

استراتيجيات الصلابة العقلية وتأثيرها على خفض التردد النفسي ومستوى الاداء المهاري لطالبات تخصص الجمباز

د/ أسماء يحي عزت زكي*

مقدمه ومشكله البحث:

يعد علم النفس الرياضى من العلوم المهمة لعملية التدريب الرياضى والمنافسات الرياضيه حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى فى مختلف مجالاته ، كما يبحث فى الخصائص والسمات النفسية للشخصية التى تشكل الأساس الذاتى للنشاط الرياضى بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشرى ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية. (أحمد عبد الحميد، ٢٠٠٦، ١)

وتشير (إخلاص عبدالحفيظ" ، ٢٠٠٢، ٩٠) أن العصر الحالى يتميز بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق والتردد، الامر الذى يتطلب من الجميع الاهتمام بمواجهه العوامل المسببه لها، والتصدى لها لمساعدة الطلاب على التكيف مع الواقع الذى يعيشون فيه، ووصولاً بهم الى الصحة النفسية السليمة.

ويؤكد (أسامة راتب ، ٢٠٠٤، ١٣) إلى أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى إستفادة الطلاب من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضى ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج التدريب العقلي الذى يشمل علي استراتيجيات الصلابة العقلية.

كما يؤكد (مسعد العيوطي ، ٢٠٠٤، ١٠٠) نقلاً عن (جاك ليويلين Jack Liewellyn) أن هناك عاملين أساسيين يعتمد عليهم فى زيادة كفاءة وفاعلية العملية التدريبية هما الجانب البدني والمهاري وجانب التدريب العقلي

ويؤكد (محمد علاوى، ٢٠٠٥، ٩٢) أن الإعداد البدني، والمهارى والخططى أصبح لا يكفى لإحراز الفوز والتفوق، بل أصبح ضرورة الإعداد النفسى كعملية تربوية تعمل على تشكيل وتطوير الدوافع والإتجاهات الإيجابية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسى.

ويشير (محمد العربى، ٢٠٠٧، ٢٨-٣٣) إلى أن الصلابة العقلية تلعب دوراً فعالاً فى التحكم فى حالة الأداء المثالية كما انها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية، والتدريب على الصلابة العقلية هو فن وعلم زيادة قدرة اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً فى المنافسة الأمر الذى ينعكس على إتقان المهارات الرياضيه وفى الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضيه والانسحاب الانفعالى وخفض التردد النفسى.

*مدرس بقسم العلوم التربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

ويرى كلا من (بروك روكبرون Roquebrune، ٢٠١٥، ٢)، (وجون ليفكوفيتس وآخرون Lefkovits et al.، ٢٠٠٣، ٥٦) أن الصلابة العقلية تمثل جانب مهم جدا في رياضة الجمناز، ولا يمكن أن تؤدي لاعبة الجمناز المهارات والجمال الحركية بمستوى عالي دونها. إذ أن لاعبة الجمناز ينتابها بعض المظاهر النفسية السلبية مثل الخوف والقلق والتردد النفسي عندما تفتقد الثقة في قدرتها على الأداء بنجاح، لذلك لا بد من تعلم السيطرة على هذه المظاهر والتغلب عليها من خلال تنمية الصلابة العقلية لديها.

ويشير (صدقي نور، ٢٠٠٤، ١٤٥) ان التردد النفسي هو حاله نفسيه تصف الفرد عندما يحاول اتخاذ القرار وخاصة اذا كلن هذا القرار مصيري فيتردد في اتخاذه لاسباب مختلفه كالخوف او عدم الثقة بالنفس او الملل .

ورياضة الجمناز من الأنشطة الرياضية الفردية التي تتميز بشعور الطالبة بالمسئولية تجاه أدائها مما يزيد من الضغوط الواقعة عليها ، ويحدث التردد النفسي للطالبات نتيجة الضغوط النفسية العديدة التي تتعرض لها الطالبة من خلال ممارستها لرياضة الجمناز ولاحظت الباحثة أن الطالبة تتعرض لحالة من التردد النفسي والقلق قبل وأثناء الأداء (الامتحان) وخاصة علي جهاز عارضه التوازن نتيجة الخوف من الاصابات واهمال الناحيه النفسيه لديها .

ويعد جهاز عارضة التوازن جهاز ذو أهمية خاصة في رياضه الجمناز حيث الأداء على قاعدة ضيقة محددة المساحة مرتفعة على الأرض تتطلب قدرة عالية من التوازن والتوافق من الناحيه العقليه والعصبيه أثناء الأداء. (أديل سعد وسامية فرغلي، ١٩٩٩، ٦٨).

ولاحظت الباحثة أيضا أن الطالبات في تخصص الجمناز ليست لديهم القدرة على التحكم الانفعالي أثناء حالات التوتر او الضغوط النفسية الشديدة التي تؤدي الى التردد النفسي إضافة الى افتقادهم الى الثقة بالنفس وعدم القدرة على كل من اتخاذ القرار وتحمل الضغوط النفسية فيحدث حالة التردد النفسي، مما يجعلهن يؤدون بارتباك واضح علي الجهاز وعدم القدرة علي الأداء بشكل جيد مما ينعكس سلباً علي مستوى الأداء المهاري، وبالتالي فهن لا يمتلكون الصلابة العقلية اللازمة لتحقيق النجاح والتميز الدراسي.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث في محاولة التعرف على تأثير استراتيجيات الصلابة العقلية على خفض التردد النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري لجهاز عارضة التوازن

هدف البحث :

التعرف على تأثير استراتيجيات الصلابة العقلية على خفض التردد النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري لجهاز عارضة التوازن لطالبات تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية.
- ٣- يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القياسات القبليّة في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية

مصطلحات البحث:

الصلابة العقلية: Mental rigidity

- امتلاك اللاعب الرياضي الثقة بالنفس وتركيز الانتباه في الجوانب الهامة من المنافسة ومواجهة الضغوط النفسية ودافعية الانجاز الرياضي. (محمد علاوى ، أحمد صلاح الدين ٢٠٠٨).

