

تأثير تدريبات الصلابة النفسية على مستوى التدفق النفسي وتركيز الانتباه والمستوى الرقمي لدى متسابقى الوثب الثلاثي

أ.م. د/ محمد حلمى احمد محمد

المقدمة ومشكلة البحث

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية الثلاثية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ولقد تقاربت طرق ومبادئ الإعداد البدني والمهارى والخطي إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية.

ويشير أسامة راتب (2000) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (4: 3)

ويرى "العربي شمعون" (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (14: 362)

ويرى "بيث اساناس, Beth Athanas" (2006) أن المهارات النفسية تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتطلبات الأساسية التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية ، فالمبارزين الذين يملكون المهارات النفسية هم القادرين على مواجهة متطلبات النزاع ، فالعامل النفسي هي التي تحدد نتيجة المبارزين أثناء المنافسة حيث تلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز. (25: 35)

وتعكس الصلابة النفسية دوراً أساسياً في تحديد مدى قدرة الرياضي على التكيف مع الصعوبات والمواقف النفسية الضاغطة والتي تحدث أثناء التدريب والمنافسة والرياضي الذي يتمتع بقدر كبير من المرونة النفسية يكون لديه القدرة على تحقيق الاتزان النفسي والعقلي والذي من خلالهما يمكنه التحكم والسيطرة في انفعالاته بمرونة عالية وثمره ذلك تحقيق انجاز عال في المنافسات الرياضية دون حدوث الانهالك او الانهيار النفسي. (5: 65)(26: 55)

¹ الاستاذ المساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

ويشير نيو مان **Newman** (2009م) الى ان الصلابة النفسية هي القدرة على التكيف مع الاحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكا تكيفاً ايجابياً في مواجهة الصدمات النفسية ومصادر الضغط النفسي. (65:38)

فالصلابة النفسية هي قدرة الفرد على التكيف بنجاح واحداث التغيرات اللازمة لمواجهة التحديات كمان مواجهة التحديات والصعاب تعتبر مؤشرات هامة عن تمتع الفرد بالمرونة النفسية ويشير **جولد وآخرون Gould, et al.** (2002) على أن الصلابة النفسية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (33:293)

ويضيف **جيمس لوهر Jimes Loehr** (2013م) إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة النفسية تساهم بنسبة لا تقل عن 50% في تحقيق الانجاز الرياضي. (52 :34)

ويرى **سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton et al.** (2004) إلى إنها أقصى مستوى نفسي طبيعي أو متطور نستطيع الوصول إليه ، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب أو أسلوب الحياة ، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت ضغط . (39 : 209)

إلى أن الصلابة النفسية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات نفسية وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها محددات الصلابة النفسية، فاللاعب الذي يمتلك الصلابة النفسية يستطيع أن يؤدي بثبات، مع مراعاة أن الصلابة النفسية سمة مكتسبة وليست وراثية. (37 : 9)

ويذكر **جونز وآخرون Jones, et al.** (2002) أن الصلابة النفسية هي الحافة النفسية الطبيعية التي تمكن المبارز من الأداء بثبات وأفضل من منافسيه مع الاحتفاظ بالثقة والمرونة والتحكم والتركيز والتصميم تحت ضغط . (36 : 209)

ويرى **جون ليفكوفيتس John Lefkowitz** (2003) إلى أن الصلابة النفسية تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى بغض النظر عن ظروف التنافس ويضيف أن مشكلات الصلابة النفسية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي (35 : 209)

ويعتبر أعداد اللاعبين الناشئين في المجال الرياضي رأس مال أي مجتمع متحضر وذلك من خلال توظيف مجال التدريب الرياضي للارتقاء بالمستوى الرياضي لأنه يحتوى على جوانب هامة تشكل مع بعضها سلسلة قوية من الوحدات لا يتم احدها بصورة منفردة بل يمكن تحقيق أفضل النتائج للحصول

على المراكز الأولى في المحافل الرياضية والبطولات الاولمبية من خلال العمل ككل أو كوحدة واحدة هذا الانجاز ما هو إلا حيلة جهود كثيرة وعمليات معقدة لذلك فان نتائج التدريب لن تتحقق دون أن يكون هناك تخطيط علمي متكامل وتنظيم واضح يحدد المستويات والواجبات والأدوار إضافة إلى ضرورة وجود الموارد المالية التي تسمح بتنفيذ الخطط والبرامج الموضوعية على أكل وجهه.(18:1)

