

## تأثير تدريبات المتانة العقلية على مهارات مواجهه الضغوط والمستوى الرقمي لسباحة ٨٠٠م حرة

(\*) د/ ناصر محمد شعبان

### المقدمة ومشكلة البحث:

التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتميزة عالميا يحتاج إلى البحث عن كل ما هو جديد ومبتكر من وسائل علمية، وذلك عن طريق قيام العلماء في جميع المجالات بالمزاوجة بين العلوم واستخدامها لتحقيق السبق في المجال الرياضي، والتفوق في المجال الرياضي لا يمكن أن يتم إلا بالعمل المتكامل ما بين العقل والجسم. فمهما كانت لياقة اللاعب كاملة وبنيته الجسدية ذات بناء جيد فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية، والذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يستخدمها بالاتجاه السليم لتحقيق الانجاز المطلوب الذي يتوقف على مدى الإفادة للاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن قدراتهم البدنية.

ولقد تقاربت طرق ومبادئ الإعداد البدني والمهاري والخططي إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية.

ويشير "أسامة راتب" (٢٠٠٠) إلى 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 وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (١: ٣)

ويشير "العربي شمعون" (١٩٩٦) إلى أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (٧: ٣٦٢)

(\*) أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية- جامعة أسوان

ويرى بيث اساناس, **Beth Athanas** (٢٠٠٦) أن المهارات النفسية تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتطلبات الأساسية التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية، فالسباحين الذين يملكون المهارات النفسية هم القادرين على مواجهة متطلبات النزال، فالعوامل النفسية هي التي تحدد نتيجة السباحين أثناء المنافسة حيث تلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز. (١١ : ٣٥)

ويضيف "جيمس لوهر, **James Loehr**" (١٩٩٣) إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس المتانة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الانجاز الرياضي. (١٩ : ٥٢)

ويؤكد ذلك "جولد وآخرون. **Gould, et al.**" (٢٠٠٢) على أن المتانة العقلية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (١٧ : ٢٩٣)

ويرى "سيمون ميدلتون وآخرون. **Simon Middleton et al.**" (٢٠٠٤) 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. (٣٠ : ٢٠٩)

وتشير "جولى راي, **Jolly Ray**" (٢٠٠٣) إلى أن المتانة العقلية 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 المتانة العقلية، فالسباح الذي يمتلك المتانة العقلية يستطيع أن يؤدي بثبات، مع مراعاة أن المتانة العقلية سمة مكتسبة وليست وراثية. (٢١ : ٩)

ويذكر "جونز وآخرون. **Jones, et al.**" (٢٠٠٢) أن المتانة العقلية هي الحافة النفسية الطبيعية التي تمكن السباح من الأداء بثبات وأفضل من

منافسيه مع الاحتفاظ بالثقة والمرونة والتحكم والتركيز والتصميم تحت ضغط.  
(٢٢: ٨٠٣)

ويرى "جون ليفكويٲس وآخرون **John Lefkowitz, et al** (٢٠٠٣) إلى أن المتانة العقلية تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى بغض النظر عن ضغوط المنافسة. (٢٠: ٧)

ولاحظ الباحث ان اغلب الدراسات والابحاث العربية استخدمت مصطلح الصلابة العقلية، ويرى الباحث أن هذا المصطلح يناسب بشكل خاص المواد ويعنى صعب التشكل ويصعب اسقاطه على الرياضي حيث يتبادر إلى الذهن انها مرادف للقسوة، الجمود، التحجر، الصرامة أو فقدان الحساسية ولكنها بعيدة عن كل ذلك، اما المتانة فهي في المعجم الغني تعنى شِدَّةُ بِحَبْلِ مَتِينٍ فيقال وَلَدَّ مَتِينُ الْعَصَلَاتِ. وفي سورة الذاريات آية (٥٨٨) إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينِ. ورأى مَتِينٌ يعنى رأى لَهُ وَجَاهَتُهُ، قَوِيٌّ. مما دفعني الى تبني مصطلح المتانة العقلية **Mental Toughness**.

وتعتبر الضغوط النفسية أحد الظواهر النفسية التي تؤثر على الصحة النفسية للفرد، فقد تؤدي شدة الضغوط النفسية والتعرض المتكرر لها إلى آثار وتأثيرات سلبية في شخصية الفرد وإلى خلل في الصحة النفسية، مما قد يؤثر على صحته وقد يصل الأمر إلى الإنهاك العضلي والإجهاد النفسي والذهني وبعض المشكلات النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة وبالتالي فهي مواقف ضاغطة قادرة على تقجير اضطرابات سلوكية حادة، وقد تدوم لفترة طويلة وتختلف تلك المواقف اختلافات التركيب النفسي للفرد. (٣٤)

وينظر أسامة راتب (٢٠٠٠) إلى الضغوط النفسية كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور أو كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة الفشل (١: ٣٢)

بينما يرى وينبرج وجولد **Weinberg & Gould** (١٩٩٥) أن الضغط النفسي هو عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة. (٢٣: ١٢٣)

ويرى **حسن علاوي** (١٩٩٧) الضغوط النفسية أنها عبارة عن حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة (**Aversive State**) يحاول الفرد تجنبها، وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد والذي غالباً ما يؤدي إلى تضيق بؤرة الانتباه وتؤثر بصورة سلبية على تركيز الانتباه. (٩: ٤٠٢)

ويذكر **كروكر وايزاك Crocker, Isaak** (١٩٩٧) في هذا الصدد إلى أهمية التفاعل بين مواقف الضغوط والفرد، خاصة وأن الفرد يمر بخبرات التوتر فقط عند إدراكه عدم القدرة على مواجهة المتطلبات الضرورية في مواقف ضغوط محددة. (١٢: ٣٥٥)