التردد النفسي □، Psychological Frequency

هو "حالة نفسية تتصف بها الطالبه عندما تحاول إتخاذ قرار عند اداء احد المهارات وخاصة إذا كان هذا القرار مصيرى فنتردد في إتخاذ القرار لأسباب مختلفة كالخوف أو عدم الثقة فى النفس أو الملل وغيرها."

مستوى الأداء المهارى □، Level of skill performance

هو متوسط الدرجة التى تحصل عليها الطالبة عند أداء الجملة الحركية علي جهاز العارضا مختلفا الارتفاع خلال أربعة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس وذلك باستبعاد الدرجة العليا والمنخفضة واخذ متوسط الدرجتين.

الدراسات السابقة :

اولا باللغة العربية :

١- دراسه (محسن محمد، وعلي محمد ومهدي علي، ٢٠١٦) والتي تهدف الي التعرف على التردد النفسي وعلاقته ببعض السمات النفسية لدى الاعبين المتقدمين بكرة القدم واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وقد بلغ حجم العينه(١٦٤) لاعب في الدوري العراقي لكرة القدم وشارت اهم النتائج الي ارتفاع الطاقة النفسية المثلى مما قلل من تردهم النفسي في منافسة اللاعبين المتقدمين بكرة القدم. ووجود علاقة ارتباط معنوية عكسية بين التردد النفسي وبعض السمات النفسية(الثقة بالنفس-الطلاقة النفسية) للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم.

□ تعريف اجرائي

٢-دراسة"(مرزوقي محمد، ٢٠١٦) والتي تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينه(١٦) ناشئ وشارت اهم النتائج الي ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً ايجابياً على المتغيرات البدنية والمهارية ومتغيرات الصلابة العقلية قيد البحث.

٣-دراسة (جمال صالح ،وسلمان حاجي، ٢٠١٦م) والتي تهدف إلى التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطالب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش، استخدم الباحثان المنهج الوصفي ،وقد بلغ حجم العينة (٤٢) طالب. وشارت اهم النتائج الي ان هناك فروق في درجة الصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية، وهناك علاقة ايجابية بين درجة الصلابة العقلية ومستوى الأداء في رياضة سلاح الشيش وعلاقة سلبية بين محدد الطاقة السلبية ومستوى الأداء المهاري في رياضة سلاح الشيش.

٤-دراسه (إشراق غالب ،عذراء عبدالاله ، ٢٠١٥) والتي تهدف الي معرفه واقع التردد النفسي وعلاقته بأداء مهارة الدرجة الامامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمناستك. واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي وقد بلغ حجم العينه(٦٠) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد وشارت اهم النتائج الي التغذية الراجعة التي يمارسها المعلم مع المبتدئين بتعلم مهارة الدرجة الامامية على عارضة التوازن أثر ايجابي يسهم في تقليل مقدار التردد النفسي لديهن. وان طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات يتميزون بدرجات عالية من التردد النفسي عند أداء مهارة الدرجة الامامية على عارضة التوازن.

ثانياً بالغة الاجنبية :

- ٥-دراسة (بيوهر COURTNEY BUHROW، ٢٠١٧) والتي تهدف إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة العقلية والتخصص الرياضي واستخدم الباحث المنهج الوصفي و بلغ حجم العينة (١٠٢) طالب ، وأشارت اهم النتائج بأنه لا توجد فروق في الصلابة العقلية بين الطلاب من الجنسين وكذلك يمكن تطوير الصلابة العقلية للطلاب الرياضيين عن طريق تحديد التخصص مبكرا .
- ٦-دراسة (جوليبو وود Golby& Wood، ٢٠١٦م) والتي تهدف إلى التعرف على آثار تدريب المهارات النفسية على الصلابة العقلية والحالة النفسية للطلاب الرياضيين، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، و بلغ حجم العينة ١٦ لاعبة من لاعبات التجديف، وأشارت أهم النتائج الي تحسن الصلابة العقلية بشكل ملحوظ خلال البرنامج التدريبي ووجود علاقة ايجابية بين الصلابة العقلية والمتغيرات النفسية الايجابية مثل (تقدير الذات، الكفاءة الذاتية والتفاؤل).
- ٧-دراسة (نجلا Nagla، ٢٠١٥م) والتي تهدف الى التعرف على تأثير الصلابة العقلية على الاعراض النفسية المختارة نتيجة زيادة التدريب، التعرف على أثر استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على درجة التردد النفسي وفعالية النشاط الخططي لدى ناشئ الكاراتيه. واستخدم الباحث المنهج التجريبي، و بلغ حجم العينة (١٢) لاعب ناشئ كاراتيه وأشارت أهم النتائج الي ان برنامج الإستراتيجيات العقلية ساعد في تطوير المهارات النفسية كما ساهم في خفض حاله التردد النفسي وزيادة فعالية النشاط الخططي لناشئ الكاراتيه