ويرى **محمد لطفي السيد (2002م)** أن الإجهاد العصبي ينتج عن تقلبات الحالة المزاجية والضغط النفسية التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وهو أيضا قد يكون ايجابي أو سلبي والإجهاد الايجابي يتميز بتعبئة اللاعب البدنية والنفسية بحيث يصبح في حالة استثارة نشطة تجعله قادرا على القيام بالاعمال التي ليست في مقدرة القيام بها في الحالات الطبيعية إما إذا عجزت تلك القوى عن ذلك فان اللاعب يصل لحالة الإجهاد السلبي والتي تتميز بالشعور بالإحباط والهبوط الحاد في جميع وظائف الجسم (30:19)

ويرى محمد علاوى (1998م) أن الشخص الذي لديه درجة عالية من الصلابة النفسية يتصف بتقبله للنقد دون أن يشعر بالأذى كما ينتابه القلق ولا تسهل استثارته عندما يخسر مباراة أو يلعب بمستوى سيئ وهذا النوع من الرياضيين يمكنه أن يسترجع حالته الطبيعية بسرعة عندما يتعرض لخبرات صعبة أو إحباطية ويمكن أن يؤدي التدريب العنيف دون الحاجة لتشجيع زائد من المدرب وهي عادة لا يعتمد على أفراد الفريق للأشياء التي تخصصه. (19:17)

وتعد رياضة ألعاب القوى أو مسابقات الميدان والمضمار من الرياضات العريقة، فهي أم الرياضات الأخرى وعروس الألعاب الحديثة ومقياس حضارات الأمم فضلاً عن أنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي، كما تميزت في النصف الثاني من القرن العشرين بتغير ملحوظ وشامل في تحقيق الأرقام القياسية في المنافسات الرياضية المتباينة والمتعددة ولاسيما في المسافات القصيرة والتي تصل إلى حد الإعجاز البشري على الصعيد العالمي. (12:2)

وأن متسابقى الوثب إحدى مسابقات الميدان في ألعاب القوى، يمارسها الرجال والنساء بدون تغيير في مكان المسابقة ، وهي مهارة مركبة تبدأ بالاقتراب وتنتهي بالهبوط، وتعتبر تحدى بين اللاعب وذاته في كل محاولة لتحقيق إنجاز رقمي عالي، ويتفوق فيها دائما من كانت حالته الذهنية والنفسية والفنية والبدنية أفضل من الآخرين، ومعرفة الواثب بالمراحل الفنية للمسابقة وقدراته على تصور الأداء الصحيح قبل الدخول مبشرة في المنافسة يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وبالتالي تركيز الانتباه قبل الأداء وبعد الأداء. (8: 27)(44:10)

وأن مسابقة الوثب الثلاثي من المسابقات التي تهدف إلى تحقيق أعلى مسافة راسية ممكنة مما يتطلب إمكانيات ومميزات خاصة أمكانية توجيهها نحو اللاعب إذ يلقي على عاتقه مسؤولية استغلال كل القوى الكامنة لديه، والوصول إلى أقصى مسافة ممكنة. (74:19)

ويرى " بسطويسى احمد" (2003م)، أن مسابقة الوثب الثلاثي من الموضوعات التي مازالت تشغل أذهان المهتمين بعملية التدريب من أجل تحقيق التطور في مستوى الأداء، وذلك لما تحتويه من عدد كبير من الحركات التفصيلية التي يمكن تقويمها من أجل العمل على ربطها وتوجيهها ففضلاً عن خطوات الاقتراب وخاصة الخطوات القليلة والتي قد تكون مؤثرة في عملية الارتقاء فنجد أن عملية الارتقاء من أهم مراحل الوثب الثلاثي وأصعبها لأن المتسابق يؤدي جميع حركاته في زمن قصير جداً لا يتجاوز ٠.١٢ من الثانية، كذلك تأتي مرحلة الارتقاء حيث يخضع جسم اللاعب في أثناءها إلى قانون الجاذبية ثم تأتي مرحلة الهبوط ومدى حرص اللاعب على تجنب الاصطدام بعارضة القياس. (46:8)(62:25)