ويشير **تايلور Taylor, (١٩٩٩)** إلى أن السباح يحاول مواجهة ضغوط المنافسة والتعامل معها باستخدام أساليب ومهارات متنوعة، وهو ما يعرف بالمواجهة أو القدرة على التأقلم والتكيف وكلها مسميات لمصطلح coping، ومن هنا ظهرت أهمية مواجهة وإدارة الضغوط في المجال الرياضي. ويضيف أن المواجهة هي سلسلة من التفاعلات بين الفرد بما لديه من مصادر، وقيم، والتزامات والبيئة المعينة بما فيها من مصادر ومتطلبات وقيود، وعلية فان المواجهة ليست فعلاً يتخذ لمرة واحدة ثم ينتهي، وإنما هي مجموعة من الاستجابات التي تحدث عبر الزمن، والتي يؤثر بها الفرد في البيئة المحيطة ويتأثر بها. (٣٢: ٢)

ويرى الباحث من خلال خبرته كمدرّب لرياضة السباحة أن بعض السباحين قد يتأثروا سلباً بضغوط المنافسة، مما يؤدي إلى حدوث نتائج عكسية في الأداء، وان هذا قد يعزى إلى تبني السباح أساليب هروبية انسحابية

لمواجهة الضغوط أو إلى عدم تدريبهم نفسيا بالشكل الكافي لمواجهة هذه الضغوط، وبالتالي فإن الآثار السلبية تكون مؤكدة، ومن ثم تكون إدارة الضغوط من الأهمية في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة السباحة بصفة خاصة.

ويرى **ألان جولديبرج Alan Goldberg** (٢٠٠٧) إلى أن مسابقات السباحة يتم ربحها وخسارتها قبل أن يبدأ السباق، فالسباح الذي يمتلك المتانة العقلية والقدرة على مواجهة الضغوط والتفكير الايجابي، قادر على تحقيق الفوز، حيث أن التفكير الزائد أو التفكير السلبي يؤثر بشكل مباشر بالسلب على نتيجة السباق. (٣٥)

وقد تبلورت فكرة البحث في ذهن الباحث من خلال ملاحظته للفروق الهائلة في مستويات الأداء بين المستويات العالمية والمستويات المصرية في رياضة السباحة، على الرغم من أن أسلوب وفنيات الأداء قد تكون متقاربة. وهنا تطرق في ذهن الباحث سؤال عن أسباب هذه الفجوة والتي قد تكون نتيجة افتقار سباحينا إلى بعض المتغيرات التي تؤثر في الأداء والتي قد يكون منها نقص المهارات النفسية. وقد لاحظ الباحث أن السباحين المصنفين دوليا يؤدوا المنافسات عادة بثبات عالي ولا يتأثروا بضغوط التنافس أو طبيعة وأهمية المباريات.

ويرى الباحث أن رياضة السباحة من الرياضات التنافسية التي تتطلب من السباحين أن يتميزوا بخصائص نفسية معينة، نظرا لان أجزاء من الثانية في السباق هي التي تحدد الفائز، مما يترتب عليه حدوث عبء نفسي بجانب العبء البدني، لذا أصبح الإعداد النفسي من أساسيات التدريب في رياضة السباحة

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)، لاحظ الباحث قلة الدراسات التي تناولت المتانة العقلية في المجال الرياضي عامة وفي مجال السباحة خاصة، وفي هذا الصدد يشير فولغام Fulgham (٢٠٠٤)

إلى أن اغلب الدراسات التي أجريت في مجال تدريب المهارات النفسية اقتصرت على المقارنة بين الموهوبين وغير الموهوبين رياضياً، والتعرف على أهم العوامل التي تحقق الانجاز الرياضي، وان الدراسات التي اهتمت بكيفية استخدام وتطبيق المهارات النفسية التي تعكس المتانة العقلية تعتبر قليلة جداً في المجال الرياضي. (١٥: ٢)

وقد لاحظ الباحث أن الدراسات التي تطرقت للصلابة العقلية في المجال الرياضي لم تتطرق لرياضة السباحة فدراسة ماجدة إسماعيل وأسامة عبد الرحمن (٢٠٠٨) (٦) أجريت على المبارزين بهدف التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة، على عينة بلغ قوامها (٢٧) مبارز مستوى عالي في الأسلحة الثلاثة، وكان من أهم النتائج وجود فروق في محددات الصلابة العقلية بين مبارزي الأسلحة الثلاثة، ووجود علاقة ارتباطيه بين محددات الصلابة العقلية ومستوى الأداء. ودراسة نبيلة محمود (٢٠٠٢) (١٠) أجريت على لاعبات كرة السلة بهدف تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تميتها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة قيد الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة. ودراسة ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد Magda Ismail & Gehan Fouad (٢٠٠٦) (٢٣) على لاعبات الكرة الطائرة بهدف التعرف على تأثير تدريبات المتانة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، على عينة بلغ قوامها (١٦) لاعبة كرة طائرة تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (٨) لاعبات، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (٨) أسابيع، وكان من أهم النتائج وجود فروق

ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في محددات الثقة بالنفس، تحكم الانتباه، تحكم التصور البصري، مستوى الدافعية، تحكم الاتجاه ومجموع المقياس لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق في محددى الطاقة السلبية والايجابية.

### دراسة أسامة علي وعمرو صابر حمزة Osama Aly & Amr

**Saber (٢٠٠٩) (٢٥)** بهدف التعرف على تأثير تدريبات المتانة العقلية على استراتيجيات الأداء ومهارات مواجهة الضغوط ومستوى أداء جملة المباراة لدي المبارزين، وقد اختيرت العينة التي اشتملت على (٢٥) مبارز تراوحت إعمارهم ما بين (١٧ - ٢٠) عام.

استبعد (٥) مبارزين للدراسة الاستطلاعية ليبقي (٢٠) مبارز تم توزيعهم عشوائيا بالتساوي علي المجموعتين التجريبية والضابطة. وقد أظهرت النتائج وجود فروق داله في محددات المتانة العقلية لصالح القياس البعدي عدا محدد تحكم الاتجاه كذلك وجدت فروق داله في محددات اختبار استراتيجيات الأداء لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية عدا محددى النشاط التنافسي والتفكير السلبي. كما وجد ارتباط دال بين محددات المتانة العقلية ومهارات مواجهة الضغوط واستراتيجيات الأداء.