إجراءات البحث

أولاً، منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة إجراءات هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

ثانياً، مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار مجتمع البحث بطريقة الحصر الشامل وهم طالبات تخصص الجمباز للفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعه الزقازيق وبلغ عددهم "١٠٥" طالبه وقامت الباحثة بتطبيق مقياس التردد النفسي لتحديد الطالبات الذين حصلوا علي أقل من ٥٠% من درجة المقياس وعددهم (٧٠) طالبه وبذلك تم اختيار عينه البحث الاساسيه بالطريقه العمدية وتم تقسيمهن الي (٦٠) طالبه كعينه اساسيه مقسمين الي "٣٠" طالبه في المجموعه التجريبية و"٣٠" طالبه كمجموعه ضابطه و (١٠) طالبات لتنفيذ الدراره الاستطلاعيه عليهن وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينه البحث

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينه البحث

المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	العينة الاستطلاعية
٣٠	٣٠	١٠

وقد قامت الباحثة بالتحقق من اعتدالية مجتمع البحث في متغيرات النمو " متغيرات النمو - المتغيرات البدنية - محددات الصلابة العقلية- التردد النفسي- مستوى الاداء على جهاز العارضتا مختلفا الارتفاع)."

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في متغيرات النمو
والمتغيرات البدنية والنفسية والمهارية قيد البحث

ن = (٦٠) طالبة

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	
المتغيرات البدنية	المرونة	سم	٣٧,٢٠	٣٧,٠٠	١,٧٠	.٣٥
	الرشاقة	ث	٦,١٩	٦,٠١	٠,٥٦	.٩٦
	السرعة	ث	٥,٦٠	٥,٣٠	٠,٧٥	١.٢
	القوة العضلية للرجلين	كجم	٧٤,٥٠	٧٣,٠٠	٢,٥٨	١.٧٤
	القوة العضلية للذراعين	مره	٤٠,٧٢	٤١	٣,٠٩	.٢٧-
	قوة عضلات الظهر	كجم	٨٠,٦٨	٨١,٠٠	٣,١٨	.٣٠-
	التوافق	عدد	٣,٥٢	٣,٠٧	٠,٨١	١.٦٦
	التوازن الثابت	ث	٥,٨٢	٦,٠٠	٢,٢٠	.٢٤-
	التوازن المتحرك	ث	٦٠,١٥	٦١,٤٠	٤,٣١	.٨٧-
محددات الصلابه العقلية	الدرجة	٣٣,٨١	٣٤	٣,٧٨	.١٥-	
مقياس التردد النفسي	الدرجة	٦٧,٠٩	٦٦	٥,١٢	.٦٣	
مستوي الاداء المهاري	الدرجة	٣,٢٥	٣,١٢	.٦٦	.٥٩	

يتضح من جدول رقم (٢) مايلي أن معاملات الالتواء لمتغيرات النمو وللمتغيرات البدنية تتراوح ما بين (١.٧٤، ٠.٩٦) أي أنها انحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى أن مجتمع البحث يقع تحت المنحنى الاعتنالي.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " ودلالاتها
للمجموعتين التجريبية والضابضة (القياس القبلي)

$$٣٠ = ٢ن = ١ن$$

قيمة " ت "	الفرق بين المتوسطين	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
١.٧٠	٠,٠٨	١,٨١	٣٨,٢٢	١,٨٠	٣٨,١٤	المرونة
٠.٢٦-	٠,٠٥	٠,٧٨	٧,٥١	٠,٧١	٧,٤٦	الرشاقة
٠.٧	٠,٠٧	٠,٦٤	٥,٧٥	٠,٦٥	٥,٨٢	السرعة
٠.٥٩-	٠,٤٦	٤,٤٥	٧١,٥٢	٤,٧١	٧١,٩٨	القوة العضلية للرجلين
٠.١٥-	٠,١٦	٤,١٧	٤٢,٨٦	٣,٩٧	٤٢,٧٠	القوة العضلية للذراعين
٠.٢٠-	٠,٢٢	٤,٢٠	٨١,٨٢	٤,١٤	٨١,٦٠	قوة عضلات الظهر
٠.٢٦	٠,٠٦	٠,٩٠	٣,٤٠	٠,٩١	٣,٤٦	التوافق
٠.٣١	٠,١٠	١,٢٤	٦,٨٢	١,٢٦	٦,٩٢	التوازن الثابت
٠.٣٢	٠,٤٨	٥,٤٩	٦٢,٢٨	٥,٢١	٦٢,٧٦	التوازن المتحرك
٠.٦-	٠,٥٨	٢,٦١	٣٤,٧٢	٣,٢٣	٣٤,٣٠	محددات الصلابه العقلية
٠.٣٨	١٢٠.٣٦	٦.٣٦	٨٠.٢٢	٦.٢١	٧٩.٥٨	مقياس التردد النفسي
١.٥	٠.٣	٠.٨٠	٢,٨١	٠.٧٧	٣,١١	مستوى الاداء المهاري

قيمة (ت) الجدولية عند درجه حريه ٥٨ عند مستوى (٠,٠٥) = (٢.٠٢)

يتضح من جدول (٣) ما يلي عدم وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث.

