

تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز  
الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة  
في الأردن

إعداد  
ميرفت عاهد حسن ذيب

المشرف  
الأستاذ الدكتور فائق حسني أبو حليلة

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه  
في التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا  
الجامعة الأردنية

آيار، ٢٠٠٧

تعتمد كلية الدراسات العليا

هذه النسخة من الرسالة

التوقيع: ..... التاريخ: ١٥/٥/٢٠٠٧

قرار لجنة المناقشة:

نوقشت هذه الأطروحة (تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة في الأردن) وأجيزت بتاريخ ١٤/٥/٢٠٠٧.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

الدكتور فائق حسني أبو حليلة، مشرفاً  
أستاذ التنظيم والإدارة - التربية الرياضية

الدكتور هاشم عدنان الكيلاني، عضواً  
أستاذ بيوميكانيك - التربية الرياضية

الدكتور عربي حموده المغربي، عضواً  
أستاذ القياس والتقويم - التربية الرياضية

الدكتور مازن رزق حتامله، عضواً  
أستاذ مشارك علم النفس الرياضي - التربية الرياضية  
(جامعة اليرموك)

تعتمد كلية الدراسات العليا  
هذه النسخة من الرسالة  
التوقيع: ..... التاريخ: ١٤/٥/٢٠٠٧

إلى من هم مصدر إلهامي وقوتي،،،،  
إلى كل من رعاني ووجهني،،،،،  
إلى كل من دعمني بصبر وحب ونصيحة،،،،،  
إلى كل من يساهم بنيةٍ صالحةٍ في نشر الفكر والعلم،،،،،  
" نحن لسنا ما نحن عليه بل ما نسعى إليه "

( )







		d2
		( )
		( )
		( )
		( )
		( )



( ) (Macromedia Flash)  
( ) (

( ) ( )  
( - )

( )

( , )

:

.( )

.( )

( )

Nidffer

(1981)

:

( )

Orlick Nidffer (1992) Williams(1993) Anshel(1994)

(1990)

Martens (1987)

:

Hardy et al., (1996) Weinbery (1998)

:

Vealey (1988)

Weinbery & Williams (1993)

( )

Hardy et al., (1996)

"

"

:

:

( )

( )

( )

( )

Edmund Jacobson

.( )

:

( )

( )

Karbin (1972) Martens (1987)

(Cue Words)

) .

.( ) .

(

( )

Banker et Hardy et al., (1996).

( )

Weinbery (1988) al., (1993)

: ( )

.

:

.

:

( ) .

.Eric & Straub,1996 ) .

( )

:

"

"

Schmid & Peper (1992)

:

" "

. Nidffer (1992)

( )

( )

( )

( )

( )



) .

. (Martens,1987

:

( ) -

( - )

( ) -

Weinberg &Gould, 1999

)

:

:

Anshel, 1994)

)

(

( )

"Current Reality"

(Virtual

( )

Reality).

:  
:  
-  
( ) (Macromedia Flash)  
.  
) -  
(  
.  
) -  
(

:

( )

:

) .

.(

( )

( )

" Psychological Preparation "

) .

( )

(

Hardy et al.,1996

( )

( )

( )

( )

( )

( ) ( )

)

Hardy et al.,1996

(

( )

Orlick et al.,

(1992)

( - )

( ) ( ) ( )

Singer et al., (1994) Atienzya et al., (1998)

( ) ( ) ( )

.( )

( )

( )

:

)

Graza,

Vernacchia & Cook, 1993 Baker & Kayser, 1994 Cox, 1996 1997  
Savoy, 1993).

Scales, (1998)

Slone (1993)

.

:

:

( )

:

•

:

•

( )

:

Optimum Psyched Energy

•

Flow State

Psyched Up

•

Psyched Out

•

:

).

(

(

"

)

:

:



:

: •

.

: •

: •

:

: •

)

.(

:

)

(

( )

Mark Bronshtain, (1991)

.Schmid & Peper (1993)

:

( - )

( - )

( - )

.( ) .

.

:

.( " " )

•

•

•

**Relaxation** :  
Edmund Jacobson

.( ) .

( )

" "

Hardy et al., (1996)

.( ) .

:

" : Sweenes (1978) ( )  
(Tension)

(Strain)

)  
(

"

( )

( )

( )

( )

)

(

( )

:

:

:

:

:

:

:

( )

.( )

( )

Hardy et al., (1996)

Davidson & Schwartz (1976)

### **Muscular Relaxation**

.( ) .

Self Imagery Relaxation ( )  
Progressing Relaxation - Directed Relaxation  
Relaxation Bio Feed Back Relaxation  
Localized Relaxation Through Exertion  
.The One Breath Relaxation  
Mental Relaxation .

Breath Control Relaxation Resposes  
( ) .Cognitive Relaxation  
( )  
Self- Imagery Relaxation ( ) :  
Progressive Relaxation ( ) Directed  
.Bio Feed Back Relaxation

**:Progressive Relaxation :**

( ) Edmund Jacobson  
Cox (1994) ( ) .Hardy et al., (1996) .  
Edmund Jacobson

) .

.(

Edmund Jacobson

Progressive Relaxation Training ( )

:

( )

( )

- )

( - )

(

( ) .

( )

**:Imagery Relaxation ( )**

)

( )

(

:

" "

:"

( )

"

## Mental Imagery :

Hardy et al., (1996)

":

.( ) ."

:

Psychological Skill

Mental Skill

( )

Visualization

) .

(Martens,1987



( ) .

.( ) .

:  
( )

: - - -  
)  
(

:  
" " " "

: ( ) -

: :

:

)

: ( Hardy et al.,1996

•

•

( )

( )

)

(

:

:

:External Imagery

-

:Internals Imagery

-

) .

Hardy et al.,1996

.(

:

)

(

:

:



: -

.

:

( )

:

: -

.

: -

: -

:

: -

( )

Marten & Hall(1995)

(

.( )

(Gyn et al.,1990 Roure et al.,2000)

:

:

:

.( )

:

:

:

:

) .

" (Hardy et al.,1996)

.(

( )

."

( )

( )

Uneshal (1979)



**Self-Talk** :

Self-talk

.( )

:

:

"

.( )

:

Banker et al.,(1993) .

:

Self-Talk for skill Acquisition

Weinbery Banker et al.,(1993) .

.(1988)

Anderson (1993)

Banker et al.,(1993)

Schamer (1996)

( )

Van Raalt et al., (1994)

Rushal et al., (1988)

Meichenoboum & Turk (1975)

Self-talk for Changing Bad Habits .

Weinberg Banker et al.,(1993)

.(1988)

Self-Talk for Focusing Attention .

" Hay (1984)

"

. Banker et al.,(1993).

Self-Talk for Creating Effect or Mood " "

" "

" "

" "

.Banker et al.,(1993)

Self-Talk for Changing Effect or

Mood

Sam Sneid

Banker et

( )

.al.,(1993)

( )

Rushall

(1996)

Self-Talk for Controlling Effect

Banker et al.,(1993)

" "

Harris (1984)

:

## Self-Talk for Building Self-Efficacy

Weinbery (1988) Banker et al.,(1993)

Bandura,(1977) Banker et al.,(1993)  
Gould et al., (1989)  
Elav & Orlick (1991)

:  
Banker et al.,(1993)

( )

:Awareness of negative Self-talk -

":

"

.( ) .

Banker et al.,(1993)

" "

Thought Stopping -

)

(Banker et al., 1993

" "

:

•

:

•

:Rational Thinking -

(

) .

( )

Albert Ellis(1977)

:

•

•

### **Sport Competitive Anxiety**

:

Beech (1982) .

. Orlick (1990)

Martens et al., (1990)

:

-

-

-

-



**Anxiety :**

) .

Anshel et

)

(

.al.,1991)

)

(

. Etzel (1979)

)

Freud

( )

(Objective Anxiety

(Neurotic Anxiety

)

( )

( )

) .

.(

Cattel (1967)

.(State Anxiety

) (Trait Anxiety )

State\_Trait Theory

Spielperger (1969)

"

Spielperger

of Anxiety

."

"

."

:

Somatic Anxiety

Cognitive Anxiety

( )

) .

(

.( ) .

Stressful Situation

Intensity

.( ) .Direction

Iso-Ahola & Hatfield (1986)

.

:

.( ) .

:

:

.

Self-

Self-Concept

) .

Esteem

.(

:

Desire Success

Fear Of Failure

( ) .

Physical Fear

.( ) .

:

.

:

:

.

:

.

: .

).

.(

( )

Jones & Hanton (1996)

Jones & Swain (1992)

( ) ( )

( )

( )

( )

:

. - . - . - . -  
. - . - . - . -  
-

:

( )

:

.

:

.

:

•

•

•

### Trait-State Theory of Anxiety

Martens (1976)

Speillberger

"

Competitive Trait Anxiety

"

" Competitive State Anxiety

( )

.( ) .

(Martin & Gill,1991 )

( ) .  
( ) .

Spielperger ( ) .

(1969)

Martens (1976)

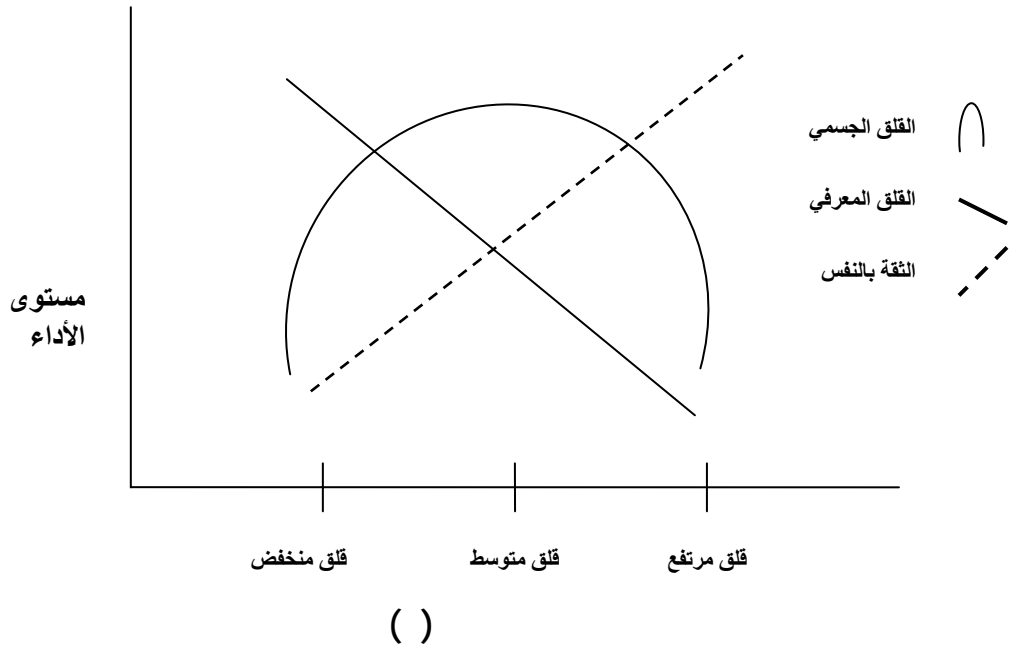
(U) ( )

Multi-Dimensional

Uni Dimensional Construct

Construct

:  
( ) -  
( ) -  
(U) -  
( )



Liebert & Morris (1967)

:

Martens (1990) Gould & Krane (1992)

/

/

Craft et al., (2003)

(CSAI-2)

Leunes & Nation

(2002)

Oxendine (1970)



Weinberg & Genuchi(1980)

Purvis & Hall (1980)

Parfitt et al., (1990)

Wilson & Raglin

(1997)

Ripoll& Fleurance

Ripoll & Latiri (1997) (1988)

( ) ( )

Lizuka et al.,(2003)

( )

( )

( - )

(CSAI-2)

**Concentration**

:

) .

.(

Summers & Ford (1995)

Dewey et al., (1989) ( )

Summers & Ford (1995)

Attention Concentration

Summers & Ford (1995) .

( )

( )

awainess

( )

Weinberg & Gould .( ) ( )

" " )  
.( " "  
( )  
: ( )  
( ) :  
( )  
( ) :  
( )

( )

( - )

( )

" Jean King

( ) "

( )

:

:

:

( )

( )

:

( )

( )

:

Flow

) .Stat  
( Nidffer ,1993

( )

Nidffer (1993)  
( ) .

( ) .

( )

( )

( )

( )

Louzissis (1992)

( )

( )

.Nidffer (1993)

( )

( )

:

"

( )  
( )

Nidffer (1993)

Width of Attention

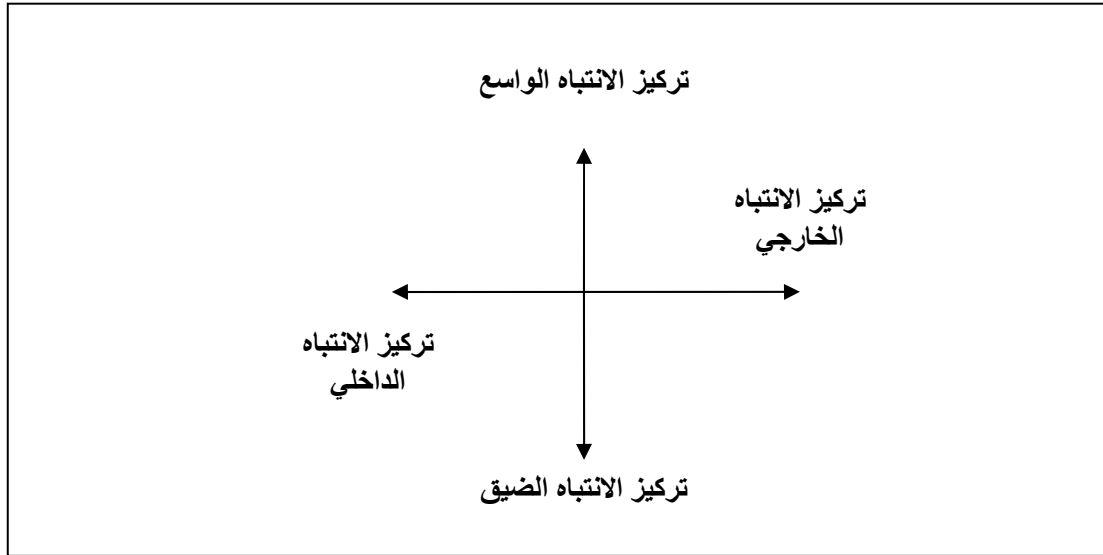
Narrow Attention Focus

( )

Direction of Attention

Broad Attention Focus

Focus



( )

Summers & Ford (1995)

:

: -

: -

:

**Broad Focus of Attention :**

-

**Narrow Focus Attention**

-

( )

**External Focus of Attention**

-

**Internal Focus of Attention**

-

) . Self-Focus

. (Nidffer ,1993

" "

Summers & Ford .( )

Nidffer (1985)

(1995)

( )



:

.( ) .