ودراسة عبير رمضان سلامة محمد (٢٠١٦) (٥) التي أجريت على (١٠) تلميذات مدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية للبنات - إدارة شرق التعليمية - محافظة الإسكندرية بهدف التعرف علي تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية لتنمية أبعاد الصلابة العقلية كمدخل لتحسين المستوى الرقمي لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز، وأظهرت نتائج الدراسة ان استخدام الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري- الحديث الذاتي الإيجابي) له تأثيرا إيجابيا على أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- السيطرة على الطاقة السلبية- تحكم الانتباه- تحكم التصور البصري- مستوى الدافعية- الطاقة

الإيجابية- تحكم الاتجاه) لدى متسابقات ١٠٠ متر حواجز (أفراد عينة البحث الأساسية).

ودراسة جمال محمد صالح الغريب، سلمان حسن حاجي (٢٠١٦) (٣) بهدف التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوي الاداء المهارى لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش، وتم اختيار العينة عشوائيا من طلاب قسم التربية البدنية- كلية التربية الاساسية وبلغ عدد العينة (٤٢) طالبا من طلاب القسم، وكان من أهم النتائج وجود علاقة ايجابية بين درجة الصلابة العقلية ومستوي الاداء في رياضة سلاح الشيش. وعلاقة سلبية بين محدد الطاقة السلبية ومستوي الاداء المهارى في رياضة سلاح الشيش.

ودراسة بول بينا وآخرون Paul Penna, et al. (٢٠٠٤) (٢٧) بهدف التعرف على من يتميز بالمتانة العقلية (الموهوبين الأسوياء أم الموهوبين المعاقين) في كرة السلة، وبلغ قوام العينة (٦٧) رياضي استرالي من رياضات السلة (٦) لاعبين، السلة كراسي (٦) لاعبين، ألعاب القوى (٣٠) لاعب، ألعاب القوى كراسي (٢٥) لاعب وتراوحت أعمارهم من ١٦ - ٣٦ عام وكان من أهم النتائج تفوق الرياضيين العاديين في متغيرات المتانة العقلية والثقة الرياضية وقد ارجع الباحثون ذلك إلى أن مواقف اللعب في رياضات المعاقين لا تسمح باستخدام جميع المهارات العقلية. ودراسة ساندى جوردون Sandy Gordon, (٢٠٠٤) (٢٨) على لاعبي الكريكت بهدف تطوير قائمة المتانة العقلية لموهوبي الكريكت على عينة بلغ قوامها (٣٠٠) لاعب كريكت دولي من المشاركين في بطولة العالم للكريكت، وقامت الباحثة بتصميم قائمة للصلابة العقلية تتكون من (٥٠) عبارة ذات ميزان سباعي، وقام الباحث بتحديد ارتباط القائمة بمقياس المرونة لكويتو واختبار توجيه الحياة واختبار استراتيجيات الأداء لتوماس وآخرون وقائمة مهارات التحمل الرياضي لسميث وآخرون ومقياس الرغبة الاجتماعية لماكرای وكوستا، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال

إحصائياً بين عبارات قائمة المتانة العقلية (من تصميم الباحثة) والمقاييس النفسية الأخرى وكانت أكثر الارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضي واختبار استراتيجيات الأداء.

ودراسة **جاري وجولي Garry & Jolly (٢٠٠٧) (١٦)** على لاعبي الوشو بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين توجيه الهدف والمتانة العقلية ومستوى أداء لاعبي الوشو، على عينة بلغ قوامها (٤٠) لاعب وشو من المشاركين في بطولة العالم بماليزيا، وكان من أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطية بين توجيه الهدف وخمس محددات للصلاصة العقلية التركيز - الثقة - إدارة الضغوط والتحمل - ومستوى الدافعية.

أو دراسات هدفت إلى التعرف على طبيعة السمات النفسية المميزة للصلاصة العقلية مثل دراسة **فوري وبوتجيتير Fourie & Potgieter (٢٠٠١) (١٤)** بهدف التعرف على مكونات المتانة العقلية، على عينة بلغ قوامها (١٣١) مدرب خبرة، (١٦٠) رياضي موهوب من (٣١) رياضة وتم عرض قائمة للصلاصة العقلية تحتوي على (١٢) محور رئيسي كالآتي: مستوى الدافعية، مهارات تحمل، ثبات الثقة، مفهوم الذات، توجيه الأهداف، التنافسية، وحدة الفريق، المهارات الإعدادية، المتانة النفسية، المنظور الديني، امتلاك المتطلبات البدنية والعقلية و الأخلاق، وكان من أهم النتائج أن المدربين يروا أن التركيز ومفهوم الذات يعتبران من أهم السمات، بينما يرى اللاعبون أن الدافعية هي من أهم السمات المحققة للإنجاز الرقمي، وأن المدربين يروا أن الدور الأكبر يقع على المدربين وعلماء النفس الرياضي في تدعيم وتطوير المتانة العقلية أكثر من الرياضيين أي إنها سمة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال تدريبات المتانة العقلية. ودراسة **سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton, et al. (٢٠٠٤) (٣٠)** بهدف التعرف على المتانة العقلية للموهوبين رياضياً، على عينة بلغ قوامها (٣٣) رياضي متوسط أعمارهم

(٣٧.٦٨ ± ١٣.٣٦ عام)، (٢١) رجل، (١٢) سيدة ومن بين العينة (٨) أبطال عالم، وكان من أهم النتائج أن أهم سمات المتانة العقلية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضي هي المفهوم الذاتي والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز، والدافعية ومهارات التحمل وأوصى الباحثون بإضافة محددات الدعم الاجتماعي وطبيعة الضغوط لقائمة المتانة العقلية.

ودراسة واحدة قامت بالربط بين المتانة العقلية والجلد الدوري التنفسي هي دراسة كرسست وكلف **Crust & Clough** (٢٠٠٥) (١٣) بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتانة العقلية والجلد الدوري التنفسي، على عينة بلغ قوامها (٤١) طالب جامعي، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال بين الجلد الدوري التنفسي والمتانة العقلية.