ومن خلال ما اطلع عليه الباحث من الدراسات السابقة (3)،(6)،(7)،(11)،(16) وايضاً الملاحظة الموضوعية المقننة للباحثة لبعض مسابقات الميدان والمضمار اتضح أن المتسابقات تتطلب منه قدر عالي من التركيز لأداء أعلى مستوى وكذلك قدراً من الصلابة النفسية خاصة لدى ناشئي الوثب الثلاثي بصفة خاصة حيث تظهر بوضوح من خلال المسابقات وإخفاق الناشئ للمستوى الرقمي بكافة الارتقاعات في بعض محاولات الاداء فنرى على سبيل المثال قيام المتسابقة بتحقيق أداء جيد في التدريبات اليومية وعند أداء المهارة أثناء البطولة يمكن أن تكون فاشلة الأمر الذي استدعى انتباه الباحث واعزى هذا إلى الناحية البدنية والنفسية للناشئ فإثر أن يخضع متغير البحث لتجريب (الصلابة النفسية) على ناشئي مسابقات الميدان والمضمار لسباق الوثب الثلاثي حيث أن هذه اللعبة تتطلب قدر كبير من التركيز وتعتمد بشكل كبير على ثقة اللاعب في قدراتها البدنية من ناحية والمهارية بصفة خاصة وحتى تستطيع إلى أن نصل إلى التكامل الجيد في منظومة التدريب بإضلاعها المتكاملة وهي (الإعداد البدني - الإعداد المهارى - الإعداد الخططي - الإعداد النفسي) والذي يمثل هذا الأخير حجر الزاوية في العملية التدريبية من وجهة نظر الباحث .

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الصلابة النفسية على مستوى التدفق النفسي وتركيز الانتباه والمستوى الرقمي لدى متسابقي الوثب الثلاثي .

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى التوافق العصبي لدى لاعبات الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى الرقمي لدى لاعبات الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث

الصلابة النفسية

هي القدرة على الوصول إلى الأداء المثالي والثبات عليه عن طريق إدراك وتفسير ومواجهة الضغوط المختلفة (28:41)(51:2)

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبتها لطبيعة العينة.

ثانياً: مجتمع عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على ناشئى الوثب الثلاثي التابعين لنادى سكة حديد طنطا وعددهم (16) ناشئى ، وقد تم اختيار عدد (8) ناشئى لإجراء التجربة الأساسية للبحث بالإضافة إلى (8) لاعبات لإجراء الدراسة الاستطلاعية للبحث.

جدول (1)

"المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
للسن والطول والوزن لعينة البحث"

ن = 16

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	18.29	1.17	18.20	0.230
الطول	سم	172.82	2.33	172.00	1.055
الوزن	كجم	63.91	1.25	63.50	0.984

يتضح من الجدول السابق رقم (1) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وإن جميع قيم الالتواء تنحصر بين $3+$ و $3-$ مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك لمتغيرات السن والطول والوزن.

جدول (2)

"المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
للسن والطول والوزن والمتغيرات البدنية لعينة البحث"

ن = 16

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العدو 30 متر	ث	7.32	0.55	7.00	1.745
الوثب العمودي من الثبات	سم	24.32	0.61	24.00	1.57
الجري المكوكي	ث	14.62	0.22	14.50	1.63
ثنى الجذع من الثبات	سم	4.62	0.36	4.50	0.999

يتضح من الجدول السابق رقم (2) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وإن جميع قيم الالتواء تنحصر بين $3+$ و $3-$ مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك لمتغيرات السن والطول والوزن.

جدول (3)

"المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
في مستوى استمارة قياس التوافق العصبي لعينة البحث"

ن = 16

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مستوى التوافق العصبي للأداء المهارى	الاقتراب	1.22	0.21	1.20	0.32
	الارتقاء	1.45	0.11	1.40	0.15
	تعديدية وهبوط	1.98	0.15	1.95	0.52
	الدرجة الكلية	4.65	0.61	4.55	0.11

يتضح من الجدول السابق رقم (3) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وإن جميع قيم الالتواء تنحصر بين $3+$ و $3-$ مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك لمتغيرات السن والطول والوزن.

جدول (4)
"المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء
في المستوى الرقمي لعينة البحث"

ن = 16

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
المستوى الرقمي	سم	166.52	1.36	166.00	0.17

يتضح من الجدول السابق رقم (4) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وإن جميع قيم الالتواء تنحصر بين $3+$ و $3-$ مما يشير إلى تجانس أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية وذلك لمتغيرات السن والطول والوزن.