:

( )

:

Broad-Internal Style

:

Narrow-Internal Style

:

Broad-External Style

:

Narrow-External Style :

Summers

:

Attention Shift :

.& Ford (1995)

( - ) ( - )

( )

Nidffer (1993)

Selective Attention :

Intensive Aspects of Attention :

:

Degree of Alertness .

) .

.Summers & Ford (1995)

.( )

Concentration .

) .

Summers & Ford (1995).

( ) :

( )

( )

( )

( )

Cue words"

) .

.(

( )

" "

...

:

( )  
( - )  
( )  
/  
( )

.ITTF (2003) .

:

( )  
( )

( )

:

: ITTF (2003)

" Back Hand Push " \_ \_ .

" Fore Hand Drive" \_ \_ .

" Fore Hand Drive " \_ \_ .

" Back hand push " \_ \_ .

:

( )

( )

):

.( ) (

: ( )

:( )

:

:

( )

" "

)

Etenzya et al., 1998

(Veracchia &Cook,1993

## ( Macromedia Flash )

:

(Java)  
( www. Macromedia.com ).



:

:

( )

:

( )

.

:

)

.(

:

:

:

.( )

-

-

-

-

-

-

( )

( )

(Macromedia Flash)

(d2)

(Macromedia Flash)

(Macromedia Flash)

(Macromedia Flash)

(Macromedia Flash)

(Macromedia Flash)

(Macromedia Flash)

:  
 ( ) ( ) ( ) : -  
 ( - )  
 // : -  
 //  
 / : -  
 :

**: Psychological Preparation Methods**

\*  
 ( ) : **Relaxation** •

\*  
 ( ) : **Mental Imagery** •

( )  
 ( ) : **Self-Talk** •

\*  
 : **Competitive State Anxiety** •

\*( )  
 ( ) : **Concentration** •

" "

" "

.Weinberg & Gould

( )

) :

.\*

(

:

( - )

.\*

/

:(Macromedia Flash)-

-

.\*

---

( \* ) تعريف اجرائي

:  
 :  
 - ) ( ) ( - )  
 (  
 :  
 ( - )  
 / / -  
 )  
 (  
 ( ) ( )  
 ( )

♀♂			( = )							
			♀	♀	♂	♂	♂	♂	♂	
,	,	,								( )
- ,	,	,			,		,		,	( )

♀ = أنثى، ♂ = ذكر

:

:

:

:

### Ability to Relax Scale

Your Ability to Relax Frank Vital (1971)

( )

( )

( )

( ) ( - ) ( - , )

( ) .

( )

### Mental Imagery Scale in Sport

Martens (1982)

:

· - - -

: Vealay & Walter, (1993)

- )

( - -

( )

( ) ( , - , )

( ) .

( )

## Colored Concentration

### Test For Table Tennis Players

#### Mervat Colored Concentration test for table tennis players

( )

d2

Brickenkamp(1978)

( )

( )

( )

( )

( )

= × )

.(

( )

( )

( )

## Competitive State Anxiety (CSAI-2)

### Inventory

(CSAI-2)

Martens et al.,(1990)

Competitive State Anxiety Inventory

:

( )

( )

( )

= = = = :

( - )

( - )

( - )

( - )

( )

( ) .

CSAI-

( )

.(2

Van Raalte et al., (2000)

( )

( )

For

:

For Hand Drive

Back Hand Push

Hand Push

Back Hand Drive



( )

:

( )

:

:

:

:

(d2)

)

.(

:

( )

( )

( - )

( )

( )	( )	( )	( )	

( )

			,		
,	.....				
,					
,					
,			,		
,					

( - )

:

( )

(d2)

( )

(d2)

( = )

		d <sub>2</sub>				
,	,	,	,			
,	,	,		,	,	
,	,	,	,	,	,	

, = ( , ≥α)

( )

( , ) ( )

:

( - )

( )

( = )

,	,	,	,	,	,		
,	,	,	,	,	,		
,	,	,	,	,	,		
,	,			,	,		
,	,	,	,	,	,		
,	,	,	,				
,	,	,	,				
,	,	,	,				
,	,	,	,	,	,		

$$, = ( , \geq \alpha)$$

( )

( )

( )

( = )

'	'	'	'	'	'		
'	'	'	'	'	'		
'	'	'	'	'	'		
'	'	'	'	'	'		

, = ( , ≥α)

( )

( )

( , )

:

:

):

Test Retest

(

( )

/ / -

( )

( )

( = )

'	'	'	'			
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	

, = ( ,  $\geq \alpha$ )

( )

( , ) ( )

.

( )

( = )

'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'		
'	'	'	'	'		
'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'		

, = ( ,  $\geq \alpha$ )

( )

( )  
( )

( = )


$\alpha = ( \geq )$

( )

( , ) ( )

( )

( )

( = )


$\alpha = ( \geq )$

( )

( , ) ( )

:

:

( )

( )

( - )

( )

( = )

'	'	'	'	'	'	
'	'			'	'	
'	'			'	'	
'	'			'	'	
'	'	'	'	'	'	

$$, = ( , \geq \alpha)$$

( )

( )

( )

( = )

'	'	'	'	'	'	
'	'	'	'	'	'	

, = ( ,  $\geq \alpha$ )

( )

( )

( , )



:

( )

.  
:

.( )

:

-

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

:

-

: ( **Macromedia Flash** )

.( - - ) -

.( ) .( ) -

) -

.(

: -  
:  
.( " ) -  
.  
.  
:  
( ) ( )  
( , )  
( ) ( ) ( )

**:Macromedia Flash**

(Slide

Stop Presentation)

( )  
)  
(Out Side Eye) ( )  
( )

.(Simulating Game ) " "

## Muscular Relaxation

Progressive Relaxation Training ( )

( )

( )

:

)

.(

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

( )

( )

( )

( )

**Imagery Relaxation ( )**  
( )

:

:

( )

:

)" "

.(

" "

:

.( )

•

•

•

•

•

•

•

" "

" "

( )

( )

( , )

## Mental Imagery :

) :  
.(

:  
:  
:

:  
( )

:  
:

:  
-  
":

"  
-  
":( )

"  
":( )

"

.( )

.( )

( - ):

- )  
- ( ) - ( ) - ( )  
. ( - ) :  
- ( ) - ( ) :  
):  
) - ( ) - ( ) - ( ) - ( )  
. ( )  
. ( - ) :  
) - ( ) - ( ) :  
. ( ) - ( )

- ( , ) :
- ( , ) :
- ( , ) :
- ( , ) :

. ( - - ) :

- 
- 
-



:

:

.

:

:

.

( )

.( )

.( )

( )

( - ) :

: )-( / : ):

)-( / : )-( / :

)-( / : )-( / :

.( / :

( - )

: )-( / : ):

/ : )-( / : )-( / : )-( / :

.( / : )-( / : )-( / : )-( / :

( - )

)-( / : )-( ):

: )-( / : )-( / :

.( /

:

( , )

:

( , )

:

( ) :

( ) :

-

.

.

.

":( )

/

"

":( )

"

•

•

-

( ) ( )

( , )

**Self-Talk** :

( ) :

):

(

.( )

:

( )

- 
- 
- 
- 
- 

-

.( )

( )

( )

.( , )

:

( )

( )

( , )

( )

( )

( , )

( )

( )

( , )

( )

:

\*

:

•

•

•

):

(

:

:

.(

)

:

(

)

-

:

\*

:

( )

-

•

( )

// -

•

)

(

•

)

•

(

( )

•

( )

( )

•

( )

•

.( )

•

( // - / )

•

: ( )

)

•

(

//

•

)

•

(

- / )

( ) •

( //

: ( )

) ( ) •

. //

) •

.(

:

:

:

( ) ( )

:

( )

( )

:

White board

.Data Show Toshiba /

( )

.( ) CD ( ) CD

. Sony

( )

:

Mean (SPSS)

Skewness Std. D

Cronbach alpga Frequency & Percent

Wilcoxon Sign Test (NPar Pearson Correlation

.Tests)

:

:

:

( )

z

( )

z

	z			
,	,			

, = ( , )

(Z)

z

( )

z

( ) =

)

( )

(

:

:

(Macromedia Flash)

z

( )



( )

Z

	Z				
,	,				
,	,				
,	,				
,	,				
,	,				
,	,				
,	,				

, = ( , )

(Z)

Z

( )

,

Z

,

,

,

,

Z

,

,

, =

( )

( )

:

:

( )

z

( )

z

	z				
'	'				
'	'				

, = ( , )

(Z)

z

( )

z

, , , ,

, =

,

)

(

)

(

:

:

( )

z

( )

z

	z				
'	'				
'	'				
'	'				

' = ( , )

(Z)

z

( )

,

z

,

,

' =

,

( )

( )

: :

( ) z

( )

z

	z				
'	'				
'	'				

, = ( , ) (Z)

z

( )

z

=

)

( )

(

: :

.  
( ) z

( )

z

	z			
,	,			

, = ( , ) (Z)

z ( )

, z

,

=

( ) ( )

.

( )

( )

معدل التغير %	الانحراف المعياري	المتوسط	القياس		
%٦١	٣,٠٩	٣١,٢٨	القبلي		
	٢,٥٧	٥٠,٤٢	البعدي		
%١٠٨,٦	١,٥١	٦,٥٧	القبلي		
	١,٧٠	١٣,٧١	البعدي		
%١٢١,٥	١,٤١	٦,٠٠	القبلي		
	١,٥٠	١٣,٢٩	البعدي		
%١٣٨	١,٠٧	٤,٨٦	القبلي		
	١,٢٧	١١,٥٧	البعدي		
%١٤٤,٥	١,٠٧	٥,١٤	القبلي		
	١,٦٢	١٢,٥٧	البعدي		
%١٨٥,٧	٠٠.	٤,٠٠	القبلي		
	١,٢٧	١١,٤٣	البعدي		
%١٣٥	٤,٨٣	٢٦,٥٧	القبلي		
	٦,٦٠	٦٢,٥٧	البعدي		
%٢٧٩	٠,٥٣	٢,٥٧	القبلي		
	٢,٢٩	٩,٧٢	البعدي		
%٦٥	٢,٥٠	٦,٥٧	القبلي		
	١,٣٨	٢,٢٨	البعدي		
%٤٧	١,٥٠	٢٨,٢٩	القبلي		
	٢,٤٨	١٤,٨٦	البعدي		
%٣٩,٧	٣,١٥	٢٦,٧١	القبلي		
	٢,١٢	١٦,١٤	البعدي		
%٦٩,٧	١,٤٠	١٥,٥٧	القبلي		
	٢,٢٣	٢٦,٤٣	البعدي		
%٦١	٢,٩٤	٢٩,٠	القبلي	( )	
	١,٨٨	١١,٢٨	البعدي		
%٤٦	١٢,١٢	٢٠٠,٥٧	القبلي	( )	
	١٢,٨٧	٢٩٣,٠	البعدي		
%٥٦	٠,٧٥	٤,٧١	القبلي	( )	
	٠,٥٥	٧,٣٥	البعدي		

( )

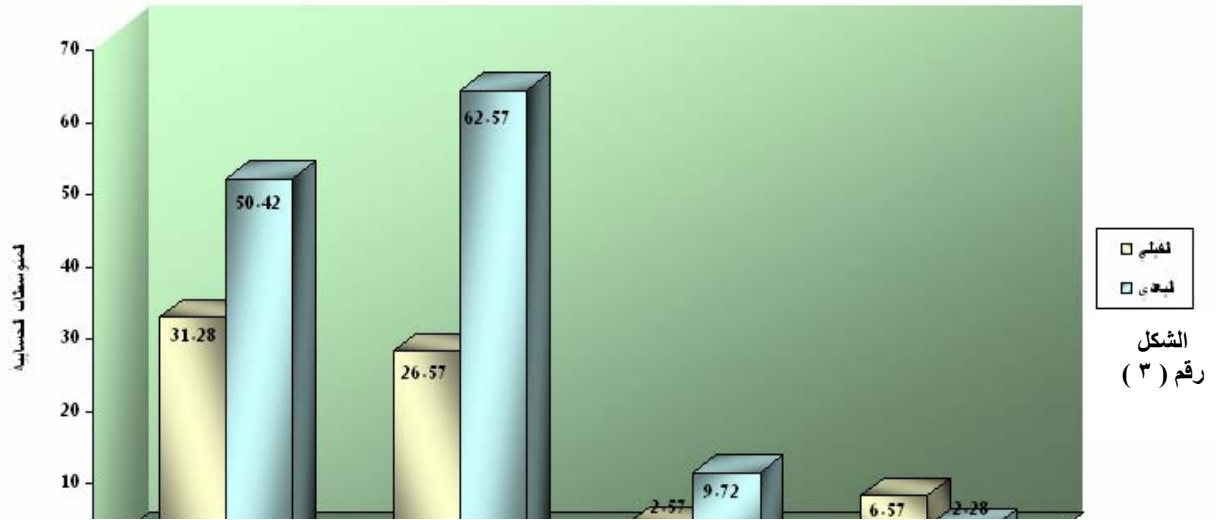
( ) ( )

( ) ( )

( , )

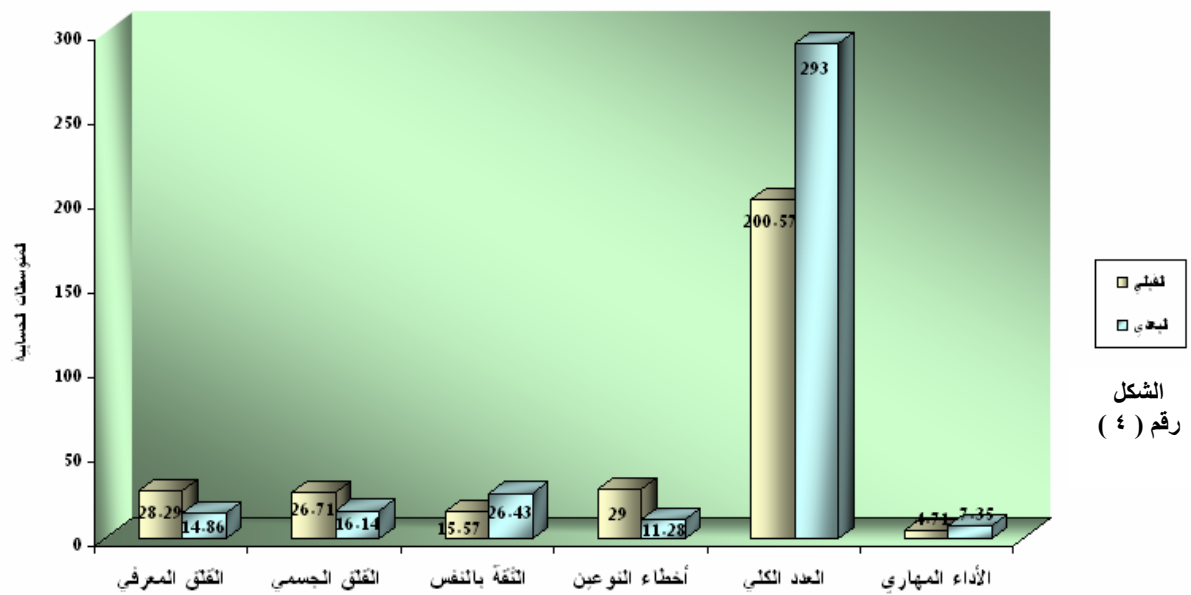
):