وأن الدراسات التي تطرقت لمهارات مواجهه الضغوط لم تتطرق لربطها بمتغيرات المتانة العقلية مثل دراسة كروكر وايزاك **Crocker, Isaak** (١٩٩٧) (١٢) بهدف التعرف على مواجهة الضغوط في التدريب والتنافس- هل السباحين الناشئين لديهم ثبات في الأداء، وبلغ قوام العينة (٢٥) سباح تراوحت أعمارهم ما بين (١٠-١٦ عام)، وكان من أهم النتائج أن الأداء في السباحة يتأثر بالضغوط ومنها (الضغوط التي تنتج عن ارتكاب الأخطاء)، وان السباحين الذكور لديهم قدرة على مواجهة الضغوط مقارنة بالسباحات البنات. ودراسة دانيال هاجلاند **Daniel Haglind** (٢٠٠٤) (١٨) بهدف التعرف على مواجهة ضغوط النجاح والفشل، وهدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية مواجهة الضغوط التي تنتج من النجاح والفشل لدى لاعبي ومدربي ألعاب القوى، وبلغ قوام العينة (٧) لاعبين ألعاب قوى موهوبين، (٣) مدربين، وكان من أهم النتائج أن اللاعبين والمدربين عرفوا النجاح بأنه إنجاز الأهداف وردود الفعل له هي السعادة، وان النجاح يدفعهم إلى زيادة الثقة بالنفس ومواجهة

ضغوط لتحدى هدف جديد وأصعب، وان الفشل يدفعهم إلى التفكير السلبي ومواجهة ضغوط محاولة تثبيت الأداء أولاً ثم تحسين الأداء في المستقبل.

ودراسة ميشيل جونسون وآخرون **Michael Johnson, et al.**

(٢٠٠٦) (٢٤) بهدف التعرف على السمات النفسية المميزة للموهوبين وغير الموهوبين في السباحة، وبلغ قوام العينة (١٥) سباح موزعين كالتالي (٧) سباحين موهوبين، (٨) سباحين غير موهوبين، وكان من أهم النتائج أن السباحين الموهوبين يتميزوا بالعديد من السمات النفسية التي تميزهم عن غير الموهوبين ومنها مهارات مواجهة الضغوط والكفاءة الذاتية.

ودراسة محمد الدوسري (٢٠٠٨) (٨) بهدف التعرف على مصادر

الضغوط النفسية ودرجة شدتها على حكام كرة القدم من وجهة نظرهم في المملكة العربية السعودية، وبلغ قوام عينة البحث (١٠٤) حكماً، وكان من أهم النتائج أن مصادر وشدة الضغوط النفسية بين حكام كرة القدم السعوديين تتوقف على المتغيرات التالية: العمر، والخبرة، والدرجة، والحالة الاجتماعية، والمستوى الدراسي، وطبيعة المهنة، ونوع الدور التحكيمي.

ودراسة باسوس وآخرون **Passos, et al.** (٢٠٠٨) (٢٦) بهدف

التعرف على كيف تؤثر السمات الشخصية على الاحتراق النفسي للرياضيين في الألعاب الجماعية والفردية، وبلغ قوام عينة البحث (٢٠٠) رياضي، (١٠٩) لاعبة، (٩١ لاعب) موزعين كالتالي (٥٣) لاعب من الرياضات الجماعية، (١٤٧) لاعب من الرياضات الفردية كالسباحة والجمباز، وكان من أهم النتائج أن مهارات مواجهة الضغوط ترتبط بمحددات الاحتراق النفسي ارتباطاً عكسياً فكلما زادت قدرة الرياضي على مواجهة الضغوط كلما قل الاحتراق النفسي لديه، بالإضافة إلى تفوق لاعبي الرياضات الفردية على لاعبي الرياضات الجماعية في اختبار مهارات مواجهة الضغوط.

وانطلاقاً مما سبق قام الباحث بإجراء هذه الدراسة.

**أهداف البحث:**

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات المتانة العقلية على كل مما يأتي:

- محددات المتانة العقلية للسباحين الناشئين (قيد البحث).
- محددات مهارات مواجهة الضغوط للسباحين الناشئين (قيد البحث).
- المستوي الرقمي لسباحة ٨٠٠م حرة للسباحين الناشئين (قيد البحث).

#### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات استبيان المتانة العقلية الرياضية لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات قائمة مهارات مواجهة الضغوط لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء سباحة ٨٠٠م حرة لصالح القياس البعدي.

#### إجراءات البحث:

##### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي أسوان الرياضي، وبلغ قوام مجتمع البحث (١٨) سباح ناشئ وقد تم استبعاد (٨) سباحين ناشئين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام عينة

البحث (١٠) سباحين ناشئين، وقد أجرى الباحث التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية والعمر التدريبي

$$ن = ١٨$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	بالسم	١٧٤.٢٢	٣.٠٥	١٧٣.٢٥	٠.٩٥٤
الوزن	الكيلو جرام	٧٠.٧٩	٢.٩٨	٧١.٤٧	٠.٦٨٤ -
العمر الزمني	بالسنة	١٧.٤١	١.١٢	١٧.٨٩	١.٢٨٥ -
العمر التدريبي	بالسنة	٦.١١	١.٠٣	٦.٣٥	٠.٦٩٩ -

يشير الجدول رقم (١) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تنحصر ما بين  $(٣ \pm)$  مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث ما يلي:

الاختبارات النفسية:

١- استبيان المتانة العقلية الرياضية:

قام الباحث بتطبيق استبيان المتانة العقلية الرياضية **Sports Mental**

**Toughness Questionnaire (SMTQ)** لشيرد وآخرون **Sheard, et al.**

(٢٠٠٩) إعداد وتعريب الباحث وهو يشتمل على (٣) محددات نفسية:

١- الثقة **confidence**

٢- الثبات **Constancy**

٣- التحكم **Control**

ويتضمن الاختبار (١٤) عبارة، وكل محدد يمثل عدد من العبارات،

فمحدد الثقة يمثل (٦) عبارات أرقامها (١، ٥، ٦، ١١، ١٣، ١٤)، ومحدد

الثبات يمثل (٤) عبارات أرقامها (٣، ٨، ١٠، ١٢)، ومحدد التحكم يمثل (٤)