1- تحديد مكونات التوافق العضلي العصبي: -

للتعرف على أهم مكونات التوافق العضلي العصبي الخاصة بالمستوى الرقمي قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء

تصميم الاستمارة: -

قام الباحث بتابع الخطوات التالية لتصميم الاستمارة: -

- المسح المرجعي للتعرف على آراء العلماء حول مكونات التوافق العضلي العصبي وتقسيماته المختلفة

- تم التوصل إلى 14 مكون مختلف من مكونات التوافق العضلي العصبي.

- في ضوء ما ذكره كاس Kasa (1997م) أن التوافق بصفة عامة يتأسس التوافق

- على الصفات المورفولوجية والوظيفية وكفاءة الجهاز الحس - حركي Sensomotoric

وللتوافق أهمية كبرى في اكتساب السرعة والدقة وتعلم المهارات الحركية ويمكن تقسيم مصطلح

التوافق إلى مجموعتين: -

أ: **المجموعة الأولى:** -تتعلق بالأداء الحركي الذي يعتمد على الأساس العصبي والفسولوجي. Neuro- Physiological base

ب: **المجموعة الثانية:** -تتعلق بالأداء الحركي الذي يعتمد على الأساس النفسي الحركي Psycho- motorical ولذلك تم تصنيف مكونات التوافق العضلي العصبي داخل الاستمارة إلى مكونات بدنية ومكونات نفس حركية كما جدول (5)

جدول (5)

مكونات التوافق العضلي العصبي

م	مكونات التوافق البدني	مكونات التوافق النفسي حركي
1	الرشاقة	الإحساس بالمسافة
2	التوازن	الإحساس بالقوة
3	الدقة	الإحساس بالعمق
4	القوة المميزة بالسرعة	الإحساس بالاتجاه
5	المرونة الحركية	الإحساس بالزمن
6	السرعة الحركية	التوقيت الحركي
7	سرعة رد الفعل	الانسياب الحركي

تنفيذ الاستمارة:

قام الباحث ب تباع الخطوات التالية في تنفيذ الاستمارة: -

1-الاعداد بالاستمارة في صورها النهائية موضحا فيها الرسوم التوضيحية للاداءات المهارية المركبة بعد تعديلها.

2-المقابلة الشخصية وتوزيع الاستمارة على الخبراء المتخصصين بحيث يجب ان يتوافر لدي الخبير أحد الشرطين التاليين وهم.

- يكون حاصل على درجة الدكتوراه في التدريب الرياضي على الأقل.
- ان يكون عاملا في مجال التدريب. على مستوى الجمهورية.

3-جمع البيانات والتعامل مع البيانات: -

نتائج الاستمارة: -

في ضوء اراء الخبراء والذين يبلغ عددهم (11) خبير تم الاتفاق على مكونات التوافق التي تجاوزت نسبة 75% وفي ضوءها استقرت الباحث على المكونات التالية: -

1- السرعة الحركية.

2- القوة المميزة بالسرعة.

3- الرشاقة.

4-الاختبارات المستخدمة في البحث: -

أ:-اختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي

من خلال إجراء الباحث المسح المرجعي للدراسات والبحوث العلمية في مجال التوافق العضلي العصبي الخاص بمسابقات الميدان والمضمار لم تتوصل الباحث إلى اختبارات يمكن الاستفادة منها ومن هنا فقد قامت بتصميم بعض الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق العضلي قيد البحث وعددهم (3) اختبارات وهي: -

1- السرعة الحركية باختبار مستوى الاقتراب في الوثب الثلاثي .

2- القوة المميزة بالسرعة باختبار مستوى الارتقاء في الوثب الثلاثي .

3- الرشاقة باختبار مستوى التعدية والهبوط في الوثب الثلاثي .

ب: اختبار المستوى الرقمي لدى متسابقات الوثب الثلاثي

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

أولاً: حساب صدق الاختبارات:

للتحقق من صدق الاختبارات البدنية والمهارية قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات قيد الدراسة على عينة قوامها (8) متسابقات من متسابقات الوثب الثلاثي من داخل مجتمع البحث وخارج حدود عينة البحث الأساسية وقد تم تطبيق الاختبارات البدنية ومستوى التوافق العصبي والرقمية يومي (22/21 - 2-2021) وذلك لإيجاد دلالة الفروق بين الربيعين الأعلى والأدنى كما هو موضح في جدول (3).