ثالثاً، أدوات ووسائل جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة وذلك من خلال الاطلاع على المراجع والبحوث والدراسات السابقة وقد تم تقسيم هذه الأدوات إلى الآتي،

أولاً، أدوات خاصة بقياس متغيرات النمو:

- ١- الطول، باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سم). وقد تم معايرته بجهاز اخر مماثل
- ٢- الوزن، باستخدام الميزان طبي (لأقرب كجم).
- ٣- العمر الزمني، من خلال تاريخ الميلاد.

ثانياً، أدوات خاصة بقياس المتغيرات البدنية:

١- اختبار الكوبري، اختبار الجري الزجاجي، اختبار العدو ٥٠م، اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر، اختبار الشد لأعلى بواسطة العقلة للبنات، اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر، اختبار الوثب بالحبل، اختبار الوقوف على مشط القدم، اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.

ثالثاً، أدوات خاصة بقياس المتغيرات النفسية:

١- مقياس الصلابة العقلية ملحق (١١)

أعد هذا المقياس "محمد حسن علاوى واحمد صلاح الدين" (٢٠٠٨).

لقياس الصلابة العقلية ويتكون المقياس من خمس ابعاد: سرعة العودة للحالة الطبيعية/ القدرة على مواجهة الضغط/ القدرة على التركيز/ الثقة بالنفس /دافعية الانجاز الرياضى

يتكون المقياس من ٢٢ عبارة بميزان ثلاثى و يتم الاجابة على كل عبارة من المقياس على مقياس مدرج من ثلاث تدريجات (نعم - غير متأكد - لا) فى ضوء تعليمات المقياس. ويتم منح الدرجات على النحو التالى،

- بالنسبة للعبارات التى فى اتجاه البعد (٣ ، ٢ ، ١)

- وبالنسبة للعبارات التى فى عكس اتجاه البعد (١ ، ٢ ، ٣)

- ويتم جمع جميع درجات كل العبارات لتمثل الدرجة الكلية للمقياس والتي تتراوح ما بين (٦٦ درجة كحد أقصى ، ٢٢ درجة كحد أدنى) ، كما يتم حساب درجات الابعاد الخمسة للمقياس بنفس الطريقة ويتم التعامل مع درجة كل بعد على حده

مقياس التردد النفسى لطالبات كليه التربيه الرياضيه : (اعداد الباحثه)ملحق (١٠)

خطوات بناء المقياس :

نظرا لعدم وجود مقياس خاص لقياس التردد النفسى لرياضه الجمباز علي حد علم

الباحثه فقد قامت ببناء هذا المقياس واتبعت الخطوات التالية فى بناءه .

١ - تحديد العوامل الأساسية للمقياس :

وتم ذلك بالاطلاع على المراجع العلمية والأطر النظرية والدراسات والبحوث السابقة الخاصه بالتردد النفسى فى مجال علم النفس وعلم النفس الرياضى ، كما قامت الباحثه بمقابلة بعض من الاساتذه والمشرفين العاملين بهذا المجال وذلك للاستفادة من خبراتهم فى وضع تصور مبدئى لبعض محاور المقياس ، ومن خلال ذلك تمكنت الباحثه من وضع العوامل فى صورتها المبدئية فى استمارة و تم عرضها على السادة الخبراء المتخصصين ملحق (٦) والجدول رقم (٤) يوضح آراء السادة الخبراء حول عوامل المقياس .

جدول (٤)

أراء السادة الخبراء حول ابعاد المقياس التي تم عرضها عليهم

ن = ١٠

م	الابعاد	التكرارات	النسب المئوية
١	القدره علي اتخاذ القرار	١٠	٨٠%
٢	الشعور بالخوف من الفشل	١٠	٨٠%
٣	القدره علي تحديد الهدف	١٠	٧٠%
٤	الدافعيه	١٠	٨٠%
٥	القدره علي مواجهه الضغوط	٩	٩٠%
٦	الضبط الانفعالي	٤	٤٠%

ويتضح من الجدول رقم (٤) موافقة السادة الخبراء على بعض ابعاد المقياس المقترح من قبل الباحثه بنسبه تراوحت من ٨٠% الي ٤٠% وارتضت الباحثه نسبه لا تقل عن ٨٠%

بعد عرض عوامل المقياس على السادة الخبراء واتفق الخبراء على مناسبة ابعاد المقياس للهدف الذي أعدت من أجله قامت الباحثه بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من ابعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وقد راعت الباحثه في صياغة العبارات ما يلي:

١- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة وألا توحى العبارات بنوع الاستجابة وعدم الازدواجية للعبارة وأن تقيس العبارات جانب من جوانب البعد الذي تنتمي إليه وكان مجموع العبارات (٣٥) عبارة موزعة على (٥) ابعاد وقد تم عرض العوامل بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للبعد الخاص بها والجدول رقم (٥) يوضح ابعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (٥)

ابعاد المقياس وعدد عبارات كل عامل

م	الابعاد	عدد العبارات
١	القدره علي اتخاذ القرار	٧
٢	الشعور بالخوف من الفشل	٨
٣	القدره علي تحديد الهدف	٦
٤	الدافعيه	٨
٥	القدره علي مواجهه الضغوط	٦

٣٥	المجموع
----	---------

يتضح من جدول (٥) مايلي عوامل وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي لعبارات المقياس المعالجات الإحصائية لأراء الخبراء على العبارات الخاصة بكل بعد ، قامت الباحثة بتفريغ أراء الخبراء وإجراء المعالجات الإحصائية الآتية ،

١ - التقدير الكمي والكيفي لعبارات ابعاد المقياس ملحق (٨) .

