأهيل، والتعامل مع القضايا الشخصية، وتحسين المهارات للتعامل مع الجهد المبذول ومنع التعب

المبكر، وزيادة التمتع بالمشاركة الرياضية. ولا يبدو مستغرباً أن لا يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى إدماج المهارات الذهنية في الوحدات التدريبية تبعاً لمتغير الخبرة التدريبية أو طبيعة الرياضة لدى عينة الدراسة حيث إنهم يمثلون ثقافة رياضية متشابهة، ويبدو أن الأغلبية لم يتعرضوا لدورات متخصصة في هذا المجال من قبل، مما أوجد ضعفاً في مستوى المدربين في مجال تدريب المهارات الذهنية، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة (Zeng,et.al, 2008) و (Mamassis& Doganis, 2004) ، واللذين أشارتا إلى أنه وعلى الرغم من أن العديد من الأبحاث العلمية تبين أن تدريب المهارات الذهنية كان ناجحاً مع الرياضيين ويساهم بشكل جيد في التقدم العام للمستوى الرياضي، إلا أن هناك بعض السلبيات تواجه تطبيق هذا النوع من التدريب، منها ضعف في المعرفة المتخصصة لدى المدربين في هذه الناحية، وكذلك فإن مشكلة أي مدرب أو مختص بعلم النفس الرياضي أنه يجد صعوبة في إعطاء الوقت الكافي، وكذلك الرياضيون لا يظهرون جدية كافية لفكرة تدريب المهارات الذهنية. وأشارت دراسة كل من (Creasy et al., 2009) و (Wrisberg et al., 2010) إلى أن أسباب عدم إعطاء الوقت الكافي لتطوير المهارات الذهنية كان يرجع إلى قلة الوقت المتاح ، وكذلك إلى نقص عام في المعرفة أو مستوى الراحة في توفير التدريب على المهارات الذهنية.

الاستنتاجات

- في ضوء ما سبق يستنتج الباحث ما يلي:
- المدربون الأردنيون ينظرون للمهارات الذهنية أنها ذات أهمية كبيرة في حسم المنافسات في حال كانت القدرات الرياضية الأخرى متساوية.
- تدريب المهارات الذهنية ليس مخططاً في الخطة السنوية الخاصة بالمدربين الأردنيين.
- مستوى إدماج تدريب القدرات الذهنية منخفض جداً لدى المدربين الأردنيين .
- قد يكون تدني تخطيط وإدماج المهارات الذهنية مرده نقص في الناحية المعرفية لدى المدربين بهذا النوع من المهارات.

التوصيات

- بناء على نتائج الدراسة فإن الباحث يوصي بما يلي:-
- استخدام الاستبيان المستخلص في هذه الدراسة لغايات التعرف على مدى إدماج المهارات الذهنية في الوحدات التدريبية وتعميمه على الاتحادات الرياضية .

- ضرورة تفعيل تدريب المهارات الذهنية لدى المدربين الأردنيين.
- توجيه المدربين للاطلاع على أسس التخطيط للمهارات الذهنية في الخطة السنوية.
- توجيه المدربين للاطلاع على أسس إدماج المهارات الذهنية في الوحدات التدريبية.
- إجراء دراسات مشابهة على عينة أكبر من المدربين الأردنيين.

المراجع

- ابوزمغ، علي (٢٠٠٨). أثر استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر. مجلة نظريات وتطبيقات. كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، ٧٥(٤)، ١٨٤-٢١٠.
- رحال، بلال (٢٠١٠). مستوى التصور العقلي لدى المنتخب العربي للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالإنجاز. مجلة جامعة النجاح للأبحاث للعلوم الإنسانية. ٥(١)، ٣٠٤-٢٨١.
- رضوان، عصام الدين (٢٠٠٥). تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق. مجلة نظريات وتطبيقات-كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير الإسكندرية. ٥٦(٣)، ٤٠٢-٤٢٦.
- السويدي، احمد حامد (٢٠٠٤). أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية و المهارة بالكرة الطائرة. رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- عطيات، خالد وحسن، السعود (٢٠٠٥). تقييم اتجاهات طلبة الجامعات الأردنية نحو ممارسة النشاط البدني لأغراض اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. مجلة دراسات الجامعة الأردنية: سلسلة العلوم التربوية. ٢٨(٤)، ٢٤٤-٢٧٠.
- مغايرة، إياد و وليد الحموري (٢٠١١). أثر برنامج للتدريب العقلي على تعلم مهارة رمي القرص وتطوير بعض المهارات العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة أبحاث اليرموك: سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية. ٢٦(٢)، ٣٢١-٣٥٤.