جدول (6)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى لحساب صدق الاختبارات البدنية ومستوى التوافق العصبي والمهارية والرقمي لدى لاعبات الوثب الثلاثي

ن=1 ن=2

الاختبارات	وحدة القياس	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		قيمة (ت)	الدلالة
		س	ع	س	ع		
العدو 30 متر	ث	6.51	0.14	7.55	0.14	3.18	دال
الوثب العمودي من الثبات	سم	26.52	0.21	20.14	0.11	3.51	دال
الجري المكوكي	ث	13.01	0.27	15.37	0.16	3.24	دال
ثنى الجذع من الثبات	سم	5.10	0.32	3.24	0.21	3.65	دال
مستوى الاداء المهارى	الاقتراب	1.59	0.34	1.11	0.35	3.12	دال
	الارتقاء	1.58	0.17	1.28	0.17	3.56	دال
	تعدي وهبوط	2.10	0.35	1.39	0.21	3.21	دال
	الدرجة الكلية	5.27	0.41	3.78	0.18	3.24	دال
المستوى الرقمي		171.32	0.22	151.32	0.32	3.17	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.132

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيعين (الأعلى والأدنى) في جميع متغيرات البدنية ومستوى التوافق العصبي والمهارية والرقمية مما يدل على قدرة الاختبارات المقترحة على التمييز بين المجموعات ومن ثم صدق هذه الاختبارات.

ثانيا: ثبات الاختبارات قيد البحث:

استخدمت الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test Retest بعد (6) أيام من نهاية التطبيق الأول وإعتبار بيانات الصدق كبيانات للتطبيق الأول للثبات وذلك على عينة عددها (8) متسابقات من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية في يوم الاحد 2021/2/28م تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام طريقة سبيرمان كما هو موضح في جدول (4)

جدول (7)

معامل الارتباط بين التطبيق (الأول والثاني) لحساب ثبات الاختبارات

(ن=8)

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
العدو 30 متر	ث	7.11	0.16	7.01	0.24	0.960	دال
الوثب العمودي من الثبات	سم	24.51	0.24	24.69	0.11	0.980	دال
الجري المكوكي	ث	14.51	0.15	14.81	0.21	0.981	دال
ثنى الجذع من الثبات	سم	4.65	0.24	4.81	0.16	0.930	دال
مستوى الاداء المهارى	الاقتراب	1.29	0.17	1.33	0.21	0.920	دال
	الارتقاء	1.33	0.11	1.39	0.18	0.928	دال
	تعدية وهبوط	1.85	0.21	1.98	0.32	0.947	دال
	الدرجة الكلية	4.47	0.19	4.70	0.14	0.965	دال
المستوى الرقمي	سم	162.25	1.36	165.28	1.12	0.971	دال

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.632

يتضح من جدول (7) وجود ارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات (قيد البحث) مما يدل على ثبات هذه الاختبارات وقد تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (9.10 إلى 0.981) وهي معاملات ارتباط مقبولة.

خطوات بناء البرنامج:

البرنامج المقترح

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى التعرف على فاعلية الصلابة النفسية على مستوى التوافق العصبي والمستوى الرقمي للاعبين الوثب الثلاثي

أبعاد البرنامج:

- بناء الثقة بالنفس
- التفكير دائماً كفائز
- التحدث الذاتي الايجابي
- التصور العقلي
- الأداء بثبات تحت ضغط
- الانتباه والتركيز

الإجراءات التمهيدية للبرنامج:

- تصنيف المهارات النفسية
- تحديد الزمن الكلى المقترح للوحدة
- تحديد زمن كل وحدة
- تحديد محتوى وزمن التدريبات الاسترخائية

أسس البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية
- الاستمرارية في التدريب
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى
- مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي

- مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق

تحديد الزمن الكلى للبرنامج:

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث وقامت الباحثة بتحديد مدة البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع (8) أسابيع، عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات تدريبية، وزمن الوحدة التدريبية 30 دقيقة وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لعينة البحث التجريبية وذلك يومي 1-2/3/2021م وقد اشتملت القياسات والاختبارات قيد البحث (السن-الطول-الوزن-قوة عضلات الذراعين-قوة عضلات البطن-قوة عضلات الظهر-قوة عضلات الرجلين-قوة ثبات الجزء المركزي-مستوى التوافق العصبي-مستوى الرقمي في الوثب الثلاثي).