عبارات أرقامها (٢، ٤، ٧، ٩) ويقوم السباح بالإجابة على عبارات الاختبار

على ميزان رباعي الدرجات (مقياس ليكرت)، يحصل السباح على (٤) درجات في حالة تحقق العبارة، (١) درجة في حالة عدم تحقق العبارة، مرفق رقم (١).  
٢- استبيان قائمة مهارات مواجهة الضغوط:

قام الباحث بتطبيق استبيان مهارات مواجهة الضغوط **Athletic Coping Skills Inventory-28** لسيمس وآخرون **Smith, et al. (١٩٩٥)**

- (٣١)، وذلك بعد إعداده وتعريبه وهو يشتمل على (٧) محددات نفسية هي:
- ١- الأداء الأقصى تحت ضغط
  - ٢- أداء بحرية بدون قلق
  - ٣- مواجهة الضغوط العصبية
  - ٤- التركيز
  - ٥- وضع الهدف والإعداد العقلي
  - ٦- الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز
  - ٧- الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب)
- peaking under pressure  
freedom from worry  
coping with adversity  
concentration  
goal setting/mental preparation  
confidence and achievement motivation  
Coachability
- ويتضمن الاختبار (٢٨) عبارة وكل بعد من الأبعاد السبعة يمثله (٤) عبارات، ويقوم السباح بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس ليكرت رباعي الدرجات، حيث يحصل اللاعب على (٣) درجات في حالة تحقق العبارة، (٠) درجة في حالة عدم تحقق العبارة مرفق رقم (٢).

## المعاملات العلمية:

قام الباحث بتطبيق اختباري استبيان المتانة العقلية الرياضية Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) لشيرد واخرون Sheard, et al. (٢٠٠٩) (٢٩)، ومهارات مواجهة الضغوط Athletic Coping Skills Inventory-28 لسيمس وآخرون Smith, et al. (١٩٩٥) (٣١) وذلك بعد تعديلهم وتعريبهم ليتناسب مع البيئة المصرية على عينة قوامها (٨) سباحين، وتم اخذ القياسات في نادي أسوان الرياضي وذلك بهدف ما يلي: تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار.

تحديد الزمن الذي يستغرقه المبحوثين في الإجابة على الاستبيان عن طريق المعادلة التالية

الزمن اللازم للاختبار = الزمن الذي أستغرقه أول سباح + الزمن الذي أستغرقه آخر سباح

٢

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار المعرفي وكان (٢٠) دقيقة لاختبار استبيان المتانة العقلية الرياضية، و(١٥) دقيقة لمهارات مواجهة الضغوط. تحديد صعوبات الصياغة.

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلص الباحث مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهم، حيث وجد انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها.

صدق اختبار استبيان المتانة العقلية الرياضية.

صدق الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (٨) سباحين وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع مجموع درجة المحدد الخاص بها وفيما يلي الجداول الموضحة لهذه النتائج.

## جدول (٢)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمحدد الذي تنتمي اليه (ن = ٨)

م	الثقة	الثبات	التحكم
١	*٠.٦١١	*٠.٤٩٠	*٠.٧٠٣
٢	*٠.٦٩٨	*٠.٧٠٠	*٠.٦٩٣
٣	*٠.٧٠٢	*٠.٧١٩	*٠.٧٠٠
٤	*٠.٦٥٢	*٠.٦٢١	*٠.٦١٤
٥	*٠.٦٩٦		
٦	*٠.٧٢٥		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = (٠.٥٧٥)

يتضح من جدول (٢) ان جميع قيم معاملات الاستبيان بين العبارة ومحورها دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٣)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات المحدد والدرجة الكلية لاستبيان المائة العقلية ن = ٨

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
١	الثقة	٦	*٠.٧١٣
٢	الثبات	٤	*٠.٧٦٥
٣	التحكم	٤	*٠.٧٩٨

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٣) أن محددات الاختبار كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥  
معامل الثبات:

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الاستبيان والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول (٤)

الثبات بالتجزئة النصفية لمحددات ومجموع استبيان المتانة العقلية ن = ٨

الارتباط بالتجزئة النصفية	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المحددات
	ع	م	ع	م	
٠.٩٤٦	١.١٨	٥.٤٤	١.٥٦	٥.٥٦	الثقة
٠.٩٧٤	١.٢٧	٥.٨٢	١.٤٤	٥.٧٧	الثبات
٠.٨٧٦	٢.٠٣	٦.١٦	١.٦٥	٦.٦٥	التحكم
٠.٩٣٩	١.٨٨	١٧.٤٢	١.٧٥	١٧.٩٨	مجموع المقياس

قيمة (ر) الجدولية عند  $0.05 = 0.755$

يتضح من الجدول (٤) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين (٠.٨٧٦ - ٠.٩٧٤) للمحددات وللمجموع المقياس ٠.٩٣٩، مما يدل على ثبات المقياس.

## صدق اختبار قائمة مهارات مواجهة الضغوط

استند الباحث في حساب صدق اختبار قائمة مهارات مواجهة الضغوط على أنواع الصدق التالية.

## الصدق الظاهري:

أجرى سميث وآخرون. Smith, et al. (١٩٩٥) (٣١) دراسة بهدف التحقق من أهم المحددات المكونة لاختبار مهارات مواجهة الضغوط، وكانت محدّدات الاختبار السبعة هي أكثر المحددات ارتباطاً بمستوى الأداء، وبذلك يعد ما توصل إليه الباحث صادق من الناحية الظاهرية.

## صدق الاتساق الداخلي:

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي، إضافة إلى ما سبق استخدامه من صدق ظاهري وصدق محتوى بالتطبيق على (٨) سباحين وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع مجموع درجة المحدد الخاص بها وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج.

## جدول (٥)

الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس ن = ٨

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
١	الأداء الأقصى تحت ضغط	٤	٠.٤٧٢
٢	أداء بحرية بدون قلق	٤	٠.٤٠٩
٣	مواجهة الضغوط العصبية	٤	٠.٥٣٤
٤	التركيز	٤	٠.٥٦٩
٥	وضع الهدف والإعداد العقلي	٤	٠.٥١٢
٦	الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز	٤	٠.٤٨٢
٧	الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب)	٤	٠.٦٧٤

قيمة (ر) الجدولية عند  $0.05 = 0.295$ 

يتضح من الجدول (٥) وجود علاقات ارتباطيه بين المحددات والدرجة الكلية لاختبار مهارات مواجهة الضغوط، مما يدل على صدق المحددات في اختبار مهارات مواجهة الضغوط.