( ) ( ) ( - )



#### الإنساليب النفسية

لمتوسطات حسابية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في الإنساليب النفسية



#### مهارات نفسية والأداء المهاري

المتوسطات الحسابية بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة الدراسة في المهارات النفسية والأداء المهاري

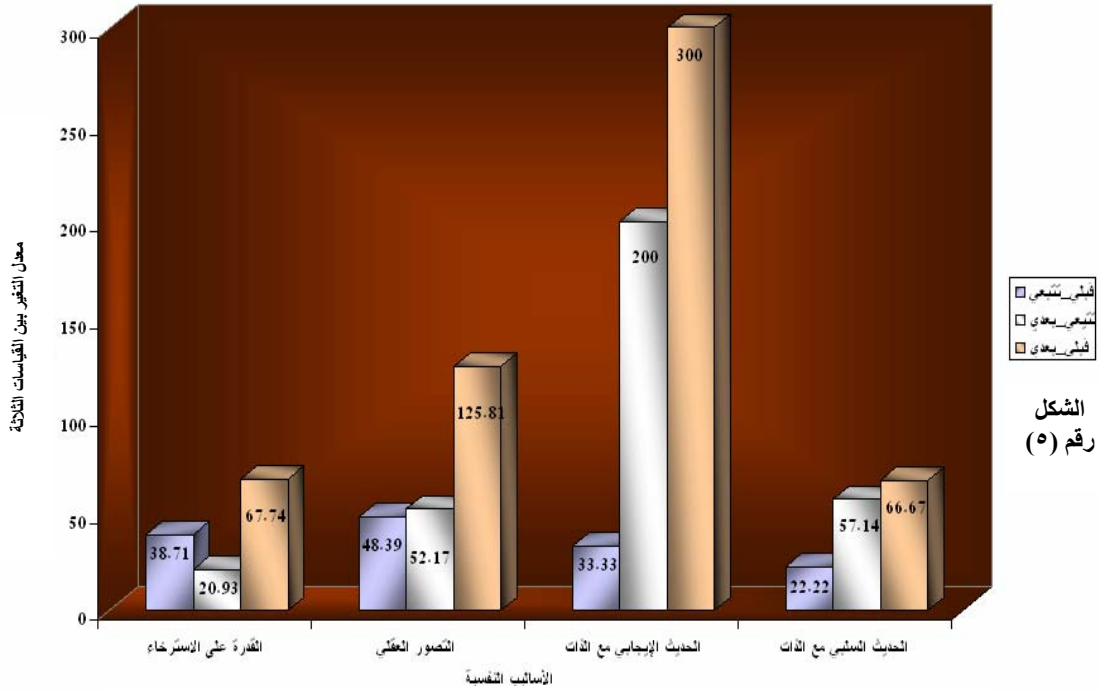
( ) :  
 ( - )  
 ( )

الأول والثالث	الثاني والثالث	الأول والثاني	القياس الثالث	القياس الثاني	القياس الأول		
٦٧,٧٤	٢٠,٩٣	٣٨,٧١	٥٢,٠	٤٣,٠	٣١,٠		
٨٧,٥٠	٣٦,٣٦	٣٧,٥٠	١٥,٠	١١,٠	٨,٠		
١١٤,٢٩	٣٦,٣٦	٥٧,١٤	١٥,٠	١١,٠	٧,٠		
١١٦,٦٧	٣٠,٠	٦٦,٦٧	١٣,٠	١٠,٠	٦,٠		
١٣٣,٣٣	٥٥,٥٦	٥٠,٠٠	١٤,٠	٩,٠	٦,٠		
٢٢٥,٠	١٦٠,٠	٢٥,٠٠	١٣,٠	٥,٠	٤,٠		
١٢٥,٨١	٥٢,١٧	٤٨,٣٩	٧,٠	٤٦,٠	٣١,٠		
٣٠٠,٠	٢٠٠,٠	٣٣,٣٣	١٢,٠	٤,٠	٣,٠		
٦٦,٦٧	٥٧,١٤	٢٢,٢٢	٣,٠	٧,٠	٩,٠		
٥٥,٥٦	٤٢,٨٦	٢٢,٢٢	١٢,٠	٢١,٠	٢٧,٠		
٢٩,١٧	١٠,٥٣	٢٠,٨٣	١٧,٠	١٩,٠	٢٤,٠		
٦٤,٧١	٤٠,٠	١٧,٦٥	٢٨,٠	٢٠,٠	١٧,٠		
٥٨,٦٢	٢٠,٠	٤٨,٢٨	١٢,٠	١٥,٠	٢٩,٠	( )	
٤٢,٥٢	١٣,٣٨	٢٥,٧٠	٣٠,٥,٠	٢٦٩,٠	٢١٤,٠	( )	
٧٧,٧٨	٤٥,٤٥	٢٢,٢٢	٨,٠	٥,٥٠	٤,٥		

( )  
 ( ) ( ) ( )  
 ( - - )  
 ( , )  
 ) :

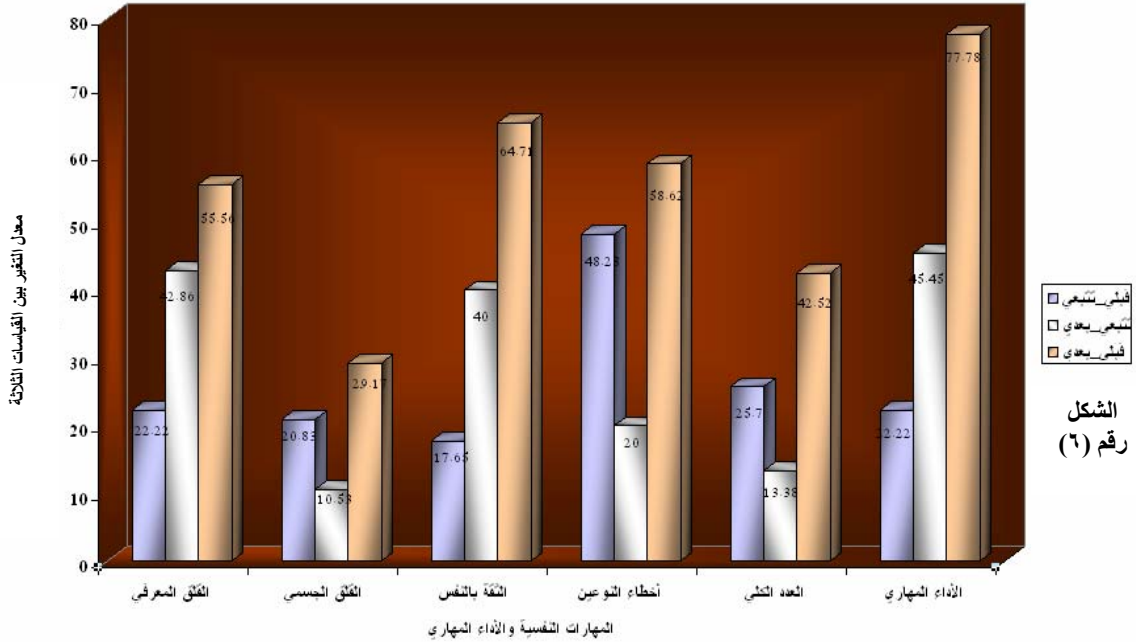
( - ) ( )





الشكل رقم (٥)

معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعب الأول في الأساليب النفسية



الشكل رقم (٦)

معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعب الأول في المهارات النفسية والاداء المهاري

( )

القياس الأول والثالث	القياس الثاني والثالث	القياس الأول والثاني	القياس الثالث	القياس الثاني	القياس الأول		
٥٩,٣٨	٢٤,٣٩	٢٨,١٣	٥١,٠	٤١,٠	٣٢,٠		
١٣٣,٣٣	٥٥,٥٦	٥٠,٠	١٤,٠	٩,٠	٦,٠		
١١٦,٦٧	٤٤,٤٤	٥٠,٠	١٣,٠	٩,٠	٦,٠		
٢٠٠,٠	٧١,٤٣	٧٥,٠	١٢,٠	٧,٠	٤,٠		
١٦٠,٠	٦٢,٥٠	٦٠,٠	١٣,٠	٨,٠	٥,٠		
٢٠٠,٠	١٠٠,٠	٥٠,٠	١٢,٠	٦,٠	٤,٠		
١٥٦,٠	٦٤,١٠	٥٦,٠	٦٤,٠	٣٩,٠	٢٥,٠		
١٦٦,٦٧	١٠٠,٠	٣٣,٣٣	٨,٠	٤,٠	٣,٠		
٦٦,٦٧	٦٠,٠٠	١٦,٦٧	٢,٠	٥,٠	٦,٠		
٥١,٧٢	٤١,٦٧	١٧,٢٤	١٤,٠	٢٤,٠	٢٩,٠		
٢٨,٠٠	١٠,٠٠	٢٠,٠	١٨,٠	٢٠,٠	٢٥,٠		
٨٥,٧١	٣٦,٨٤	٣٥,٧١	٢٦,٠	١٩,٠	١٤,٠		
٦٦,٦٧	٢٦,٦٧	٥٤,٥٥	١١,٠	١٥,٠	٣٣,٠	( )	
٤٣,٤٨	١٥,١٢	٢٤,٦٤	٢٩٧,٠	٢٥٨,٠	٢٠٧,٠	( )	
٥٠,٠	١٥,٣٨	٣٠,٠	٧,٥٠	٦,٥٠	٥,٠		

( )

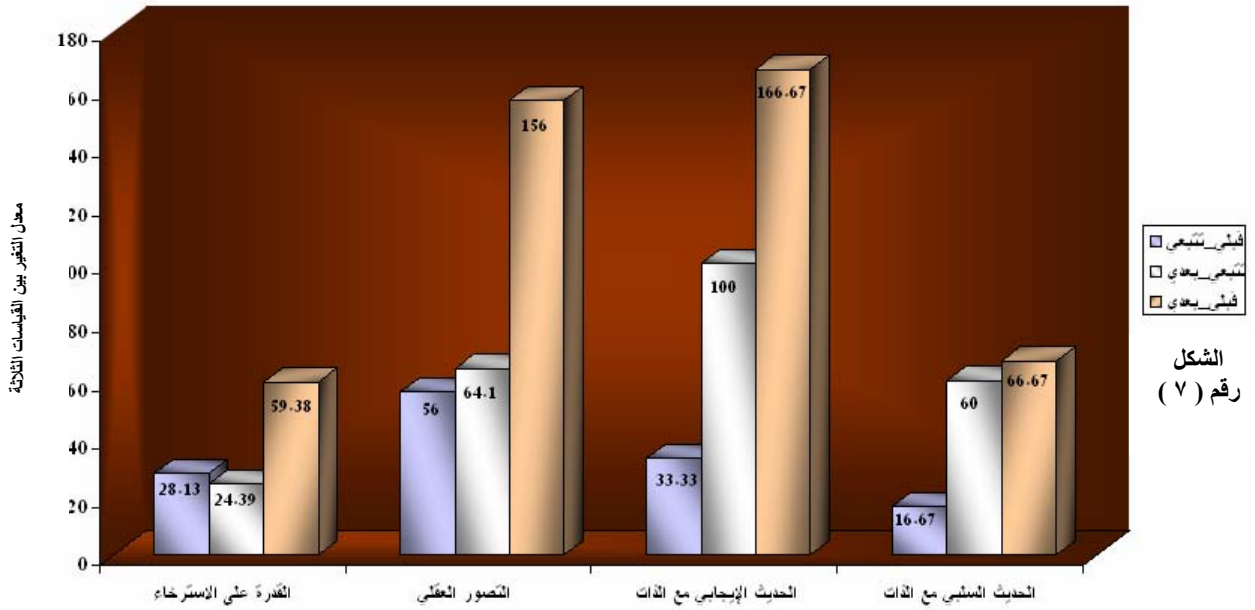
( ) ( ) ( )

( - - )

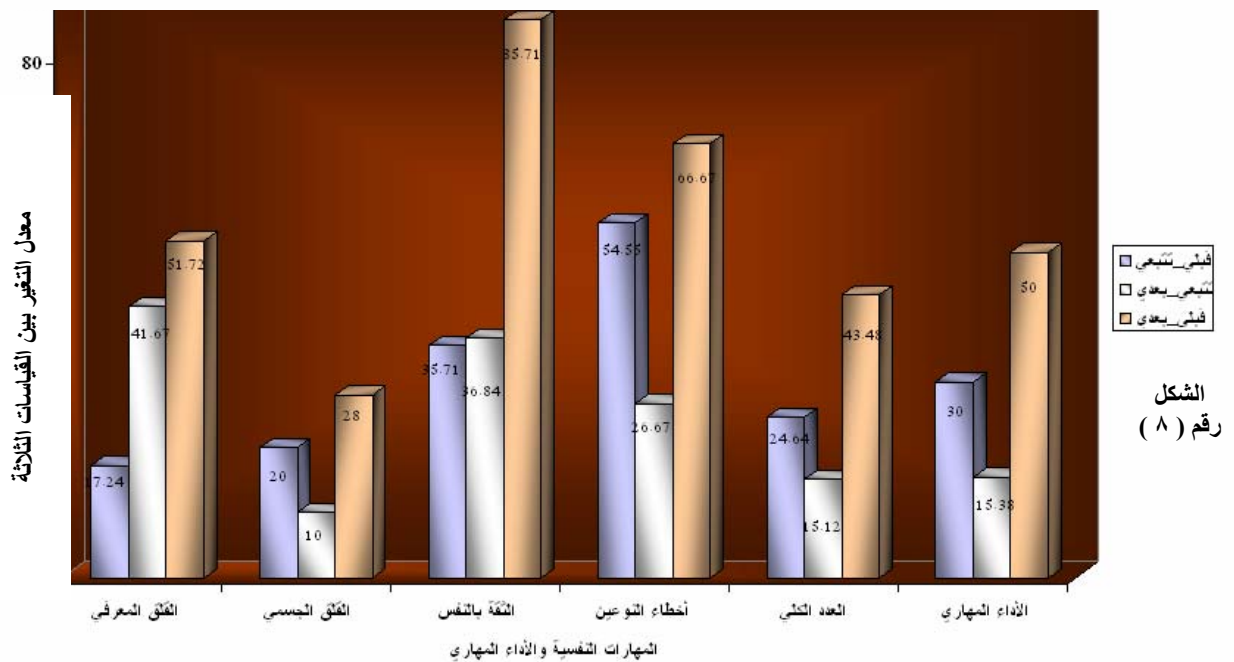
( )