تطبيق تجربة البحث الأساسية:

تم تطبيق تجربة البحث وذلك بإستاد نادى ارتكاز بالمدينة المنورة بالمملكة العربية السعودية، خلال الفترة من 3/6 إلى 2021/5/12م وذلك لعينة عينة البحث كالتالي:
-عينة البحث وهي تقوم بتنفيذ برنامج الصلابة النفسية ثم أداء الجزء الرئيسي وذلك لمدة شهرين ونصف بأجمالي (10) أسابيع و(20) وحدة وبواقع (2) يوم أسبوعياً (الاثنين، الخميس) للمجموعة التجريبية، و(الأحد، الثلاثاء) للمجموعة الضابطة

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق تجربة البحث قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي للمتغيرات البدنية ومستوى التوافق العصبي ومستوى الاداء المهارى والرقمي يوم 15-16/5/2021م وفى نفس توقيت القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية المستخدمة: -

استخدمت الباحثة برنامج (SPSS 15.0) الإحصائي للحصول على النتائج الإحصائية، وتم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. Arithmetic Mean
- الانحراف المعياري. Standard Deviation
- الوسيط. Median
- معامل الالتواء. Skewness
- معامل الارتباط. Correlation Coefficient

عرض ومناقشة النتائج
أولاً: عرض النتائج:

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات

البدنية لعينة البحث
ن=8

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
العدو 30 متر	ث	7.32	0.55	6.10	0.17	1.22	%16.66	4.15	دال
الوثب العمودي من الثبات	سم	24.32	0.61	28.69	0.21	4.37	%15.23	4.21	دال
الجري المكوكي	ث	14.62	0.22	10.24	0.11	4.38	%29.95	4.65	دال
ثنى الجذع من الثبات	سم	4.62	0.36	7.65	0.34	303	%39.60	4.85	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $0.5 = 1.860$

يتضح من جدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لعينة البحث حيث تراوحت قيمة (ت) الجدولية ما بين (4.15 إلى 4.85) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في مستوى التوافق العضلي العصبي

ن=8

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
مستوى التوافق العضلي العصبي	الاقتراب	1.28	0.32	2.15	0.28	0.87	%67.96	4.45	دال
	الارتقاء	1.46	0.28	2.29	0.41	0.83	%56.84	4.36	دال
	تعذية وهبوط	1.94	0.21	3.15	0.32	1.21	%62.37	4.47	دال
	الدرجة الكلية	4.68	0.47	7.59	0.18	2.91	%62.17	4.63	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $0.5 = 1.860$

يتضح من جدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى التوافق العضلي العصبي لدى لاعبات الوثب الثلاثي عينة البحث حيث تراوحت قيمة (ت) الجدولية ما بين (4.36 إلى 4.63) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي في الوثب الثلاثي

ن=8

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
المستوى الرقمي	سم	165.28	0.39	171.32	0.32	6.04	3.65%	4.52	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.5) = 1.860

يتضح من جدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لدى لاعبات الوثب الثلاثي حيث تراوحت قيمة (ت) الجدولية (4.52) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية لعينة البحث حيث تراوحت قيمة (ت) الجدولية ما بين (4.15 إلى 4.85) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وترجع الباحث ذلك النتيجة الى برنامج الصلابة النفسية.

وفى هذا الصدد يشير بييل Bull, (2001م) إلى أهمية وضع الهدف للاعبات فهي الأساس عند وضع برنامج تدريب نفسي لان وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس وتصميم على تحقيقه ، فاللاعبة التي تهدف إلى تحسين لياقته البدنية يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق هذا الهدف. (22:26)

وترى الباحث أن الاسترخاء داخل برنامج الصلابة النفسية يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي.

وفى هذا الصدد يؤكد جون سيروال وآخرون Creswell, et al. (2007م) أن اللاعبات التي تفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات. (65:27)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث وهو توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى التوافق العصبي لدى لاعبات الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي

يتضح من جدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى التوافق العضلي العصبي لدى لاعبات الوثب الثلاثي عينة البحث حيث تراوحت قيمة (ت) الجدولية ما بين (4.36 إلى 4.63) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وترجع الباحث تلك النتيجة الى استخدام برنامج الصلابة النفسية والمستخدم مع لاعبات الوثب الثلاثي . وفى هذا الصدد يشير أسامة كامل (2000م) (5)، بروس (2003م) (9) إلى انه نوع من التدريبات اثبت فاعليته في الطريقة التي تستخدم لإتقان المهارات الرياضية، وفى الوقت نفسه يقلل إلى حد بعيد من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي الذي غالبا ما يصاحب التدريب الزائد.