## معامل الثبات:

استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق للتحقق من ثبات الاختبار باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، بفواصل زمني (٧) أيام والجدول التالي يوضح ذلك.

## جدول (٦)

الثبات بالتطبيق وإعادة التطبيق لمحددات ومجموع اختبار مهارات مواجهة الضغوط ن=٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المحددات
	٢٤	٢٢	١٤	١٢	
٠.٧٤١	١.١٧	٧.٩٦	١.١٤	٨.٤٧	الأداء الأقصى تحت ضغط
٠.٦٦٢	٢.٠٧	٨.٨٣	١.٢٣	٧.٦٢	أداء بحرية بدون قلق
٠.٧٠٧	١.٤٣	٨.٨٦	١.٩٧	٩.٥٤	مواجهة الضغوط العصبية
٠.٨١١	١.٨٧	٨.٩٧	٢.١٢	٨.١٣	التركيز
٠.٨٤٣	١.٤٦	٨.٤٧	١.٣٨	٧.٩٥	وضع الهدف والإعداد العقلي
٠.٧٩٩	٢.١٧	٩.٠١	١.٢٧	٩.٨٦	الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز
٠.٧٥٤	١.٨٧	٨.٩٢	١.٨	٨.٨٧	الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب)
٠.٧٠٢	٢.١٠	٥٩.١٧	١.٩٩	٥٧.٨١	مجموع الاختبار

قيمة (ر) الجدولية عند  $0.05 = 0.295$

يتضح من الجدول (٦) أن معاملات الارتباط بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق ذات دلالة معنوية، مما يدل على ثبات المقياس.

**أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:**

**الهدف من البرنامج:**

يهدف البرنامج إلى تطوير المتانة العقلية والمفهوم الذاتي للموهبة

الرياضية.

**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 الكلي المقترح للوحدة
- تحديد زمن كل وحدة
- تحديد محتوى التدريبات الاسترخائية
- تحديد زمن 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 الكلي للبرنامج:

- من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قام الباحث بتحديد مدة البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع (١٠) أسابيع وكانت الفترة الزمنية كالتالي:
- زمن تطبيق البرنامج التدريبي (١٠) أسابيع.
  - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية.
  - زمن الوحدة التدريبية ٣٠ق وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني
- خطوات تنفيذ البحث:**

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قام الباحث بإجراء الاتي:

- ١- إجراء القياسات القبلية يوم السبت الموافق ٩/١١/٢٠١٩م وشملت القياسات الطول والوزن والتعرف على العمر الزمني والتدريبي لكل سباح وتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي للتعرف على المتانة العقلية، وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (٥) ق ولشرح مفهوم الاختبار والهدف منه.
- ٢ - تطبيق استبيان مفهوم الذات للموهبة الرياضية، وذلك يوم الاحد الموافق ١٠/١١/٢٠١٩م وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (٥) ق ولشرح مفهوم الاستبيان والهدف منه.
- ٣- قياس زمن ٨٠٠م حرة وذلك يوم الاثنين الموافق ١١/١١/٢٠١٩م.
- ٤ - بدء تنفيذ برنامج تدريبات المتانة العقلية يوم السبت الموافق ١٦/١١/٢٠١٩م لمدة (٨) أسابيع ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا مرفق (٣).
- ٥- تم إجراء القياسات البعدية يوم السبت الموافق ١١/١/٢٠٢٠م وينفس التسلسل السابق ومقارنته بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

### المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط.
  - الانحراف المعياري
  - اختبار T .
  - معامل الارتباط
- عرض ومناقشة النتائج:  
أولاً: عرض النتائج:

### جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية  
في محددات استبيان المتانة العقلية (ن = ١٠)

المحددات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±		
الثقة	درجة	١٨.٢٨	٢.٣٧	٢٠.٣٩	٢.٤٣	%١١.٥٤	*٥.٢٧
الثبات	درجة	١١.٢٣	٢.٥٨	١٤.٥٣	٢.٢٥	%٢٩.٣٩	*٥.٣٨
التحكم	درجة	١٠.٣٣	٢.٦٧	١٣.٤٧	٢.٢١	%٣٠.٤٠	*٤.٧٩
مجموع المقياس	درجة	٣٩.٨٤	٢.٤٥	٤٨.٣٩	٢.٣٧	%٢١.٤٦	*٨.٤٧

ت الجدولية عند  $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع محددات المتانة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين ١١.٥٤٪ لمحدد الثقة إلى ٣٠.٤٠٪ لمحدد التحكم.

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية  
في محددات مهارات مواجهة الضغوط (ن = ١٠)

المحددات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	٢م	٢ع±		
الأداء الأقصى تحت ضغط	درجة	٧.٦٢	١.٧٥	١٠.٧٥	١.٦٣	%٤١.٠٨	*٣.١٣
أداء بحرية بدون قلق	درجة	٧.١١	١.٣٧	١٠.٣٣	١.٩٨	%٤٥.٢٩	*٤.٥٥
مواجهة الضغوط العصبية	درجة	٨.٢٥	٢.٧٥	١١.٦٧	١.٢٧	%٤١.٤٥	*٣.١٣
التركيز	درجة	٨.١١	٠.٥٨	١١.١٧	١.٩٤	%٣٧.٧٣	*٢.٧٧
وضع الهدف والإعداد العقلي	درجة	٨.٧٥	١.٩٩	١٠.٩٠	١.٤٣	%٢٤.٥٧	*٣.٤٣
الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز	درجة	١٠.١٤	١.٥٠	١٠.٥٠	١.٧٤	%٣.٥٥	١.٦٤
الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب)	درجة	٧.٧٥	١.٢٦	١١.٠٥	١.٤٨	%٤٢.٥٨	*٢.٨٦
مجموع المقياس	درجة	٥٧.٧٣	٢.٢١	٧٦.٣٧	٢.١١	%٣٢.٢٩	*٥.٤٧

ت الجدولية عند  $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ في محددات الأداء الأقصى تحت ضغط ومواجهة الضغوط العصيبة وأداء بحرية بدون قلق ومواجهة الضغوط العصيبة والتركيز ووضع الهدف والإعداد العقلي والاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب) لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محدد الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، وتراوحت نسبة التحسن ما بين ٣.٥٥٪ لمحدد الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز إلى ٤٢.٥٨٪ لمحدد الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب).