- ويوضح جدول (٦) نتائج تعديل المحكمين على المقياس

جدول (٦)

تعديلات السادة الخبراء على ابعاد المقياس

الابعاد	عدد عبارات العوامل	عدد العبارات التي تم استبعادها	عدد العبارات التي تم تعديل صياغتها	العدد النهائي للعبارات بعد تعديل السادة الخبراء
القدره علي اتخاذ القرار	٧	١	٢	٦
لشعور بالخوف من الفشل	٨	١	—	٧
القدره علي تحديد الهدف	٦	١	٢	٥
الدافعيه	٨	٢	١	٦
القدره علي مواجهه الضغوط	٦	—	٢	٦
المجموع	٣٥	٥	٧	٣٠

يوضح جدول (٦) ابعاد المقياس وعدد العبارات المستبعدة والعبارات التي تم تعديل صياغتها والشكل النهائي للمقياس بعد تعديل الخبراء .

جدول (٧)

التوزيع العشوائي لعبارات المقياس بعد تعديلات الخبراء

م	البعد	أرقام العبارات موزعة عشوائيا	المجموع
١	القدره علي اتخاذ القرار	١-٦-١١-١٦-٢١-٢٦	٦
٢	الشعور بالخوف من الفشل	٢-٧-١٢-١٧-٢٢-٢٧-٣٠	٧
٣	القدره علي تحديد الهدف	٣-٨-١٣-١٨-٢٣	٥
٤	الدافعيه	٤-٩-١٤-١٩-٢٤-٢٨	٦
٥	القدره علي مواجهه الضغوط	٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٢٩	٦

المجموع	٣٠
---------	----

مفتاح التصحيح للمقياس ،

يتم الاجابة على كل عبارة من المقياس على مقياس مدرج من ثلاث تدريجات (اوافق -الي حد ما - لاوافق) فى ضوء تعليمات المقياس. ويتم منح الدرجات على النحو التالى (٢،٣،١) ويتم جمع جميع درجات كل العبارات لتمثل الدرجة الكلية للمقياس والتي تتراوح ما بين (٩٠ درجة كحد أقصى ، ٣٠ درجة كحد أدنى)

رابعاً، قياس مستوى الأداء المهارى،

تم تقييم الطالبات عن طريق لجنة مكونة من أربعة أعضاء هيئة التدريس لاتقل خبرتهم عن خمسة عشرة عاما بتدريس الجمناز وقد تم تقييم مهارات الجملة المهارية على جهاز العارضتا مختلفا الارتفاع من (٧,٥ درجة) وقد تم حذف أعلى درجة وأقل درجة لكل مهارة من مهارات الجملة الحركية وأخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين.

خامساً: البرنامج المقترح لتدريبات الصلابة العقلية: ملحق (١٢)

أهداف البرنامج:

يهدف برنامج تدريبات الصلابة العقلية المقترح إلى تحقيق أهداف رئيسية هي،

• تنمية الصلابة العقلية، خفض التردد النفسي، الارتفاع بمستوى الأداء المهارى لجهاز عارضتا مختلفا الارتفاع

وتنقسم هذه الأهداف إلى أهداف فرعية هي:

- بث الثقة بالنفس فى نفوس الطالبات وذلك من خلال الحديث الذاتى والكلمات المشجعة.

- الوصول بالطالبه إلى أعلى درجات تركيز الانتباه والتصور العقلي وازاله التوتر من خلال الاسترخاء ومواجه الضغوط وتشجيع الطالبه علي اتخاذ القرار والعمل على زيادة دافعية الإنجاز الرياضى

أسس وضع للبرنامج:

١- مراعاة الفروق الفردية وزمن تطبيق البرنامج بين الطالبات عند تطبيق تدريبات الصلابة العقلية

محتوى البرنامج:

اشتمل البرنامج على الأبعاد الآتية:

سرعة العودة للحالة الطبيعية، القدرة على مواجهة الضغط من خلال حديث الذات الايجابي، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضى

جدول (٨)

النسبة المئوية لرأي السادة الخبراء في محتوى الخطة الزمنية للبرنامج المقترح

ن = ١٠

م	المحتوى الزمني للبرنامج	رأي السادة الخبراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية للبرنامج	ثلاث شهور	١٠٠%
٢	عدد مرات التكرار فى الأسبوع	٢ مرات	٩٠%
٣	زمن الوحدة اليومية	(١٠)ق إحماء (٧٥)ق جزء رئيسي (٥)ق تهدئة	٩٠%

رابعاً، الدراسة الاستطلاعية،

قامت الباحثة بأجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من (٢٠١٨/٢/١١) الي (٢٠١٨/٢/١٥) علي عينة قوامها (١٠) طالبات تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلي إيجاد البعدت العلمية (صدق - ثبات) للاختبارات قيد البحث والتأكد من صلاحية الأدوات والاختبارات المستخدمة بالبحث.