):

( - ) (



معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعب الثاني في الأساليب النفسية



معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعب الثاني في المهارات النفسية والأداء المهاري

( )

القياس الأول والثالث	القياس الثاني والثالث	القياس الأول والثاني	القياس الثالث	القياس الثاني	القياس الأول		
٤٨,٦٥	١٩,٥٧	٢٤,٣٢	٥٥,٠	٤٦,٠	٣٧,٠		
٧٧,٧٨	٣٣,٣٣	٣٣,٣٣	١٦,٠	١٢,٠	٩,٠		
٨٧,٥٠	٢٥,٠٠	٥٠,٠	١٥,٠	١٢,٠	٨,٠		
١١٦,٦٧	٦٢,٥٠	٣٣,٣٣	١٣,٠	٨,٠	٦,٠		
١٠٠,٠	٧٥,٠٠	١٤,٢٩	١٤,٠	٨,٠	٧,٠		
٢٢٥,٠	١٦٠,٠	٢٥,٠	١٣,٠	٥,٠	٤,٠		
١٠٨,٨٢	٥٧,٧٨	٣٢,٣٥	٧١,٠	٤٥,٠	٣٤,٠		
٥٥٠,٠	٢٢٥,٠	١٠٠,٠	١٣,٠	٤,٠	٢,٠		
٨٠,٠	٧٥,٠٠	٢٠,٠	١,٠	٤,٠	٥,٠		
٥٣,٨٥	٤٥,٤٥	١٥,٣٨	١٢,٠	٢٢,٠	٢٦,٠		
٤١,٦٧	٣٠,٠	١٦,٦٧	١٤,٠	٢٠,٠	٢٤,٠		
٦١,١١	٣٨,١٠	١٦,٦٧	٢٩,٠	٢١,٠	١٨,٠		
٦٦,٦٧	٢٦,٦٧	٥٤,٥٥	١١,٠	١٥,٠	٣٣,٠	( )	
٤٦,٢٦	١٦,٧٩	٢٥,٢٣	٣١٣,٠	٢٦٨,٠	٢١٤,٠	( )	
٣٣,٣٣	٦,٦٧	٢٥,٠	٨,٠	٧,٥٠	٦,٠		

( )

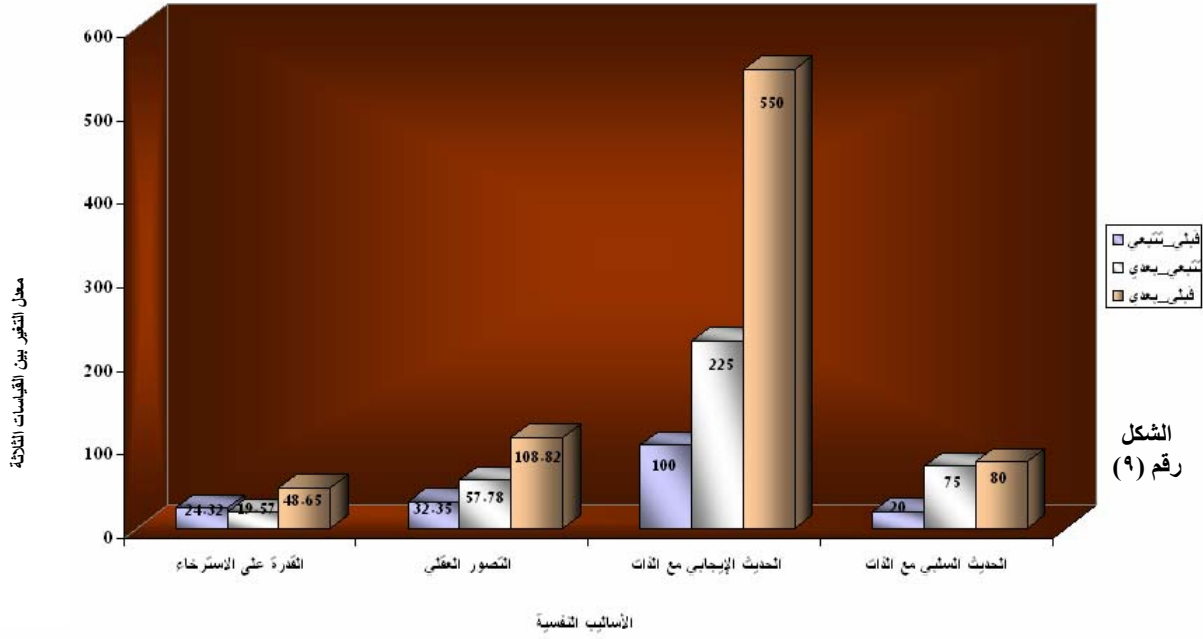
( ) ( ) ( )

( - - )

( . )

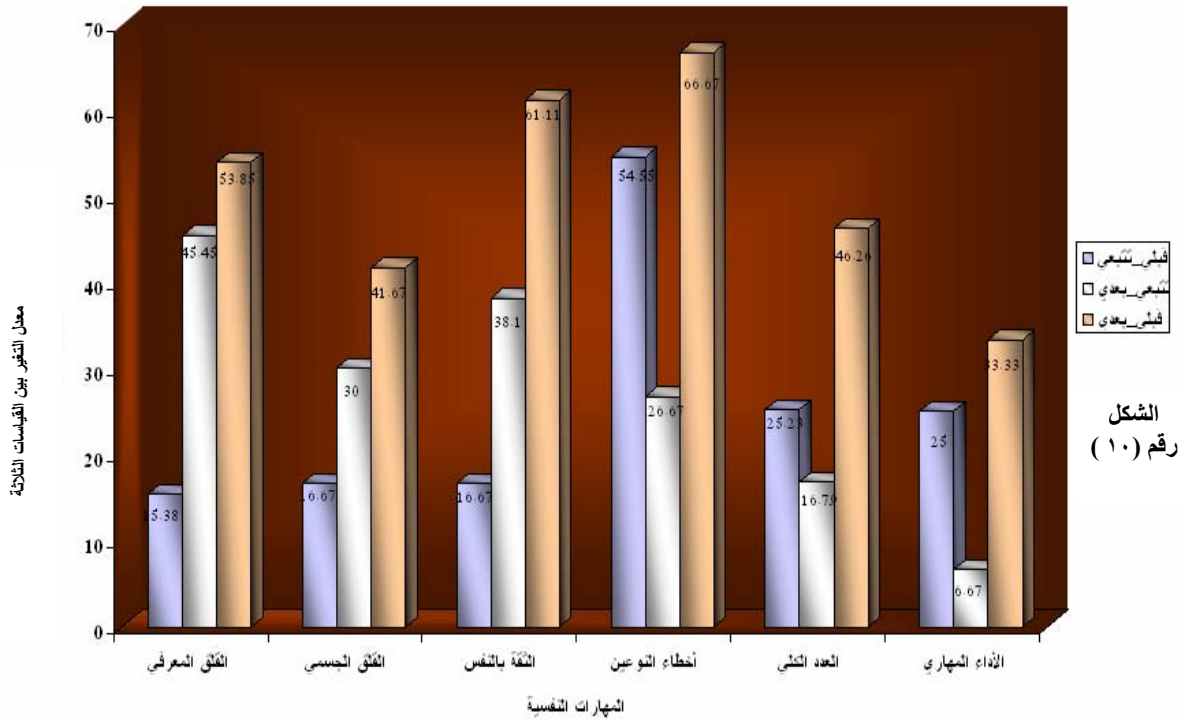
):

( - ) (



الشكل رقم (٩)

معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعب الثالث في الأساليب النفسية



الشكل رقم (١٠)

معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعب الثالث في المهارات النفسية والأداء المهاري

( )

الأول والثالث	الثاني والثالث	الأول والثاني	القياس الثالث	القياس الثاني	القياس الأول		
٦٨,٩٧	٣٦,١١	٢٤,١٤	٤٩,٠	٣٦,٠	٢٩,٠		
١٠٠,٠	٢٠,٠	٦٦,٦٧	١٢,٠	١٠,٠	٦,٠		
١٢٠,٠	١٠,٠	١٠٠,٠	١١,٠	١٠,٠	٥,٠		
١٥٠,٠	٤٢,٨٦	٧٥,٠	١٠,٠	٧,٠	٤,٠		
١٥٠,٠	٤٢,٨٦	٧٥,٠	١٠,٠	٧,٠	٤,٠		
١٧٥,٠	١٧٥,٠	٠,٠٠	١١,٠	٤,٠	٤,٠		
١٣٤,٧٨	٤٢,١١	٦٥,٢٢	٥٤,٠	٣٨,٠	٢٣,٠		
١٦٦,٦٧	٣٣,٣٣	١٠٠,٠	٨,٠	٦,٠	٣,٠		
٥٤,٥٥	٤٤,٤٤	١٨,١٨	٥,٠	٩,٠	١١,٠		
٤٢,٨٦	٣٣,٣٣	١٤,٢٩	١٦,٠	٢٤,٠	٢٨,٠		
٣٦,٦٧	٩,٥٢	٣٠,٠	١٩,٠	٢١,٠	٣٠,٠		
٥٣,٣٣	٢١,٠٥	٢٦,٦٧	٢٣,٠	١٩,٠	١٥,٠		
٦٠,٧١	١٥,٣٨	٥٣,٥٧	١١,٠	١٣,٠	٢٨,٠	( )	
٥٠,٥٣	١٤,١١	٣١,٩١	٢٨٣,٠	٢٤٨,٠	١٨٨,٠	( )	
٥٥,٥٦	٧,٦٩	٤٤,٤٤	٧,٠	٦,٥٠	٤,٥٠		

( )

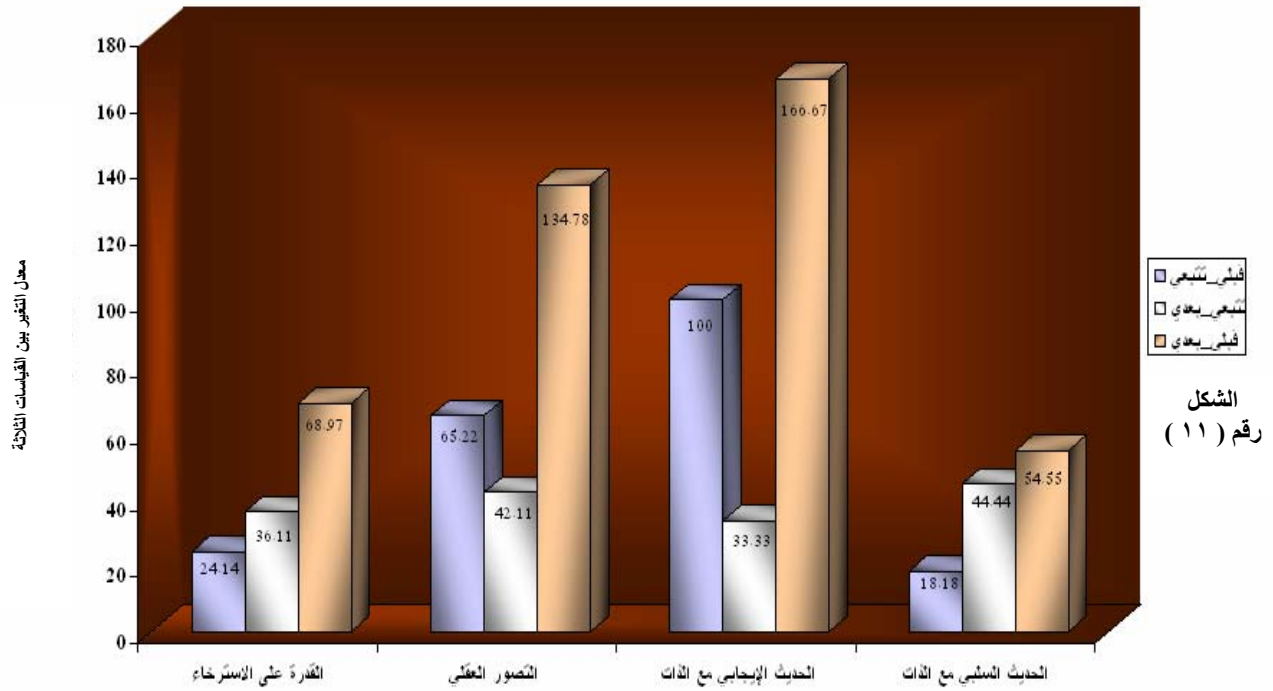
( ) ( ) ( )

( - - )

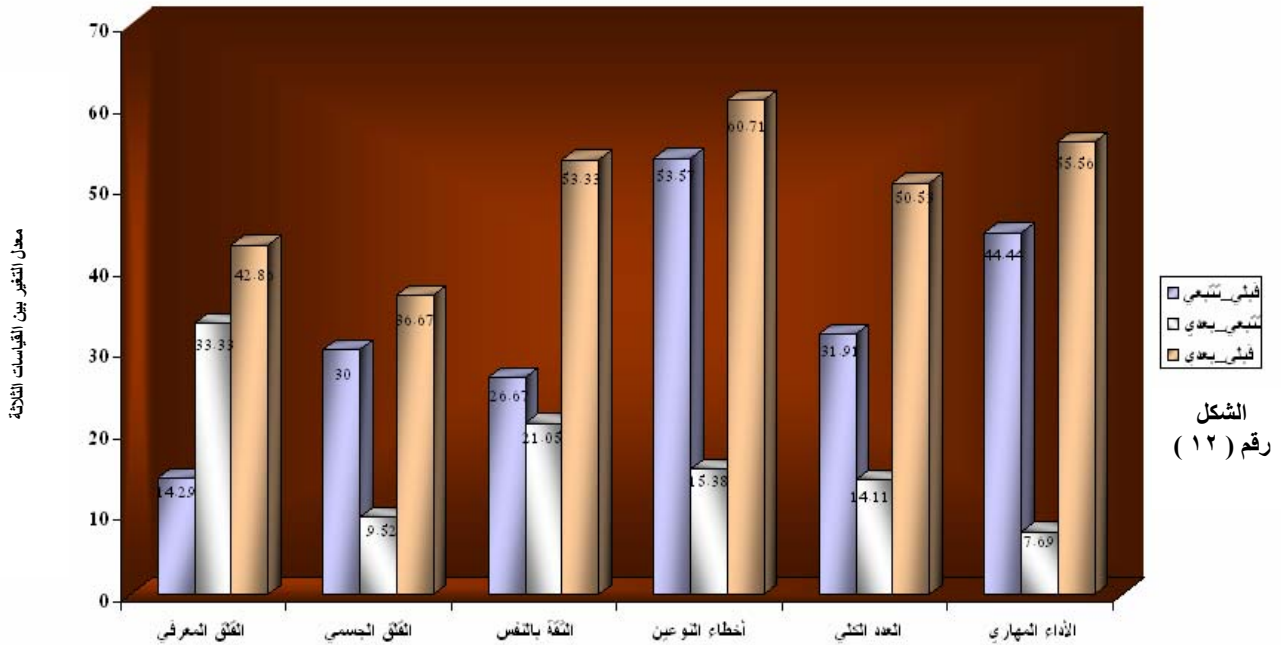
( , )