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في زمن أداء سباحة ٨٠٠م حرة (ن = ١٠)

٥	المحددات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
			١م	١٤	٢م	٢٤		
١	زمن سباحة ٨٠٠م حرة	دقيقة	٨.٥٦	٠.٢٥	٨.٥٠	٠.٣١	٠.٧٠٪	١.١٣

ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن أداء سباحة ٨٠٠م حرة، وبلغت نسبة التحسن ٠.٧٠٪

### مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع محددات المتانة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين ١١.٥٤٪ لمحدد الثقة إلى ٣٠.٤٠٪ لمحدد التحكم.

ويتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ في محددات

الأداء الأقصى تحت ضغط ومواجهة الضغوط العصبية وأداء بحرية بدون قلق ومواجهة الضغوط العصبية والتركيز ووضع الهدف والإعداد العقلي والاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب) لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في محدد الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، وتراوحت نسبة التحسن ما بين ٣.٥٥٪ لمحدد الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز إلى ٤٢.٥٨٪ لمحدد الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب).

ويتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن أداء سباحة ٨٠٠ م حرة، وبلغت نسبة التحسن ٠.٧٠٪.

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج المتانة العقلية المقترح حيث تميز البرنامج بالعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية للسباحين، حيث أنه يمكن العمل على تنمية هذه المهارات النفسية من خلال برامج تدريبية مقننة. وهذا ما أكدته **جولى راي Jolly Ray** (٢٠٠٣) (٢٦) في أن المتانة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها.

ويضيف **جون ليفكوييتس وآخرون John Lefkowitz et al**.

(٢٠٠٣) (٢٥) إلى أن تدريبات المتانة العقلية تعمل على تحسين التحكم الانفعالي بأنواعه المختلفة (المرونة الانفعالية، المجاورة الانفعالية، القوة الانفعالية، الاستشفاء الانفعالي)

ويرى الباحث أن بناء الثقة بالنفس يعتبر من السمات النفسية الهامة والتي يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي، ويلعب المدرب دورا هاما في زيادة ثقة السباح بنفسه عن طريق وضع أهداف له يعمل على تحقيقها، ويعتبر التحكم في الطاقة السلبية ضروري للسيطرة على العواطف السلبية من خوف وغضب وعصبية ومزاج سيء والتي تؤثر بالسلب على مستوى الأداء. والتحكم في الطاقة الايجابية هو القدرة على أن تكون نشط، وتتمتع بروح الفريق

والتصميم، وهي هامة لأنها تساعد السباحين على ثبات مستوى الأداء، وتحكم الانتباه هو تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للسباح.

وفى هذا الصدد يؤكد **العربي شمعون** (١٩٩٦) (٧) على أن المنافسات الرياضية ترتبط بالعبء الكبير الذي يقع على إرادة الفرد، كما ترتبط أيضا بالخبرات الانفعالية المتعددة والتي تؤثر بصورة واضحة على سرعة وشدة العمليات التفكيرية، فالخبرات الانفعالية السارة تؤثر تأثيرا ايجابيا على تفكير اللاعب، وعلى العكس من ذلك تؤدي الخبرات الانفعالية غير السارة (كالخوف وفقد الثقة بالنفس والتوتر الانفعالي) إلى التأثير السلبي على النشاط التفكيرى أثناء المنافسات.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة **شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين** (٢٠٠١) (٤) في أن المهارات النفسية يمكن تميمتها من خلال التدريب الرياضي.

ومع دراسة **ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد Magda Ismail & Gehan Fouad** (٢٠٠٦) (٢٣) في أن تدريبات المتانة العقلية أسهمت في تحسن المهارات النفسية للاعبات الكرة الطائرة.

ويعزى الباحث هذا التحسن ذلك إلى تأثير البرنامج المتانة العقلية المقترح حيث تميز البرنامج بالعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية للسباحين بهدف تحسين المستوى الرقمي لسباحة ٨٠٠م حرة.

ويرى الباحث أن نسبة التحسن تعتبر جيدة بالرغم من إنها غير دالة، ويعزى الباحث ذلك إلى ارتفاع المستوى الفني لعينة البحث، أو لقصر مدة البرنامج المقترح.

ويرى **العربي شمعون** (١٩٩٦) (٧) أن مستوى الأداء من أهم العوامل التي يجب العناية بها عند وضع برامج المهارات النفسية حيث يتباين مستوى

الأداء وفقاً لتصنيف اللاعبين في ضوء الخبرة وعدد سنوات الممارسة ويؤكد أيضاً على أهمية التقارب في مستوى الأداء لتحقيق التفاعل المطلوب. ويرى الباحث أن متطلبات الإنجاز في المنافسات الرياضية من الناحية النفسية للسباحين الموهوبين تتطلب التركيز الجيد، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والمفهوم الذاتي على أداء المهارات في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورون بشكل جيد.

وتتفق نتائج الدراسة مع ما ذكره **جيمس لوهر James Loehr** (١٩٩٣) (١٩٤) إلى أن تدريبات المتانة العقلية تسهم في تحسن مستوى الأداء للسباحين.

ومع دراسة **بثينة فاضل** (١٩٩٩) (٢) في أن المهارات العقلية ترتبط بمستوى الأداء

ويرى الباحث أن السباح الناجح لا يعتمد فقط على نجاحاته السابقة أو اعتقاده انه وصل إلى قمة الأداء، بل يجب أن يتعلم دائماً ويتدرب بصفة مستمرة على تنمية مهاراته العقلية.