وترى الباحث أن الاهتمام بتنمية الصلابة النفسية يؤثر على تطوير القدرات النفسية وبالتالي تحسن في مستوى الأداء المهارى، وذلك من خلال زيادة ثقة ودافعية الانجاز لدى لاعبات الكرة الطائرة والتحكم في الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على نتيجة المباراة.

ويتفق مع ما ذكرته محمد شمعون، ماجدة إسماعيل (2002م) (15) من أن درجة الدافعية تتأثر إلى حد كبير بمدى ثقته في قدرته ومواهبه، فإذا لم يكن لدى اللاعب الاقتناع والاعتقاد بأنه يمتلك الموهبة في تحقيق الأداء المطلوب منه، والوصول للهدف الذي يسعى إليه، فإنه سوف لا يبذل الجهد والعمل الجادين اللذين يمكنانه من تحقيق الهدف.

وأن التحدث الذاتي من متطلبات الأداء حيث يعد التحدث الذاتي بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف التحدث الذاتي الايجابي من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة. (65:23)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من عبد العزيز عبد المجيد (2008م) (13) , محمد علاوى (2008م) (18) , أن التوافق العصبى من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على المضي قدماً في الحياة، فالإنجاز السلاح الحقيقي القادر على استرداد الثقة بالنفس دون أي خسائر وهو دائما ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعافية النفس وزيادة الثقة بها وهو لا يكون سليماً ولا مجدياً إلا في حاله واحده وهي أن يكون صاحبه عارفاً أتم المعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه وواعيا أدق الوعي لموقفه العام الشخصي والاجتماعي.

وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المستوى الرقمي لدى لاعبات الوثب الثلاثي حيث تراوحت قيمة (ت) الجدولية (4.52) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وترجع الباحث تلك النتيجة الى احتواء تدريبات الصلابة النفسية العديد من التدريبات الخاص بتوقيات الأداء المهارى او الرقمي.

ويؤكد كلا من كرسست Crust (2005م) , جيري Grey & Ernest (2000م) على أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية. (61:32)(65:28)

وترى الباحث أنه يترتب على النتائج السابقة أن الصلابة النفسية دورا هاما في تحسين المستوى الرقمي والمهارى لمتسابقات الوثب الثلاثي حيث يؤدي ارتفاعها عندما تكون هذه اللاعبة متفائلة بخلافة اللاعبة المتشائمة، بينما الخوف من الفشل يكون منخفض عند اللاعبة المتفائلة ومرتفع عند اللاعبة المتشائمة كما أن ارتفاع دافعية الانجاز يؤدي إلى نتائج أفضل.

ويذكر نبال أحمد (2009م)(20)، نبيلة أحمد (2009م)(21) , ياسين علوان (2009م)(22) عندما ينصب مستوى الصلابة النفسية على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فانه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزاً على المنافسة بين الأفراد فيمكن عدة في هذه الحالة دافعاً اجتماعياً.

وبذلك يكون قد تحقق فرضة الباحث الثالثة والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى الرقمي لدى لاعبات الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي

الاستنتاجات

1- أثرت تدريبات الصلابة النفسية تأثير ايجابي في تحسين مستوى التوافق العصبي لدى لاعبات الوثب الثلاثي .

2- أثرت تدريبات الصلابة النفسية تأثير ايجابي في تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية لدى لاعبات الوثب الثلاثي .

3- أثرت تدريبات الصلابة النفسية تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء الرقمي لدى لاعبات الوثب الثلاثي .

التوصيات

- 1- تطبيق برنامج الصلابة النفسية لما لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى التوافق العصبي لدى لاعبات الوثب الثلاثي .
- 2- أجراء دراسات مشابهة عن تأثير الصلابة النفسية على السمات النفسية للاعبات.
- 3- التأكيد على ضرورة الإعداد النفسي للاعبات منذ فترة الإعداد العام.