):

( - ) ( )



الأساليب النفسية  
معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعب الرابع في الأساليب النفسية



المهارات النفسية والأداء المهاري  
معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعب الرابع في المهارات النفسية والأداء المهاري

( )

الأول والثالث	الثاني والثالث	الأول والثاني	القياس الثالث	القياس الثاني	القياس الأول		
٥١,٦١	١٧,٥٠	٢٩,٠٣	٤٧,٠	٤٠,٠	٣١,٠		
١٠٠,٠	٤٠,٠	٤٢,٨٦	١٤,٠	١٠,٠	٧,٠		
١٠٠,٠	٥٥,٥٦	٢٨,٥٧	١٤,٠	٩,٠	٧,٠		
١٠٠,٠	٣٣,٣٣	٥٠,٠	١٢,٠	٩,٠	٦,٠		
١٤٠,٠	٥٠,٠	٦٠,٠	١٢,٠	٨,٠	٥,٠		
١٧٥,٠	١٢٠,٠	٢٥,٠٠	١١,٠	٥,٠	٤,٠		
١١٧,٢٤	٥٣,٦٦	٤١,٣٨	٦٣,٠	٤١,٠	٢٩,٠		
٢٣٣,٣٣	١٠٠,٠	٦٦,٦٧	١٠,٠	٥,٠	٣,٠		
٦٦,٦٧	٦٠,٠	١٦,٦٧	٢,٠٠	٥,٠	٦,٠		
٥٠,٠	٤٠,٠	١٦,٦٧	١٥,٠	٢٥,٠	٣٠,٠		
٤٤,٠	١٢,٥٠	٣٦,٠	١٤,٠	١٦,٠	٢٥,٠		
٦٨,٧٥	٤٢,١١	١٨,٧٥	٢٧,٠	١٩,٠	١٦,٠		
٦٠,٧١	١٥,٣٨	٥٣,٥٧	١١,٠	١٣,٠	٢٨,٠	( )	
٤٢,٧٩	١١,٦٧	٢٧,٨٦	٢٨٧,٠	٢٥٧,٠	٢٠١,٠	( )	
٥٠,٠	٢٥,٠	٢٠,٠	٧,٥٠	٦,٠	٥,٠		

( )

( ) ( ) ( )

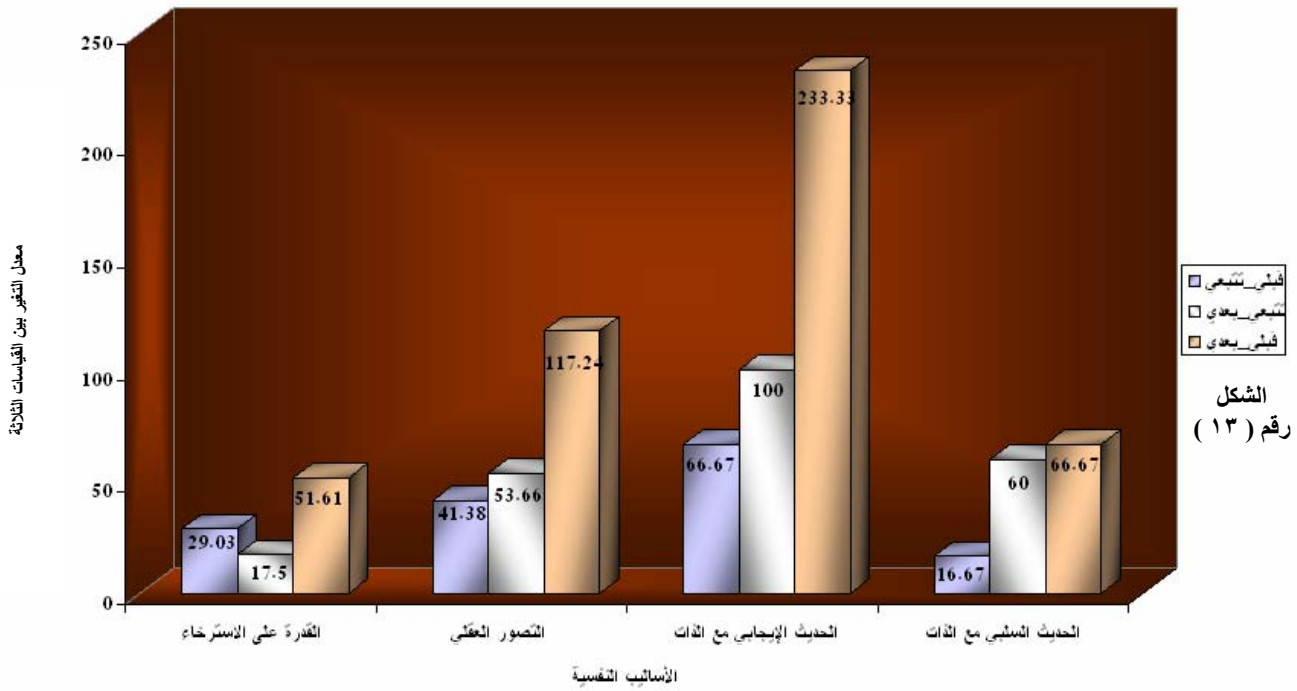
( - - )

( , , )

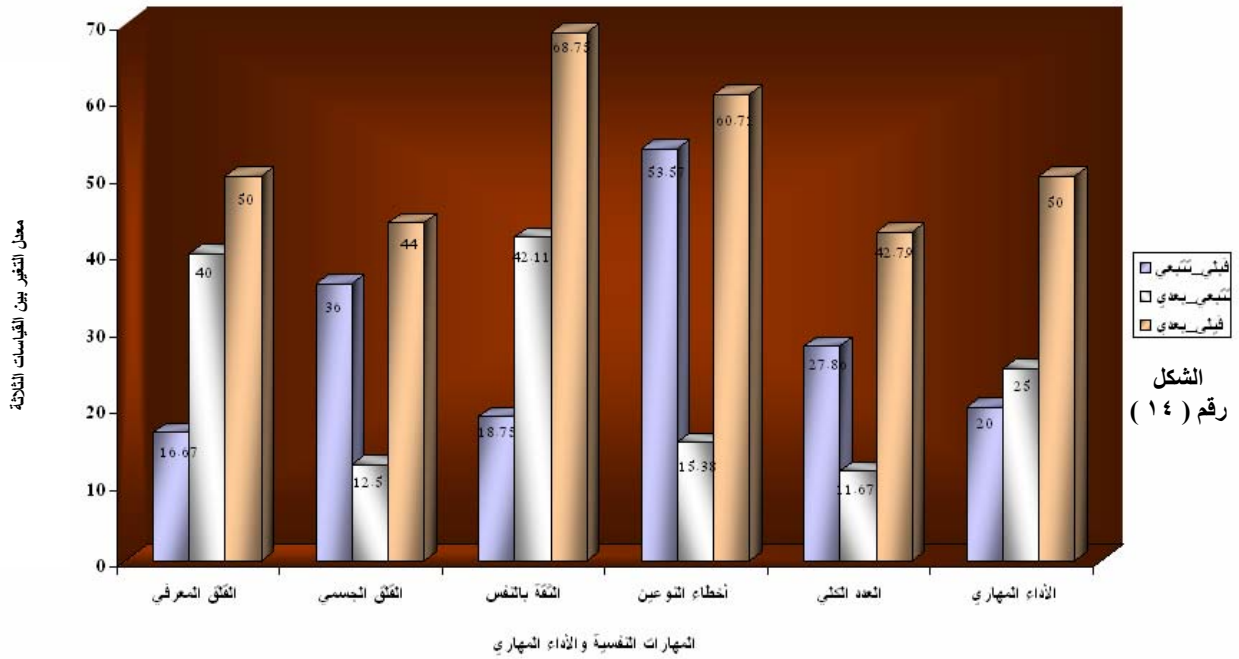
):

( - )





معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعب الخامس في الأساليب النفسية



معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعب الخامس في المهارات النفسية والأداء المهاري

( )

الأول والثالث	الثاني والثالث	الأول والثاني	القياس الثالث	القياس الثاني	القياس الأول		
٥٣,١٣	٢٨,٩٥	١٨,٧٥	٤٩,٠	٣٨,٠	٣٢,٠		
١٢٠,٠	٥٧,١٤	٤٠,٠	١١,٠	٧,٠	٥,٠		
٢٠٠,٠	٥٠,٠	١٠٠,٠	١٢,٠	٨,٠	٤,٠		
١٧٥,٠	٥٧,١٤	٧٥,٠	١١,٠	٧,٠	٤,٠		
١٧٥,٠	٣٧,٥٠	١٠٠,٠	١١,٠	٨,٠	٤,٠		
١٥٠,٠	١٥٠,٠	٠,٠	١٠,٠	٤,٠	٤,٠		
١٦١,٩٠	٦١,٧٦	٦١,٩	٥٥,٠	٣٤,٠	٢١,٠		
٢٥٠,٠	٧٥,٠	١٠٠,٠	٧,٠	٤,٠	٢,٠		
٨٠,٠	٥٠,٠	٦٠,٠	١,٠	٢,٠	٥,٠		
٤٦,٦٧	٣٦,٠	١٦,٦٧	١٦,٠	٢٥,٠	٣٠,٠		
٣٧,٠٤	٢٢,٧٣	١٨,٥٢	١٧,٠	٢٢,٠	٢٧,٠		
٨٦,٦٧	٦٤,٧١	١٣,٣٣	٢٨,٠	١٧,٠	١٥,٠		
٥٠,٠	٧,٦٩	٥٣,٥٧	١٤,٠	١٣,٠	٢٨,٠	( )	
٤٠,١	١٥,٩٧	٢٠,٨١	٢٧٦,٠	٢٣٨,٠	١٩٧,٠	( )	
٤٤,٤٤	٨,٣٣	٣٣,٣٣	٦,٥٠	٦,٠	٤,٥٠		

( )

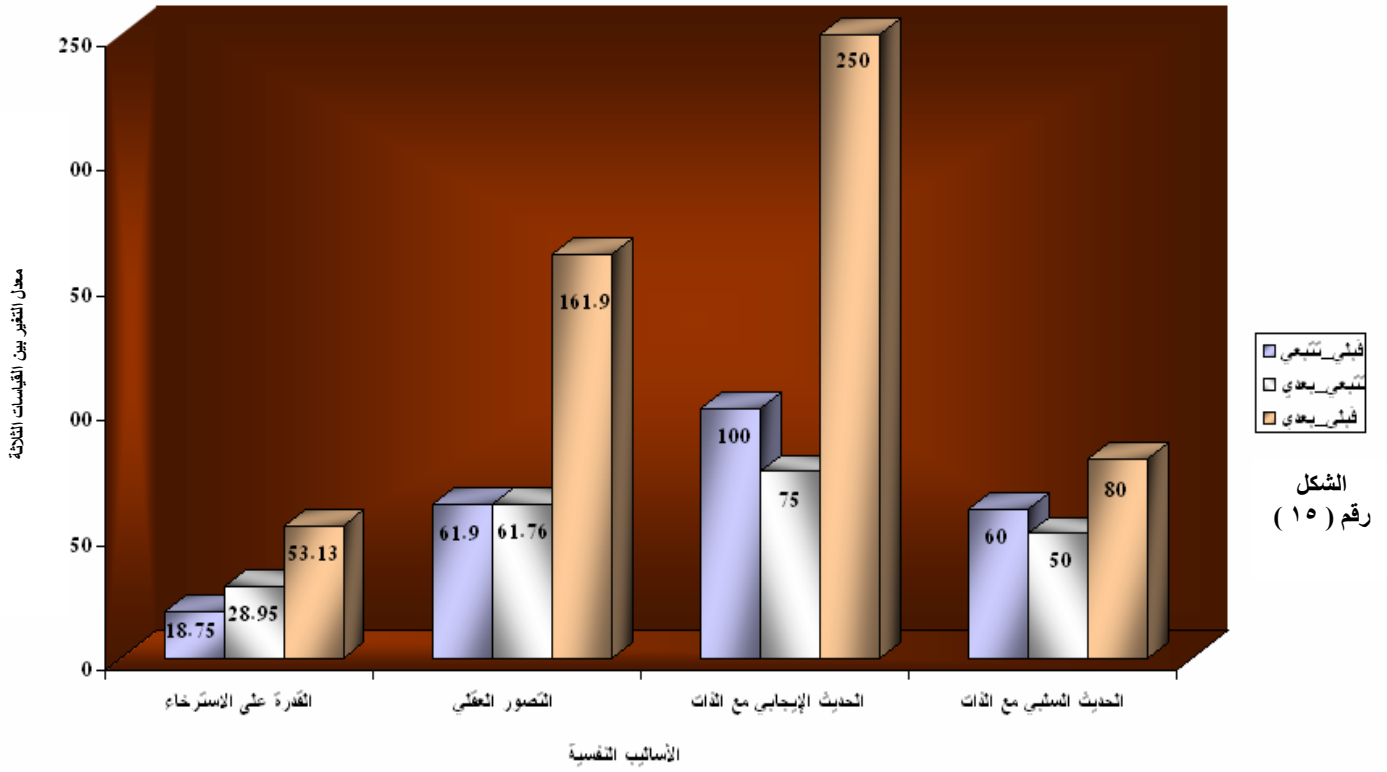
( ) ( ) ( )

( - - )