خامساً: المعاملات العلمية للمقاييس:

أولاً، الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق للمقاييس النفسية قيد البحث (الصلابة العقلية - التردد النفسي) بحساب صدق التكوين الفرضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى وذلك بتطبيق الاختبارات النفسية على أفراد العينة الاستطلاعية ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين درجات البعد الذى تنتمى إليه، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس والجدول (٩)، (١٠) توضح ذلك.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الصلابة العقلية
قيد البحث والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

ن = ١٠

الابعاد	العبارة	معامل الارتباط	الابعاد	العبارة	معامل الارتباط
القدرة على مواجهة الضغط	١	.٨٤	سرعة العودة الى الحالة الطبيعية	١	.٨٠
	٢	.٧٨		٢	.٨٩
	٣	.٩٥		٣	.٩١
	٤	.٧٥		٤	.٨٧
	٥	.٩٩		٥	.٧١
الثقة بالنفس	١	.٨٨	دافعية الانجاز الرياضي	١	.٨٧
	٢	.٧٩		٢	.٩٥
	٣	.٨٠		٣	.٩٩
	٤	.٨٢		٤	.٨٥
تركيز الانتباه	١	.٧٧			
	٢	.٧٨			
	٣	.٩٦			
	٤	.٩٣			

قيمة (ر) الجدولية عند درجه حريه ٨ عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢.

ويتضح من جدول (٩) مايلي أن معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، الأمر الذي يشير إلى صدق مقياس الصلابة العقلية على درجة مقبولة الصدق.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين كل بعد من ابعاد مقياس الصلابة
العقلية والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٠

الابعاد	معامل الارتباط
القدرة على مواجهة الضغط	.٧٣
الثقة بالنفس	.٨٠
تركيز الانتباه	.٩٦
سرعة العودة الى الحالة الطبيعية	.٧٥
دافعية الانجاز الرياضي	.٨٠

قيمة (ر) الجدولية عند درجه حريه ٨ عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢.

ويتضح من جدول (١٠) ما يلي أن معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس الصلابة العقلية والدرجة الكلية للمقياس، الأمر الذي يشير إلى أن مقياس الصلابة العقلية على درجة مقبولة الصدق.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس التردد النفسي قيد البحث والدرجة الكلية لكل بعد من ابعاد المقياس الذي تنتمي إليه

ن=١٠

الابعاد	العبارة	معامل الارتباط	الابعاد	العبارة	معامل الارتباط
لقدرة علي اتخاذ القرار	١	.٧١	الدافعية	١	.٩٥
	٢	.٦٨		٢	.٨٨
	٣	.٥٥		٣	.٧٠
	٤	.٦٥		٤	.٩٥
	٥	.٧٥		٥	.٨٠
	٦	.٦٦		٦	.٨٩
الشعور بالخوف من الفشل	١	.٥٤	القدرة علي مواجهه الضغوط	١	.٧٥
	٢	.٦٨		٢	.٨٢
	٣	.٧٠		٣	.٧٤
	٤	.٥٧		٤	.٩٥
	٥	.٥٨		٥	.٨٥
	٦	.٧٢		٦	.٧٧
	٧	.٧٠			
القدرة علي تحديد الهدف	١	.٥٦			
	٢	.٧٧			
	٣	.٨٦			
	٤	.٦٨			
	٥	.٧٥			

قيمة (ر) الجدولية عنددرجه حريه ٨ عند مستوى ٠,٠٥ = ٠.٦٣٢.

ويتضح من جدول (١١) ما يلي أن معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، الأمر الذي يشير إلى صدق مقياس التردد النفسي.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين كل بعد من ابعاد مقياس التردد النفسي والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٠

معامل الارتباط	الابعاد
.٧٧	القدره علي اتخاذ القرار
.٨٨	الشعور بالخوف من الفشل
.٧١	القدره علي تحديد الهدف
.٧٩	الدافعيه
.٩٢	القدره علي مواجهه الضغوط

قيمة (ر) الجدولية عنددرجه حريه ٨ مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢.

ويتضح من جدول (١٢) مايلي،

أن معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين درجة كل عامل من عوامل مقياس التردد النفسي والدرجة الكلية للمقياس، الأمر الذي يشير إلى أن مقياس التردد النفسي على درجة مقبولة الصدق.

جدول (١٣)

معامل الارتباط للمتغيرات البدنيه

ن = ١٠

قيمه (ر)	اعاده التطبيق		التطبيق		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
.٧٥	١.٢٢	٤٥.٢٣	١.٣٢	٤٤.٢٥	المرونة
.٨٢	١.٢٩	٧.٦٨	١.٥٨	٧.٢٣	الرشاقة
.٨٦	١.٩٥	٥.٠١	١.٦٣	٤.٩٥	السرعة
.٧٤	١.٩٦	٦٦.٥٨	٢.٠١	٦٦.٢٣	القوة العضلية للرجلين
.٩١	١.٨٤	٤٦.٨٨	١.٥٢	٤٦.٢٣	القوة العضلية للذراعين
.٧٣	٣.٠١٢	٧٧.٩١	٢.٣٢	٧٧.٥٨	قوة عضلات الظهر
.٨٤	.٩٦	٣.٠١	.٦٦	٢.٩٥	التوافق
.٩٥	١.٠٥	٢.٨٣	.٩٩	٢.٣٦	التوازن الثابت
.٧٥	٢.٣٦	٦١.٥٣	١.٠١	٦١.٢٣	التوازن المتحرك

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٣٢.