المراجع

- 1- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.
- 2- أحمد بشير الشريف: الوثب والقفز في العاب القوى، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع والاعلان، ط5، ليبيا، 2008م.
- 3- احمد عبد المنعم باشا: الصلابة العقلية وعلاقتها بالانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2011م.
- 4- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- 5- أسامة كامل راتب: علم النفسي الرياضة، دار المعارف، ط3 ، القاهرة، 2000م.
- 6- أمل سيد احمد: الصلابة الذهنية وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية البدنية ، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2010م.
- 7- الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي: الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الإصدار الثالث، قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، 2006م.
- 8- بسطويسى احمد بسطويسى: سباقات المضمار، ومسابقات الميدان " تعليم-تكنيك-تدريب" ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.
- 9- بروس هوس: المهارات النفسية والتدريب الرياضي، ترجمة أسامة كامل راتب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.
- 10- سلميان احمد حجر، عويس محمد الجبالي: العاب القوى النظرية والتطبيق، مطبعة التيسير، القاهرة، 2001م.
- 11- رشا محمد أشرف: استراتيجيات لتطوير الصلابة العقلية لمدربي الأنشطة الرياضية، بحث غير منشور، المؤتمر الدولي الـ 51 للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي، أشبر ، قطر، 2010م.

- 12- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م.
- 13- عبد العزيز عبد المجيد: الطلاقة النفسية، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2008م.
- 14- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- 15- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002م.
- 16- محمد العربي شمعون: الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، المؤتمر العلمي السنوي بقسم علم النفس الرياضي (الرعاية النفسية للرياضيين)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2007م.
- 17- محمد حسن علاوى: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 18- محمد حسن علاوى، أحمد صلاح الدين خليل: تقنين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، العدد 55، 2008م.
- 19- محمد لطفي محمد: الأسس النفسية للانتقاء الرياضي، المطابع الأميرية، القاهرة، 2002م.
- 20- نبال أحمد حسن: "فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقمي للاعبات قذف القرص"، بحث منشور، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، أبوقير، 2009م.
- 21- نبيلة أحمد محمود: المهارات العقلية لممارس بعض الأنشطة الرياضية الجماعية ذوى المستويات الثلاثية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلد 36، ص 216-246، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، 2009م.
- 22- ياسين علوان إسماعيل: التوافق العضلي العصبي وعلاقته ببعض السمات النفسية ودقة أسلوب الضرب الساحق الثلاثي بالكرة الطائرة للمتقدمين، بحث علمي منشور، مجلوم علوم الرياضة، العدد الاول، المجلد الثاني، بغداد، 2009م.
- 23- يحيى كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، معهد إعداد القادة، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2000م.
- 24-Aldo Nadi (2014): on fencing , publishers printed in the united state of America.
- 25-Beth athanas (2006): fencing to win or fencing to don't lose , Human kinetic book , England
- 26-Bull, S.: The mental game plan, 2nd Ed., Sport Dynamics, U.K., 5.13, 2001.
- 27- Creswell,S.: Key question on mental toughness, University of western Australia ,P.P.69,2007
- 28-Crust L, Clough PJ. (2005): Relationship between mental toughness and physical endurance , Percept Mot Skills.Feb;100(1):PP192-4

- 29- Daniel, E. and Moffet, B.: Towards an understanding of mental toughness in sport, *Peak performance*, 12, P.P. 216-218, 2002.
- 30-Declan C., D., Himton, S. & Jones, G. (2010): The development and maintenance of mental toughness in the World's best performers. *The Sport Psychologist*, 24 (521-522)
- 31-Fourie. S. Potgieter J.R (2001): The nature of mental toughness in sport, *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation* , Vol. 23, No. 2, PP63-72
- 32- Grey& Ernest (2000): *volley ball players guide to safe plyometric, strengthand contioning coach*, New York kincks
- 33-Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002): Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, PP172-204
- 34-Jimes Loehr (2013): *The New Toughness Training for Sports*. New York, New York: Penguin Books, USA.
- 35-John Lefkowitz, David R. McDuff, Corina Riismandel,(2003) : *Mental toughness training manual for soccer* , United Kingdom: Article Sports Dynamics
- 36- Jones, M. and Hanton, S.: *Mental toughness*, Cis Lunar Seraspace, P.P. 82-83, 2002.
- 37-Jolly Ray (2003) : *Mental Toughness* , Level III Hockey Coaching Course , Karnataka State Hockey Association, Bangalore.
- 38-Norse, S.: *Steps to mental toughness, sports psychology services and resources*, P.P. 92, 2009.
- 39-Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and Clark Perry (2004): *Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes*, Third International Biennial, self Research Conference,