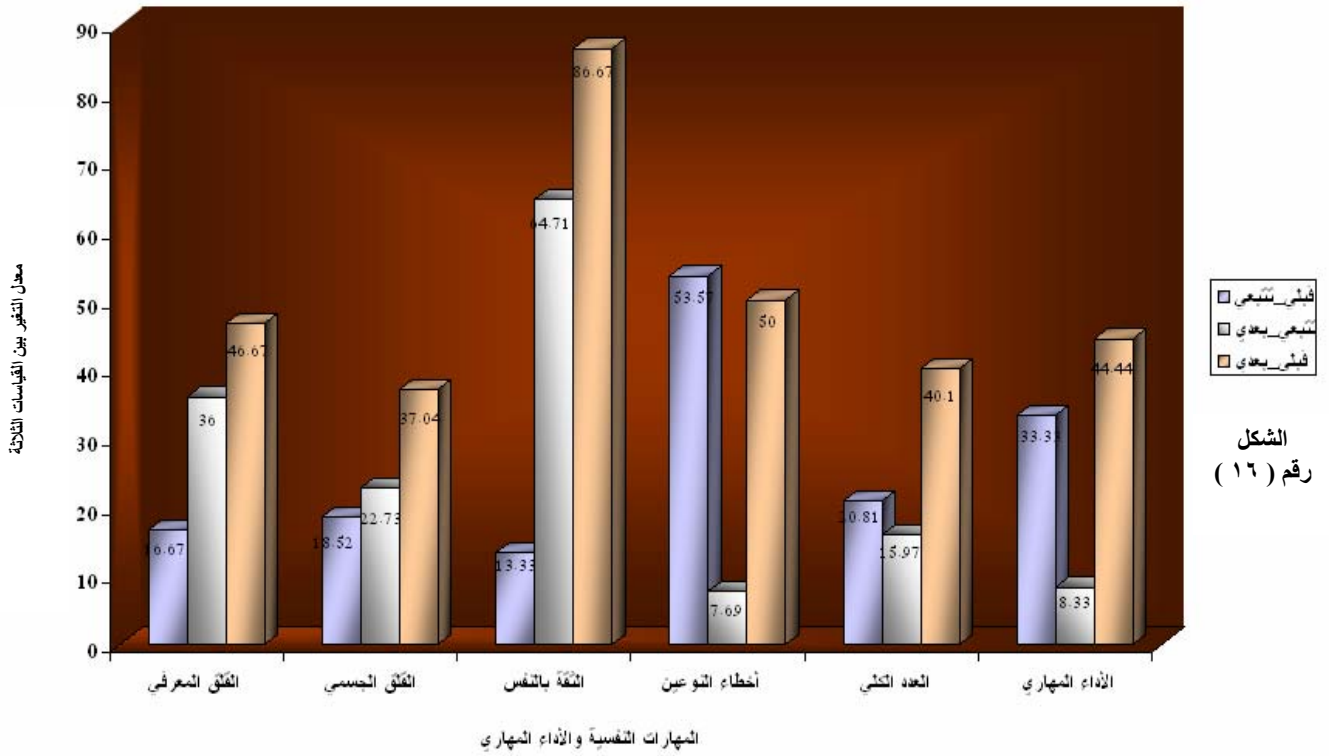
( , )

):

( - ) (



معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعبة السادسة في الأساليب النفسية



معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعبة السادسة في الأساليب النفسية

( )

الأول والثالث	الثاني والثالث	الأول والثاني	القياس الثالث	القياس الثاني	القياس الأول		
٨٥,١٩	٣٨,٨٩	٣٣,٣٣	٥٠,٠	٣٦,٠	٢٧,٠		
١٨٠,٠	٥٥,٥٦	٨٠,٠	١٤,٠	٩,٠	٥,٠		
١٦٠,٠	٤٤,٤٤	٨٠,٠	١٣,٠	٩,٠	٥,٠		
١٥٠,٠	٤٢,٨٦	٧٥,٠	١٠,٠	٧,٠	٤,٠		
١٨٠,٠	٥٥,٥٦	٨٠,٠	١٤,٠	٩,٠	٥,٠		
١٥٠,٠	٦٦,٦٧	٥٠,٠	١٠,٠	٦,٠	٤,٠		
١٦٥,٢٢	٥٢,٥٠	٧٣,٩١	٦١,٠	٤٠,٠	٢٣,٠		
٣٠٠,٠	١٠٠,٠	١٠٠,٠	٨,٠	٤,٠	٢,٠		
٥٠,٠	٠,٠	٥٠,٠	٢,٠	٢,٠	٤,٠		
٣٢,١٤	٢٠,٨٣	١٤,٢٩	١٩,٠	٢٤,٠	٢٨,٠		
٥٦,٢٥	٤١,٦٧	٢٥,٠	١٤,٠	٢٤,٠	٣٢,٠		
٦٠,٠	١٤,٢٩	٤٠,٠	٢٤,٠	٢١,٠	١٥,٠		
٦٧,٨٦	٣٠,٧٧	٥٣,٥٧	٩,٠	١٣,٠	٢٨,٠	( )	
٥٨,٤٧	١٦,٠	٣٦,٦١	٢٩٠,٠	٢٥٠,٠	١٨٣,٠	( )	
١٠٠,٠	٢٧,٢٧	٥٧,١٤	٧,٠٠	٥,٥٠	٣,٥٠		

( )

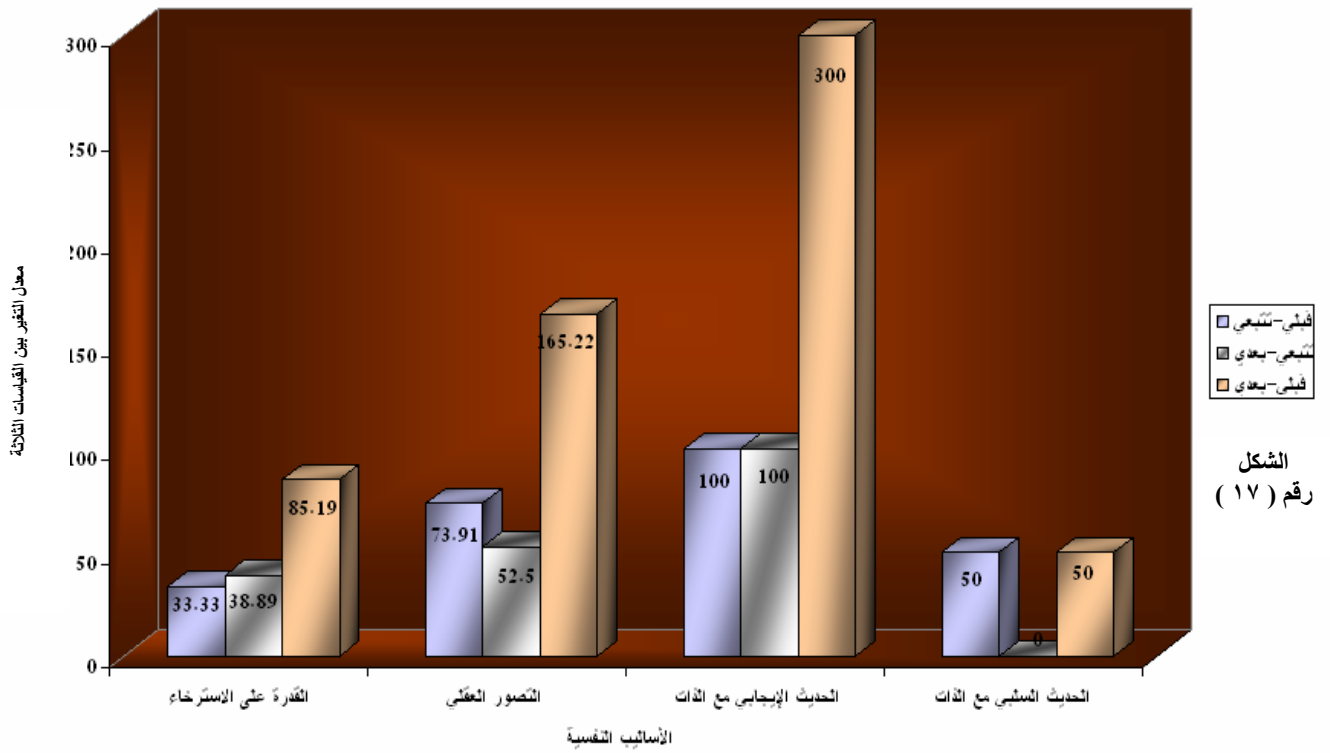
( ) ( ) ( )

( - - )

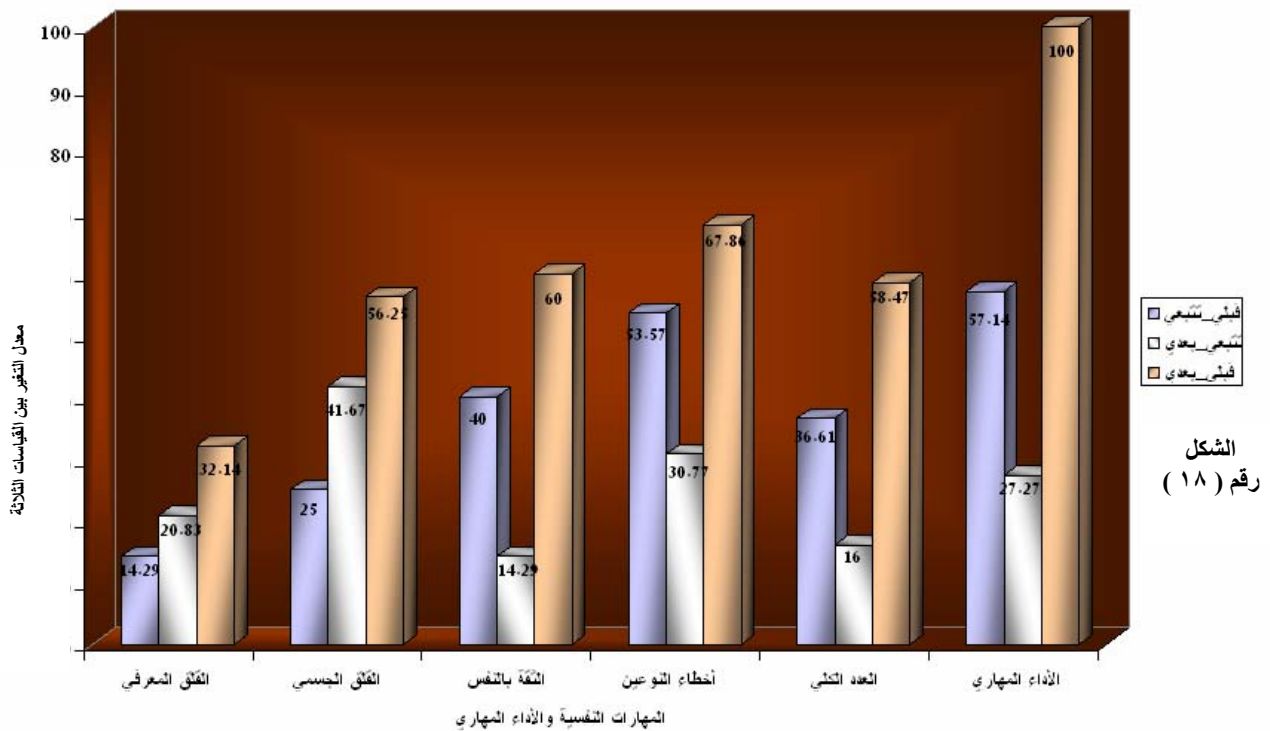
( , )

):

( - ) .(



معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعبة السابعة في الأساليب النفسية



معدل التغير بين القياسات الثلاثة للاعبة السابعة في الأساليب النفسية

Edmund ( )

Jacobson

( )

)  
Martenz, 1987)

Hardy et al; (1996)

)

( " "

- -

" " " "

)

(

(Rushall, 1996 )

:

( )

)

(

( )

Hardy

)

et al; 1996)

(

Hardy et al; (1996)

( ) :

(Macromedia Flash)

) :

(

( )

):

Etenzya et al;

( Vernacchia & cook,1993

1998

:

:

)

)

(

(Weinbery,1988 Banker et al .,1993 Hardy et al; 1996



Hardy et al; (1996)

- -

- -

- -

( )

:

:

(

)

Davidson & shwartz

Hardy et al; (1996)

( )

)

(

( )

)

Hardy et al;

Banker et al; 1993 1996

" "

( )

- -

):

Rushall,1996, Garaza,1997

)

(Savoy,1993, Cox,1996

: :

( )  
( )  
( - )

- -  
" "

- -

- -

( )

( )

)

(Hardy et al; 1996

Banker et al; (1993) .

)

( )

(

( )

"Macromedia Flash"

- -

- -

." " " "

):

(Vernacchia & Cook,1993 Baker & kayzer,1994

:

)

(

)

(Martenz,1987

Hardy et al;

1996

( )

( )

( )

"Schilling" ( )

( )

( )

" "

Orlick et al;(1992) ( )

):

(

)

Van Raalte et al.,1994 schamer,1996, Rushall,1996 (

Meichenohoum &Turk,1975 Rashall et al;1988 Anderson,1993

Scales (1998)

Slone (1993)



Mervat-Colored )

: Concentration Test for Table Tennis Players)

■

■

■

■

■

■

■

■



:

.( )

-

.( )

-

.( )

-

( )

.( )

-

.( )

-

-

.( )

-

.( )

-

( )

.( )

-

:

.( )

-

( )

.( )

-

.( )

-

. ( ) -

. ( ) -

. ( ) -

. ( ) -

. ( ) -

. ( ) -

. ( ) -  
( - )

. ( ) -

( )

. ( ) -

( ) ( )

. ( ) -

. ( ) -

:( - ) .( ) -

.( ) -  
.( ) ( ) . -

.( ) -  
( ) ( ) .( ) -

.( ) -

- : .( ) ( ) -

.( ) ( ) -

.( ) ( ) -

: .( ) ( ) -

: ( ) .( ) -

- : .( ) ( ) -

	.( )	-
	( ) .	-
	.( )	-
	( )	-
( ) ( )	.( ) /	-
	.( )	-
	.( )	-
	.( )	-
	.( )	-
	.( )	-
	.( )	-
	.( )	-
	.( )	-
	.( )	-
	.( )	-

( )

.( ) -

.( ) -

.( ) -

.( ) -

.( ) -

( )

.( ) -

( )

.( ) -

( ) .