Adrienne L, eslie-Toogood and Garry L. (2008). Do Coaches Know the Mental Skills of their Athletes. *Journal of sport behavior*. 26(1), 56-68

Creasy, J. W., Rearick, M., Buriak, J., & Wright, L. (2009). Are you coaching mental skills? Why not? *Virginia Journal*, 30(2), 13-14.

Fin, J. (2008). *An Introduction to Using Mental Skills to Enhance Performance in Golf: Beyond the Bounds of Positive and Negative Thinking*, Annual Review of Golf Coaching, 255-269.

- Frey, M. M., Laguna, P. L., & Ravizza, K. K. (2003). Collegiate athletes' mental skill use and perceptions of success: an exploration of the practice and competition settings, *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(2), 115-128.
- Gibson, A., & Foster, C. (2007). The role of self-talk in the awareness of physiological state and physical performance. *Sports Medicine*, 37(12), 1029-1044.
- Goudas Marios, Vassilios Papacharisis, (2005). The Effectiveness Of Teaching A Life Skills Program In A Sport Context, *Journal Of Applied Sport Psychology*, 17(2), 247-254
- Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1999). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*, 127-143.
- Gugliuzza, L. (2007). *Mental Skills Workbook*, Boston University's SED CE 650. New York, NY: Random House.
- Heil, J & Zealand, C. (2001). *Psychological Skills Training Manual. United States Fencing Association Technical Report* (No. 2001-01). Colorado Springs, CO: United States Olympic Training Center. <http://www.webpages.uidaho.edu/sportpsych/ImageryWorkBook.doc>.
- Jiri Stelzer, James M. Ernest, Mark J. Fenster, George Langfor (2004). Attitudes toward Physical Education: A Study of High School Students from Four Countries-Austria, Czech Republic, England, and USA, *College Student Journal*, 38(4) 287-292.
- Jordache, DumitruBota, (1993). *Development of Ottawa metal skills assessment tools (OMSAT)*, master thesis, Ottawa University.
- Judge, L.W. (2010). Developing a Mental Game Plan: Mental Periodization for Achieving a "Flow" State for the Track and Field Throws Athlete, *The sport journal*, 15(2), 115-128.
- Kelly Sponholz, (2012). *Effects Of Mental-Skills Training On Collegiate Divers' Performance And Perception Of Success*, Master's Thesis, State University of New York at Fredonia, New York, USA.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- MacNeill, K, Benz, L, Brown, M, Kabush, D, and Berg, F. (2013). *Mental fitness for long-term athlete development. Canadian Sport for Life*. Retrieved 2017 from <http://sportforlife.ca/portfolio-view/mental-fitness-for-ltad>.

- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors' precompetitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(3) 118-137.
- Morgan, Taryn Kelly, (2006), *A season –long mental skills training program of collegiate volleyball players*. (Ph.D. dissertation), the university of Tennessee.
- Natalie D , John H. , Isabelle .G,(2001), The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*), *Human Kinetics journals, 15* (1) , 1-19.
- Oxendinea, J. B. (2013), Effect of Mental and Physical Practice on the Learning of Three Motor Skills. *Journal of Sport Psychology, 5*(2), 25-27.
- Ramirez-Garcia, Carlos, (2003). *Mental training for endurance sports*, (M.Sc. dissertation), Lakehead University (Canada).
- Sponholz, K. (2012). *Effects of Mental-Skills Training on Collegiate Divers' Performance and Perception of Success*, Master's Thesis, State University of New York at Fredonia, New York, USA.
- Vealey, R. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3th Ed.), 287-309.
- Vidic, Z., & Burton, D. (2010). The roadmap: Examining the impact of a systematic goal-setting program for collegiate women's tennis players. *Sport Psychologist, 24*(4), p 427-447.
- Weinberg, R. & Williams, J. (2005). Integrating and implementing a psychological skills training program. In J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. (5th Ed.) Mountain View, CA: McGraw-Hill Humanities.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology* (2nd Edition). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. (2005). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. (5th Ed.) Mountain View, CA: McGraw-Hill Humanities.
- Wrisberg, A. C., Loberg, A. L., Simpson, D, Withycombe, L., J., & Reed, A. (2010). An exploratory investigation of NCAA division-I coaches' support of sport psychology consultants and willingness to seek mental training services. *Sports Psychologist, 24*, 489-503.
- Young Bae, Jeon, (2008). *Relationships between attitudes of college students in Korea toward physical education and level of physical activity*. Dissertation-Abstracts-International. 2000 Feb; A 60/08, 28-50.

Zeng, H. Z., Leung, R. W., & Wenhao, L. (2008). An examination of competitive anxiety and self-confidence among college varsity athletes, *Journal of Physical Education & Recreation*, 14(2), 6-12.