ويتضح من جدول (١٣) أن معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ الأمر الذي يشير إلى أن الاختبارات المستخدمة ثابتة

ثانياً، الثبات

تم حساب معامل الثبات للمقاييس النفسية قيد البحث (الصلابة العقلية والتردد النفسي) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test Retest على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بفاصل زمني قدرة أسبوعين بين التطبيق وإعادة التطبيق وذلك لإيجاد معامل الارتباط، والجدول (١٤)، (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٤)
معامل الثبات لمقياس الصلابة العقلية

ن = ١٠

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
.٧٣	١,٣٣	٧,١٣	١,٠٥	٧,٠٣	القدرة على مواجهة الضغط
.٨٥	٠,٨٩	٦,٦٦	١,١٥	٦,٣٢	الثقة بالنفس
.٩٠	٠,٨٨	٦,٤٨	١,١٢	٦,٤٤	تركيز الانتباه
.٧٩	١,٢٥	٧,٥٥	١,٠٣	٧,١٨	سرعة العودة الى الحالة الطبيعية
.٨٨	١,٢٢	٦,٧١	١,٥٠	٧,٥٤	دافعية الانجاز الرياضي

قيمة (ر) الجدولية عند درجه حريه ٨ عند مستوى (٠,٠٥) = ٠.٦٣٢.

يتضح من جدول (١٤) مايلي أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على أن مقياس الصلابة العقلية على درجة مقبولة من الثبات.

جدول (١٥)
معامل الثبات لمقياس التردد النفسي

ن = ١٠

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠,٧٦	١,١٢	٨,١٥	١,١٠	٨,٢٠	القدره علي اتخاذ القرار
٠,٨٥	١,٤٤	٩,٢٨	١,٥٠	١٠,٣١	الشعور بالخوف من الفشل
٠,٧٢	١,٥٤	٩,١٦	١,٦٥	٩,٢١	القدره علي تحديد الهدف
٠,٨٤	١,١٤	٨,٢٩	١,٠٥	٨,٣٠	الدافعيه
٠,٧٨	١,٤٣	٩,٢٢	١,٤٠	٩,٥١	القدره علي مواجهه الضغوط

قيمة (ر) الجدولية عند درجه حريه ٨ عند مستوى (٠,٠٥) = ٠.٦٣٢.

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) مما يدل على أن مقياس التردد النفسي على درجة مقبولة من الثبات.

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى أداء الجملة الحركية لجهاز العارضا مختلفا الارتفاع قيد البحث (التكافؤ) وذلك يوم ١٧،١٨/٢/٢٠١٨

تطبيق البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨م في الفترة من ١٩/٢/٢٠١٨م الى ١٠/٥/٢٠١٨م وذلك خارج اليوم الدراسي ، كما تم تطبيق البرنامج المتبع بالكلية على المجموعة الضابطة في نفس الفترة ، وقد راعت الباحثة عدم تواجد المجموعتين (التجريبية والضابطة) معا أثناء تطبيق البرنامج ، حيث تم تحديد ايام (اتنين-اربعاء) للمجموعة التجريبية ، وأيام (ثلاثاء-خميس) للمجموعة الضابطة الساعة التاسعة صباحا ، على مدى (١٢) أسبوع بواقع (٢) وحدات تدريب أسبوعية بزمن قدره (٩٠ ق) .

القياسات البعديّة:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة يوم ١٢ ، ١٣/٥/٢٠١٨م في المتغيرات النفسية ومستوى أداء الجملة الحركية لجهاز العارضا مختلفا الارتفاع وتحت نفس الشروط التي تم فيها القياس القبلي.

سادساً، المعالجات الإحصائية:

بناء على أهداف البحث وفروضه تم تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم لتحليل البيانات على النحو التالي، المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار "ت" للمجموعة الواحدة والمجموعتين، النسبة المئوية لمعدل التغير.

عرض ومناقشه النتائج

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه
في المتغيرات قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م ف	ع(ف)	قيمه ت
القدره علي مواجه الضغط	٧.٠١	١٢.١٣	٥.١٢	٣.١٤	١٤.١٥
الثقه بالنفس	٦.٥٦	٨.٦١	٢.٠٢	٢.٨١	١٠.٨١
تركيز الانتباه	٦.٧٤	١٠.٤٢	٣.٦٨	١.٦٢	١١.٤٤
سرعه العوده للحاله الطبيعیه	٦.٠١	١١.١٥	٥.١٤	٢.٥٨	١٣.١٨
دافعيه الانجاز الرياضي	٧.١٢	٩.٦٥	٢.٥٣	١.٩١	١٠.٩٠
مقياس التردد النفسي	٧٩.٥٨	٥٥.١٤	٢٤.٤٤	١٠.١٣	٣٣.١٨
مستوي الاداء المهاري	٣,١١	٥.٨١	٢.٧	.٨٧	٢٦.٩٢

محددات الصلابه العقلية

قيمة (ت) الجدولية عند درجه حريه ٢٩ عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول رقم (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه التجريبيه لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للمجموعه الضابطه
في المتغيرات قيد البحث

ن = ٣٠

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م ف	ع(ف)	قيمه ت
القدره علي مواجه الضغط	٦.٨٢	٧.١١	٢٩.	٦٨.	١.٦٤
الثقه بالنفس	٦.٥١	٦.٦٦	١٥.	٤٤.	١.٤٣
تركيز الانتباه	٦.٧٠	٦.٨٢	١٢.	٤٠.	١.٤٠
سرعه العوده للحاله الطبيعیه	٥.٩١	٦.١٢	٢١.	٥٤.	١.٦٥
دافعيه الانجاز الرياضي	٧.٠١	٧.٢٠	١٩.	٥٠.	١.٧٤
التردد النفسي	٨٠.٢٢	٧٠.١٤	١٠.٠٨	١.٦٧	١.٢٤
مستوي الاداء المهاري	٢,٨١	٣.٩٨	١.١٧	٨٤.	٦.٧٤

محددات الصلابه العقلية

قيمة (ت) الجدولية عند درجه حريه ٢٩ عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٤٥