.( ) -

( )

.( ) -

( )

.( ) -

( )

.( ) -

- : .( ) -

( )

.( ) -

.. /

( ) ( )

( ) -

( ) -

( ) -

( ) -

( ) -

( ) -

( )

( ) -

( )

( ) -

( )

( )

( ) -

:

( - ) -

( ) -

: ( ) . ( ) -

( ) . ( ) -

( ) ( ) -

- ( ) -

( ) -

( ) -

( ) -

( ) -

( ) -

.( ) -

.( ) -

.( ) -

.( ) -

.( ) -

.( ) -

.( ) -



## References:

- Anderson, A.T. (1993). The Effect of an Instructional Self-talk Program on Learning. **Dissertation Abstract International**.(54), (1) , 82.
- Anshel, M.(1994). **Sport Psychology: From Theory to Practice** .(2ed ), AZ: Gorsuch Scarisbruck Publisher.
- Anshel, M.H.; Freedson, P.; Hamill, J.; Haywood, K.; Harvat, M.; & Plowman, S. A. (1991). **Dictionary of the Sport and Exercise Science**. Champaign, IL: Human Kinetics. 9.
- Atienzya , F.L; Balaguera ,L .; & Garicia , Ml .(1998) .Video Modeling and Imaging Training on Performance of Tennis Service of (9-12) Year Old Children Perceptual and Motor Skill. **J. of Sport Psychology**, 29.
- Babanic, Loouzissis. (1992). **Self-Reported Attentional Style & Performance**. College of Health & Human, Georgia State University .U.S.A. .
- Baker, F.; & Kayser, C. (1994) . Effect of Self-Help Mental Ttraining. International **J. of Sport Psychology**, Rome, Italy,(.158-157).
- Beech , H . (1982). **A behavioral Approach to the Management of Stress** . John Wiley and Sons. New York .
- Bunker, Linda; Williams, Jean w; & Zinsser, Nate. (1993). **Cognitive Techniques for Improving Performance and Building Confidence** . In .J.M Williams (2ed ) Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance : My Field Publishing Company, 255-261.
- Cattle, R.(1967). **The Meaning and Measurement of Nevroticisma**. Press; New York. 352.
- Cox , K . A (1996). **Effect of Psychological Skills Training Program Competition Anxiety**. Human Performance University of Organ.
- Craft, L.L.; Magyar, T.M.; Becker, B.J.; & Feltz, D.L. (2003). The Relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: a Meta-Analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 25,44-65.
- Dewey, D.; Brawaly, I.; & Allard, F . (1989). Do the TAIS Attentional – Style Scales Predict How Visual Information is Processed?: **Journal of**

**Sport and Exercise Psychology** ,11,171-186.

- Eric, C.; Straub .(1996). **Effect of Mental Imagery Program on Psychological Skill and Perceived Flow States of Collegiate Wrestlers.** Miami University,190.
- Etzel, E.F. (1979). Validation of a Conceptual Model Characterizing Attention Among International Rifle Shooters. **Journal of Sport Psychology.** 1, 281-290.
- Garaza, D. (1997). **Effects of Selected Mental Practice Techniques on Performance Rating, Self – Efficacy and State Anxiety of Competitive Figure Skaters.** Michigan State University.
- Gould, D.; Krane, v. (1992). **The Arousal Athletic Performance Relationship. Current Status and Future Direction** In T.S. Horn (Ed) *Advances in Sport Psychology.* Champaign IL: Human Kinetics. 119-142.
- Hall, E.; Purvis, G. (1980). The Relationship of Trait Anxiety and State Anxiety to Competitive Bowling. In W. F. Straub (Ed) **Sport Psychology: An Analysis of Athlete Behavior.** New York: Movement. 250-256.
- Hardy, Lew; Jones Graham; & Gould, Daniel. (1996). **Under Standing Psychological for Sport .**Theory and Practice of Elite Performance. John Wiley & Sons..11-41-.
- International Table Tennis Federation. (2003). **Table Tennis Level 1 Coaching Manual.**
- Iso-Ahola, S.E.; Hatfield, B. (1986). **Psychology of Sports: A social Psychological Approach.** Dubuque. LA: Wm. c. Brown.
- Johnes, G.; Swain, A. (1992). **Intensity and Direction as Dimensions of Competitive State Anxiety and Relationship with Competitiveness, Perceptual and Motor Skills** (Missoulo, Mont). 74(2).
- Jones, G ; Hanton, S. (1996). Interpretation of Competitive Anxiety Symptoms and Goal Attainment Expectancies. **Journal of Sport and Exercise Psychology.** 1.8 2,11-27.
- Karbin, C. (1972). **Mental Practice In W.P. Morgan Ergogenic Aids**

**and Muscular Performance** . Academic Press's New York .

- LeUnes, A.; Nation, J. R. (2002). **Sport Psychology: An Introduction**. Pacific Grove, CA: Wadsworth.
- Liebert, R.M.; Morris, L.W. (1967). Cognitive and Emotional Components of Test Anxiety: A distinction and Some Initial Data. **Psychology Reports**. 20, 975-978.
- Lizuka , Cristina ; Marinovic , Welber ; Machado , Afonso ; and Vilani , Henrique . (2003). Anxiety and Performance In Young Table Tennis Players. **www.Ittf.com/world**.
- Macromedia Flash (2006): (**www.macromedia.com**).
- Marten, R. (1987). **Coach Guide to sport psychology**. Champaign, IL – Illinois: Human kinetics publishers, Inc.
- Martens, R. (1976). **State Anxiety Among Successful and un Successful Competitors** .Who Differ in Competitive Trait Anxiety. *Research Quarterly*.47,698-708 .
- Martens, R.; Burton, D.; Vealey, R.S.; Bump, L.A.; & Smith D.E. (1990). **The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)**. In R. Martens, R.S.D. Burton (Ed.), *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. 117-190.
- Martin, j.j; Gill, D.L (1991). The Relationship Among Sport Confidence, Competitive Orientation, Self-Efficacy Anxiety and Performance. **Journal of Sports and Exercise Psychology**. 141-159.
- Martin, k.; Hall, c. (1995). Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation .**Journal of Sport and Exercise Psychology** .17(1):54-69.
- Meicheuboum, D. ; Turk, D. (1975). The Cognitive Behavioral Management of Anxiety , Anger and Pain , A keynote Address Presented at the Seventh Banff . **International Conference on Behavior Modification**.
- Morris, t., Summers, J. (1995). **Sport Psychology: Theory, Application and Issues**. (Ed.). John Wiley & Sons.
- Nideffer , R. M. (1992) . **Psyched Towin**. Champaign , IL: Human

Kinetics Hand Book of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan.542-556.

- Nidffer , Robert M. (1993). **Concentration and Attention Control Training** . In J.M. Williams (2 Ed) Applied Sport Psychological : Personal Growth to Peak Performance : My Field Publishing Company. 274-295.
- Orlick, T. (1990) . **In Pursuit of Excellence : How to Win in Sport and Life Though Mental Training** .( 2nd ed ) , Champaign, IL: Human kinetics.
- Orlick, T. (1990). **Psyching for Sport: Mental for Athletes** **Champaign**, Il: Human Kinetics.
- Orlick, T; Zitzel Sberger, L ; Li – Wei ; Z. , and Qi – Wei , M. (1992). The Effect of Mental Imagery Training on Performance Enhancement with (7-10) Year Old Children . **The Sport Psychology. 6**, 230-241.
- Oxendine, J.B. (1970). **Emotional Arousal and Motor Performance. Quest. 13**, 23-32.
- Parfitt, G.; Hardy, L.; & Pates, J. (1995). Somatic Anxiety and Physiological Arousal: Their Effects Upon a High Anaerobic, low Memory Demand Task. **International Journal of sport psycholog.26**, 196-213.
- Ripoll, H.; Fleurance, P. (1988). What Does Keeping One's Eye on the Ball Mean? **Ergonomics. 31**, 1647-1654.
- Ripoll, H.; Latiri, I. (1997). Effect of Expertise on Coincident-Timing Accuracy in a Fast Ball Game. **Journal of Sports Science. 6**, 573-580.
- Roure , R .Collet ; G . Deschaumes – Molinar, O; C. Delhomme ; Dittmer; and Vernet – Maury , E (2002) **Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement** . Retrieved November, from the world wide . web : <http://www.ncbi.nlm.nih>
- Rushall , B.S. ; Hall , M .; Roux ,L.; Sasseville, J; & Rush all , A . C.(1998). Effects of Three Types of Thought Content Instructions on Skiing Performance . **The Sport Psychologist, 2**, 283-297.

- Rushall, B. (1996). Some Determinants In Human Performance: A Psychological Perspective, An Invited Keynote Address Presented At the Korean Society of Sport Psychology Summer seminar At Seoul Olympic Park, June 22.
- Savoy , C. (1993). A yearly Mental Training Program for a College Basket Ball Player. **The Sport Psychologist**. 7: 173 – 190.
- Scales, W. (1998). The Effect of Mental Imagery on Tennis Serving Performance Across Race .**Dissertation Abstract** ,Unicoi, pro –quest, Michigan state university .
- Schamer , H .(1996) . Mental Strategies and The Perception of Effort of Marathon Runners International, **Journal of sport psychology**. Rome.
- Schmid , Andrea ; Paper , Erik . (1993 ) .**Training Strategies for Concentration** In J.M Williams (2 Ed ) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance : May Field Publishing Company .262-273.
- Singer, R. (1994). Training Mental Quickness in beginning Intermediate Tennis Players in R.S Vooly (Ed) . **Journal of the Sport Psychologist**, vol 18,no 3, Human Kinetics Pub .
- Slone, L .(1993). **The Effect of Mental Practice and Physical Practice on the Improvement of Golf Swing Practice** .the University of Mississippi
- Spielberger, C. D .( 1969) . **The State Trait Anxiety Inventory**. John - Wiley and Sons, New York.
- Van Cyn, H.; Wenger, A.;and Gaul ,A.(1990). Imagery as a Method of Enhancing From Training to Performance . **Journal of Sport and Exercise Psychology** .12,366-375.
- Van Raalte, Judy .L.; Cornelius, A.E.; Brewer, B.W.; &Hatten, S.J. (2000).The Antecedents and Consequences of Self-Talk In Competitive Tennis .**Journal of Sport and Exercise Psychology** . 22:345-356.
- Van Realty , Judy ; Brewer , L ; Riviera , B .W ; & Petitpas , A.J. (1994) . The Relationship Between Observable Self – Talk and Competitive Junior Tennis Players Match Performance. **Journal of Sport and Exercise Psychology**.14-400,4-5

- Vealey , R. S. (1988) . Future Direction in Psychological Skills Training. **The Sport Psychological**. 2 : 318 – 336 .
- Vernacchia, R.; & Cook, D. (1993).The Influence of a Mental Training Technique Upon the Performance of Selected Intercollegiate Basket Ball Players. **Applied Research in Coaching and Athletics Annul Boston**, U.S.A..188-200.
- Weinberg, R.S.; Genuchi, M. (1980). Relationship Between Competitive Trait Anxiety, State Anxiety, and Golf Performance: a Field Study. **Journal of sport psychology**. 2, 148-154.
- Weinberg, R.S.; Gould, D.(1999).**Foundation of Sport and Exercise Psychology** . Champaign. IL: Human Kinetics.
- Weinbery , Roberts. (1988) .**The Mental Advantage Developing Your Psychological Skills In Tennis North Texas State University** , Leisure Press Champaign , Illinois .
- Weinbery, Robert S.; Williams, Jean, M. (1993). **Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program**. In J.M, Williams, (2 Ed ) : Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance . May Field Publishing Company.
- Williams, J. M. (1993). **Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance** . ( 2nd ed ) Mountain View, CA : My field . ( p . p.137-147) .
- Wilson, G.S.; Raglin, J.S. (1997). Optimal and Predicated Anxiety in (9-12) Year Old Track and Field Athletes. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in sports**. 2, 148-152.







( )

..... /

:

:

:

-

-

:

-

-

-

-

:

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

:



: : -  
) ( -  
-  
-



: : -  
-  
-  
-  
-



:  
:  
-  
-  
-



:  
:  
-  
-  
-  
-



( )

( ) :

( ) :

( ) :

( ) :

( ) :

:

	=		+		+		+		-
	=		+		+		+		-
	=		+		+		+		-
	=		+		+		+		-
	=		+		+		+		-

:

( )



( )

F2	F1	GZ





( )

:

( OO )

( B )

-  
-



"

)

-( )

-

(

-

.(

)

:

( )

( )

( )

( - )

(GZ)

/

= (F1) :

( - )

/

= (F2)

( )

:

:

:

/

.

:

:

:

.





( )

العبارات السلبية	رقم	العبارات الايجابية	رقم
.....			

( )

.Fore Hand Push .  
Back Hand Push .  
Fore Hand Drive .  
Back Hand Drive .

				( )

( )

.....

:

:

:

"

"

:

:

For Hand Push )

Back Hand Drive

For Hand Drive

Back Hand Push

)

(

( )

				For Hand push
				Back Hand Push
				For Hand Drive
				Back Hand Drive





( )


( )

/		
/		

( )

/		
/	.	
/	.	
/	.	
	.	
	.	

ملحق (١٥) : محتوى البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والتوزيع الزمني

				( )						
								-		
								-		
								-	( )	
							( )			
							( )			
							/ / / /		( ) ( )	
							( )			
							( )			

تابع محتوى البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي

				( )						
							( )		-	
							( )	( )		
							( )	( )	-	
							/ )	-		
							( /	-		( )
									-	
							( )	-		
							( )	-		
					( )					

تابع محتوى البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي

				( )						
		%	%			( )	-		-	
		% ,	%		( )	( )	-			
%		% ,	%				-		-	
		%	%		( )	( )	.( )		( )	
% ,		% ,	%			( )	-			
		% ,	%		)		-		-	
		% ,	%				-			
		% ,	% ,	5						
% ,		% ,	% ,		( )	( )	.( )		-	
		% ,	% ,						-	



تابع محتوى البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي

				( )						
		,	,				( )	( - )	-	
		,	,							
	( )	,	,					- ) )	-	
		,	,		( )			- ) (	(	
		,	,						-	
		,	,						-	
		,	,					- ) )	-	
		,	,		( )			- ) (	(	
		,	,						-	
		,	,						-	
		,	,						-	
		,	,						-	



تابع محتوى البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي

				( )						
		,	,							
		,	,		( )	( - )	-			
	( )	,	,				-	)	.(	
		,				( )				
		,	,							
		,	,		( )	( - )			.(	
		,	,							
		,	,		( )	( - )				
		,	,							

تابع محتوى البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي

				( )						
,		,	,			( )	( ) ( - )	-		
		,	,		( )					
		,	,							
		,	,							
,	( )	,	,			( )	( ) ( - )	-	-	
		,	,		( )					
		,	,							
,		,	,			( )	( ) ( - )	-		
		,	,		( )					
		,	,							
,		,	,			( )	( ) ( - )			
		,	,		( )					
		,	,							

تابع محتوى البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي

				( )						
.		.	.			( )	( ) ( - )			
		.	.		( )					
		.	.							
.	( )	.	.			( )	( ) ( - )			
		.	.		( )					
		.	.							
.		.	.			( )	( ) ( - )			
		.	.							
		.	.							
.		.	.							
		.	.							

تابع محتوى البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي

				( )						
,		,	,			( )	( ) ( - )			
		,	,		( )					
		,	,							
,	( )	,	,			( )	( ) ( - )			
		,	,							
		,	,			( )	( ) ( - )			
		,	,		( )					
,		,					( ) ( - )			
		,	,							
		,	,		( )					
		,								

تابع محتوى البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي

				( )						
		,	,							
		,	,		( )		( )	( - )		
		,	,							
	( )	,	,				( )	( )	( - )	
		,	,							
		,	,					( )	( )	( - )
		,	,							
		,	,							
		,	,		( )			( )	( - )	
		,	,							
		,	,							

تابع محتوى البرنامج المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي

				( )						
		,	,							
		,	,		( )		( )	-		
	( )	,	,					-		
		,	,							
		,	,		( )		( )			
		,	,							
		,	,					-		
		,	,					-		
		,	,					-		

( )

:Progressive Relaxation ( )

:

:

.