#### الاستخلاصات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع محددات المتانة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين ١١.٥٤٪ لمحدد الثقة إلى ٣٠.٤٠٪ لمحدد التحكم.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ في محددات الأداء الأقصى تحت ضغط ومواجهة الضغوط العصيبة وأداء بحرية بدون قلق ومواجهة الضغوط العصيبة والتركيز ووضع الهدف والإعداد العقلي والاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب) لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروق

ذات دلالة - إحصائية في محدد الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، وتراوحت نسبة التحسن ما بين ٣.٥٥٪ لمحدد الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز إلى ٤٢.٥٨٪ لمحدد الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن أداء سباحة ٨٠٠م حرة، وبلغت نسبة التحسن ٠.٧٠٪  
التوصيات:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً مما أسفرت عنه هذه الدراسة يوصى الباحث بما يلي:

- تطبيق تدريبات المتانة العقلية المقترحة على الرياضيين في جميع الألعاب عامة وفي رياضة السباحة خاصة

- تطبيق اختباري المتانة العقلية ومهارات مواجهه الضغوط في المجال الرياضي على رياضات أخرى

### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- بثينة محمد فاضل (١٩٩٩): الفروق في المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد طبقاً لنتائج المباريات، مجلة كلية التربية، العدد ٢٧، جامعة طنطا.
- ٣- جمال محمد صالح الغريب، سلمان حسن حاجي (٢٠١٦): الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش، المجلة العلمية للتربية البدنية

وعلوم الرياضة، ع٧٧، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين.

٤- شعبان إبراهيم، طارق بدر الدين (٢٠٠١): العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة، نظريات وتطبيقات، العدد ٤٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٥- عبير رمضان سلامة محمد (٢٠١٦): تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية لتنمية أبعاد الصلابة العقلية كمدخل لتحسين المستوى الرقمي لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤٣، ج٢، جامعة أسيوط - كلية التربية الرياضية

٦- ماجدة محمد إسماعيل وأسامة عبد الرحمن على (٢٠٠٧): الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة، المجلد الثاني، العدد الثاني، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٨- محمد بن سعد الدوسري (٢٠٠٨): مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها على حكام كرة القدم من وجهة نظرهم في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود.

٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٧): سيكولوجية مواجهه الضغوط في المجال الرياضي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

١٠- نبيلة أحمد محمود (٢٠٠٢): المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسّمات الدافعية الرياضية، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، العدد ٢٢

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 11- **Beth athanas (2006):** fencing to win or fencing to don't lose, Human kinetic book, England.
- 12- **Croker, PRE & Isaak, K (1997):** Coping during competitions and training sessions; Are youth swimmers consistent? International Journal of Sport Psychology, 28, 355-369.
- 13- **Crust L, Clough PJ. (2005):** Relationship between mental toughness and physical endurance, Percept Mot Skills. Feb; 100 (1): PP192-4
- 14- **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
- 15- **Fulgham, A (2004):** Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, PhD thesis, faculty of sports science, Missouri Western State University, USA.
- 16- **Garry Kuan, Jolly Roy (2007):** goal profiles, mental toughness and its influence on performance

- outcomes among wushu athletes, *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(CSSI-2), 28 – 33
- 17- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002):** Psychological characteristics and their development in Olympic champions, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, PP172-204
- 18- Haglind, D. (2004):** Coping with success and failure – A qualitative study on athletes and coaches in track and field, (Essay in sport psychology) School of Social and Health Sciences. Halmstad University. Pp 41-60.
- 19- James Loehr (1993):** *The New Toughness Training for Sports*, New York: Penguin Books, USA.
- 20- John Lefkowitz, David R. McDuff, Corina Riismandel, (2003):** *Mental toughness training manual for soccer*, United Kingdom: Article Sports Dynamics
- 21- Jolly Ray (2003):** *Mental Toughness, Level III Hockey Coaching Course*, Karnataka State Hockey Association, Bangalore
- 22- Jones AM, Harwood C, Terry PC, Karageorghis CI (2002):** Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS)

- among adolescent athletes, *J Sports Sci.* Sep; 22(9):803-12
- 23- Magda Ismail & Gehan Fouad (2006):** effect of mental toughness training on basic psychological needs in sports and performance level for volleyball players, sports, adaptation, stress congress, Sofia, Bulgaria.
- 24- Michael B. Johnson a; Gershon Tenenbaum b; William A. Edmonds c; Yvonne Castillo (2006):**A comparison of the developmental experiences of elite and sub-elite swimmers: similar developmental histories can lead to differences in performance level, *Sport, Education and Society*, Volume 13, Issue 4 November 2008 , pages 453 – 475
- 25- Osama A. Ali and Amr Saber (2009):** Effect of Mental Toughness Training on certain Psychological Characteristics and performance level Among Elite Fencers". 12th ISSP. World congress of sport psychology. Marrakesh ,Morocco, 17- 21 June.

- 26- Passos, P., Cristóvão, A.R., & Palmeira, A.L. (2008):**  
How Personal Factors Influence Burnout in Team Vs. Individual Sports: An Exploratory Study,
- 27- Paul G. Penna, Sharon A. Burden, and Garry E. Richards (2004):** Are Elite Athletes with Disabilities Mentally Tougher Than Able-Bodied Competitors? Third International Biennial, self-Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity: Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany
- 28- Sandy Gordon (2004):** Mood and performance relationships among players at the World Student Games basketball competition, Journal of Sports Behavior, 24(2), 182-196.
- 29- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009):**  
Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journal of Psychological Assessment, 25(3), 186–193
- 30- 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, Self-Concept, Motivation and Identity: Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany
- 31- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L, and Ptacek, J. T. (1995):** Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28, Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 379-398.
- 32- Taylor,A.H & Daniel,J.V., Leith, L., & Burke, R.J. (1990):** Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials, Journal of Applied sport psychology, 2, 84
- 33- Weinberg, R., & Gould, D. (1995):** Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign, Ill.: Human Kinetics.

### ثالثاً: مصادر الانترنت:

- 34- [www.khieronline.com/upload/moak/4.doc](http://www.khieronline.com/upload/moak/4.doc)
- 35- [http://www.competitivedge.com/sports\\_article\\_swimming.htm](http://www.competitivedge.com/sports_article_swimming.htm)