( )

	-	( ) -
-		-
	-	( ) -
		-
	-	-
-		-
	-	-
/	/ / -	/ -
/		-
		( ) -
	-	-
-		-
		( ) -
	-	-
		-

( )	
	-
	( ) -
	-
	-
	-
	-
	/ / -
	-
	-
	-
	-



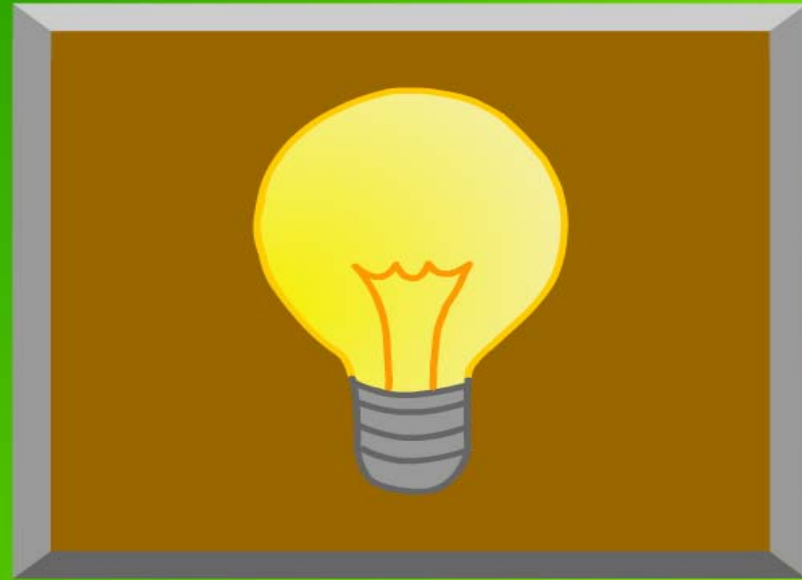
( )

ضع دائرة تعبر عن وضوح الصورة					
	مرتفعة			منخفضة	
٥	٤	٣	٢	١	الشكل العام : .....
٥	٤	٣	٢	١	الرؤية: .....
٥	٤	٣	٢	١	اللمس: .....
٥	٤	٣	٢	١	السمع: .....
٥	٤	٣	٢	١	الانفعالات المصاحبة: .....

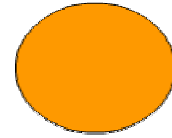
التعليق:

.....  
.....  
.....  
.....

( )



Next



Next



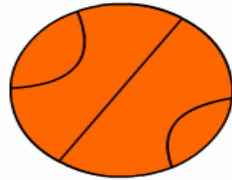
Next

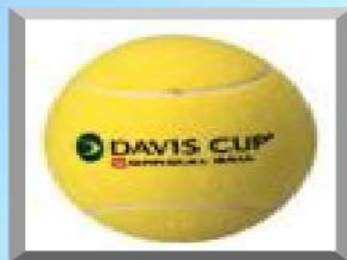
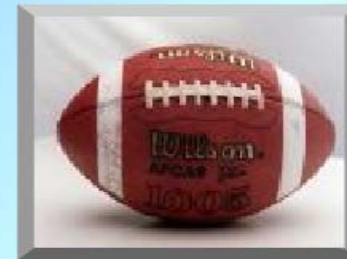


Next

( )



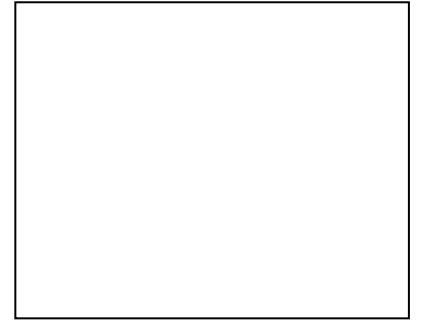
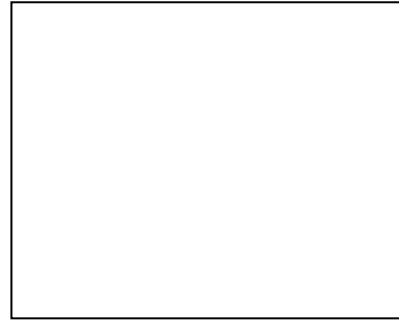
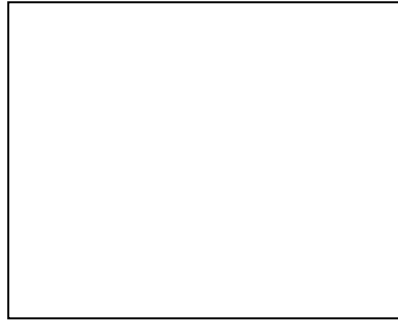
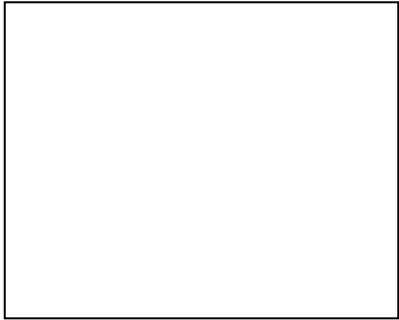
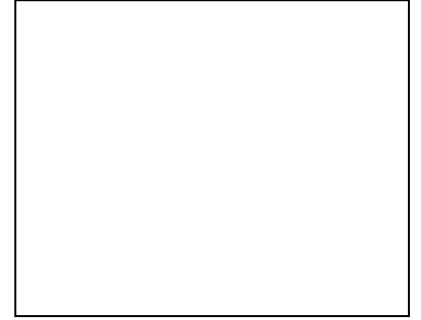
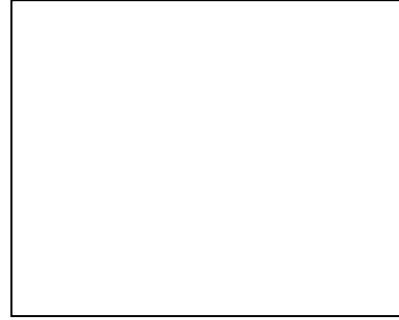
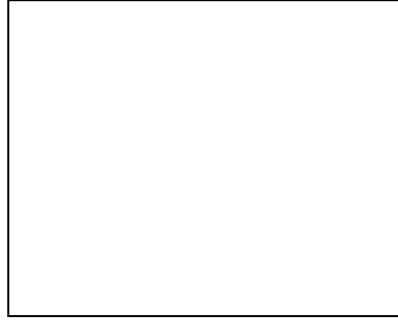
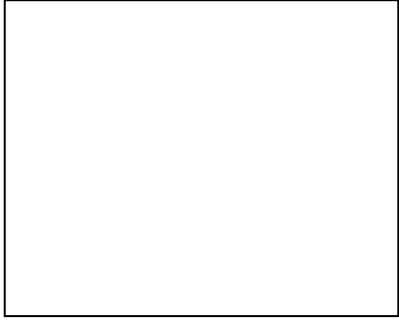


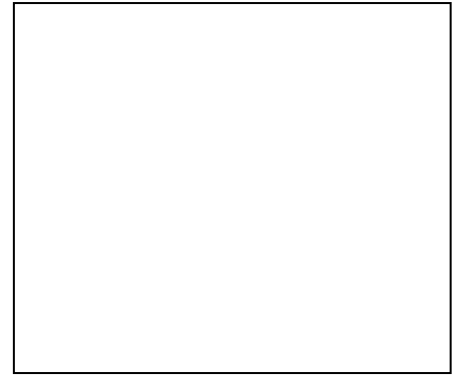
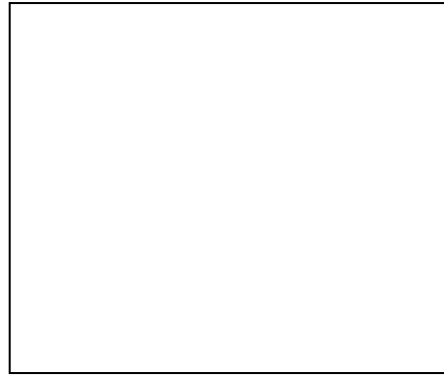
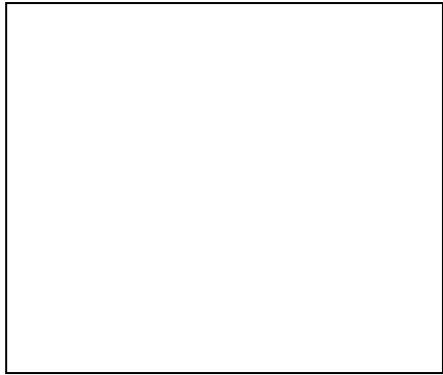
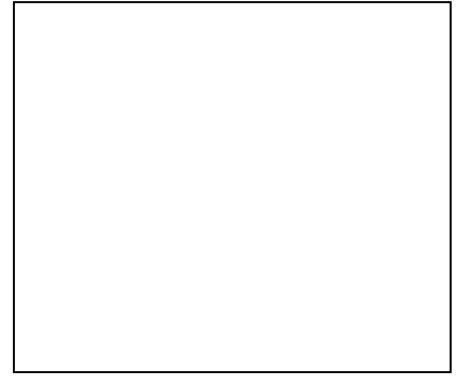
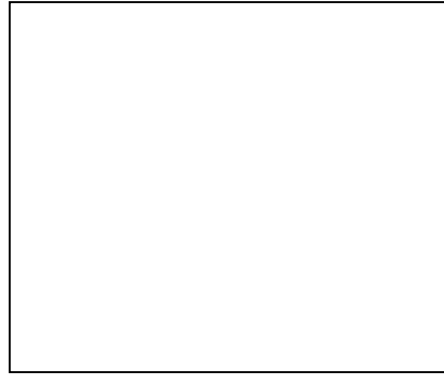
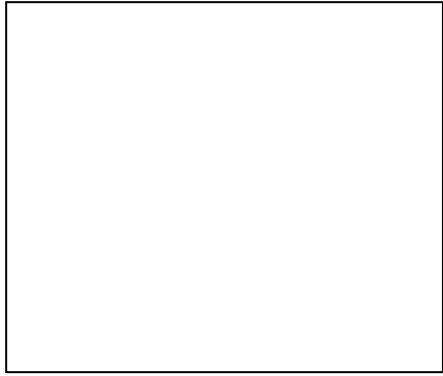






( )  
( )





( )

:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

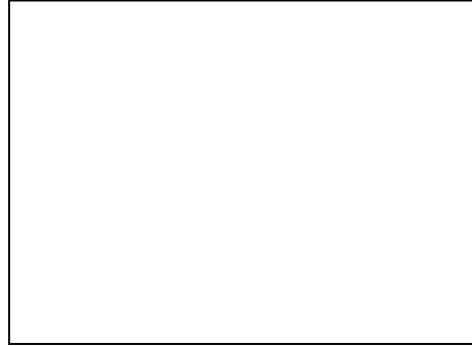
.....



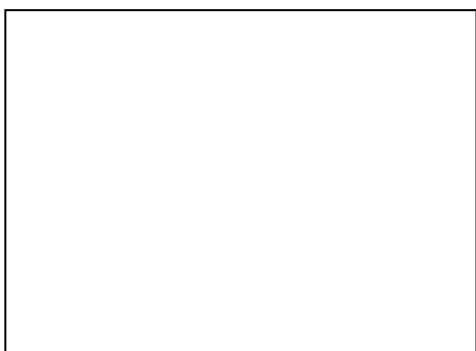




( )  
( )







( )

:

:

:			
:			
:			

:( )

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

( )

:

-

.....  
.....  
.....

-

..... (   
..... (   
..... (   
..... (

-

.....

( )

-

..... (   
..... (   
..... (

-

.....  
.....

:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

( )

:

النقطة	سوء استخدام الكرة	مدح الخصم	ضرب كف اليد	التلفظ بـ يااا..	ضرب النفس	الإيعاز للذات بالتصحيح	الضحك عند خيبة الأمل	إعادة حركة بدون لعب	الحديث السلبي مع الذات	سوء التعامل مع الخصم	الحديث الإيجابي مع الذات	رمي المضرب	مصافحة المدربين والزملاء	أشياء أخرى غير الواردة
.١														
.٢														
.٣														
.٤														
.٥														
.٦														
.٧														
.٨														
.٩														
.١٠														
.١١														
.١٢														
.١٣														
.١٤														
.١٥														
.١٦														
.١٧														
.١٨														
.١٩														



( )



الجامعة الأردنية



THE UNIVERSITY OF JORDAN

كلية التربية الرياضية  
Faculty of Physical Education

الرقم : ٥/٢/٢  
التاريخ: ٢٠٠٦/٦/٢٦

السيد مريش النادي الامرثوذكسي المحترم

نحية طيبة وبعد ...

نقوم طالبة الدكتوراه في كلية التربية الرياضية : ميرفت ذيب ، باجراء دراسة بعنوان " أثر برنامج مقترح لبعض اساليب الاعداد النفسي على الانجاز في المباريات لدى لاعبي تنس الطاولة في الاردن " وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه ، حيث تحتاج الدراسة اشتراك اربعة لاعبين من النادي في برنامج الدراسة بمعدل (٤) مرات في الاسبوع وذلك من الساعة العاشرة ولغاية (١١ر٣٠) ولمدة ثلاثة شهور .  
أرجو التكرم بالموافقة على اشراك اللاعبين الاربعة في هذه الدراسة .

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ...

مريش لجنة الدراسات العليا  
لاستاذ الدكتور محترم النهار

• اللاعبين المقترح اشتراكهم هم :

- ٠١ تامر شنوده
- ٠٢ ارمان مصرليان
- ٠٣ رايه نعمه
- ٠٤ عبود القبطي

( )

حضرة ولي أمر اللاعب/اللاعبة:.....، المحترم.

تحية طيبة وبعد :

/

/

الباحثة

ميرفت ذيب

توقيع ولي الأمر

THE EFFECT OF A SUGGESTED PROGRAM WITH SOME  
PSYCHOLOGICAL PREPERATION TECHNIQUES ON  
COMPETITIVE ANXIETY, ATTENTION CONCENTRATION  
AND PERFORMANCE LEVEL FOR TABLE TENNIS  
PLAYERS IN JORDAN

By

**Mervat Ahed Deeb**

Supervisor

**Dr. Faiq Husni Abuhlimeh, Prof**

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to determine the effect of a suggested program for some psychological preparation techniques using Macromedia Flash software on psychological techniques (relaxation, mental imagery, and Self- talk), psychological skills (state competitive anxiety, attention concentration ) and the effect on performance level.

Seven (five males and two females) table tennis national team players (age category 12-15 years) participated in the study the experimental approach was used using one group design. The program was applied over twelve weeks (four units per weeks, 33.3 minutes in average each).

Pre and post tests for each plyers were taken. Welcoxon nonparametric test was used to test the differences between the pre and post measurements .Results showed that the program has a significant effect on some psychological techniques, psychological skills and performance.

It was recommended to use the suggested program for table tennis players, in addition to take into account the psychological preparation for beginners along with practice, which is considered as a part of the integrated preparation for players. Also using the psychological measurements to evaluate the players status. It was recommended also to use Mervat,s colored concentration test which was designed for table tennis players, and to design psychological preparation programs supported with technological instructional tools which simulate the competition circumstancies.