يتضح من جدول رقم (١٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في المتغيرات قيد البحث
 $n_1 = 2 = 30$

المتغيرات	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمت
	م	ع	م	ع		
محددات الصلابة العقلية	١٢.١٣	١.٤٤	٧.١١	١.٢٢	٥.٠٢	١٤.٣٤
	٨.٦١	.٩٩	٦.٦٦	١.١٥	١.٩٥	٦.٩٦
	١٠.٤٢	.٩٤	٦.٨٢	.٨٤	٣.٦	١٥.٦٥
	١١.١٥	١.١٨	٦.١٢	١.٠٤	٥.٠٣	١٧.٣٤
	٩.٦٥	١.٢٥	٧.٢٠	١.١٩	٢.٤٥	٧.٦٥
	٥٥.١٤	٢.١٠	٧٠.١٤	٢.٦٤	١٥	٢٤.١٩
مستوى الاداء المهاري	٥.٨١	.٧١	٣.٩٨	.٦٠	١.٨٣	١٠.٧٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجه حريه ٥٨ عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول رقم (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبيّة

جدول (١٩)

النسبه المئويه لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبليه في المتغيرات قيد البحث

$n_1 = 2 = 30$

المتغيرات	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		معدل التغير %
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	
محددات الصلابة العقلية	٧.٠١	١٢.١٣	٦.٨٢	٧.١١	٤.٢
	٦.٥٦	٨.٦١	٦.٥١	٦.٦٦	٢.٣
	٦.٧٤	١٠.٤٢	٦.٧٠	٦.٨٢	١.٧
	٦.٠١	١١.١٥	٥.٩١	٦.١٢	٣.٥٥
	٧.١٢	٩.٦٥	٧.٠١	٧.٢٠	٢.٧
	٧٩.٥٨	٥٥.١٤	٨٠.٢٢	٧٠.١٤	١٢.٥٦
مستوى الاداء المهاري	٣.١١	٥.٨١	٢.٨١	٣.٩٨	٤١.٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجه حريه ٥٨ عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٢

يتضح من جدول رقم (١٩) تفاوت نسب التغيير في القياسات البعديه عن القبليه لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبيه
مناقشه النتائج،

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه التجريبيه في المتغيرات النفسيه قيد البحث ومستوي الاداء المهاري علي العارضتا مختلفا الارتفاع لصالح القياس البعدي .

وتعزو الباحثه هذا التحسن الي ان البرنامج المقترح لاستراتيجيات الصلابه العقليه ومايشمل عليه من تدريبات " استرخاء-انتباه-حديث ذات ايجابي " ساعد الطالبات علي تفجير الطاقات النفسيه الايجابيه التي بداخلهم مما ساعدهم علي خفض حده التردد النفسي وتحسين مستوي الاداء المهاري لديهم ، حيث تميزت هذه الاستراتيجيات بتحقيق استرخاء لجميع اجزاء الجسم وتنميه حديث الذات الايجابي والذي كان له اثر واضح وفعال علي مواجه الضغوط النفسيه و التردد النفسي لدي الطالبات وتحسين مستوي اداءهم .

ويؤكد "أسامه راتب ، ٢٠٠٠، ٢٦٩" ان التفوق الرياضي لدي اللاعبين يحدث عندما يكون في منطقه الطاقه النفسيه المثلي التي من اهم خصائصها التحكم في تركيز الانتباه .

وتتفق هذه النتائج مع ماشار اليه "جوزيف كوريا ، ٢٠١٥" الي ان تدريبات الصلابه العقليه في الجمباز تؤدي الي الضبط الانفعالي والتحكم في الضغوط والقلق والتردد النفسي تحت الظروف الضاعطه وللوصول الي افضل مستوي اداء يجب ان يكون هناك نظام تدريب متوازن بين التدريب العقلي والبدني .

ودراسه " محسن محمد ، وعلي محمد ومهدى علي، ٢٠١٦ " تؤكد علي ان اللعيبين الذين يتميزون بالثقه بالنفس عاليه يقل لديهم الشعور بالتردد النفسي ممايزيد من دافعيتهم للانجاز في المنافسات كما يظهر لديهم ارتفاع في الطاقه النفسيه المثلي .

وتشير دراسه "جميل كاظم ، ٢٠٠٨" ان عاده طلاب المراحل الاولي في كليات التربيه الرياضييه يتميزون بدرجه عاليه من التردد النفسي عند اداء بعض المهارات الحركيه الجديده عليهم وللتغذيه الراجعه التي تقوم بها المعلمه دور كبير في تقليل الشعور بالتردد النفسي لديهم .

وفي هذا الصدد يشير " محمد علاوي ، ٢٠٠٢، ١٤٢" الي ان الوصول الي المستويات الرياضييه العاليه يتاسس علي مدي امتلاك اللاعب او الطالب علي دافعيه انجاز تمكنه للوصول الي هذه المستويات ويقصد بها مدي استعداد الفرد لمواجه مواقف التدريب والامتحانات ومحاوله التفوق والامتياز فيها عن طريق بذل اقصي جهد ممكن من النشاط والفاعليه .

بينما يؤكد "مصطفى باهي ، سمير جاد ، ٢٠٠٤" الي ان التصور العقلي ، وحديث الذات الايجابي من اهم المحددات التي التي تطور الشعور بالثقه بالنفس لدي الرياضي مما يساعده علي

السيطره علي الانفعالات ومواجهه المظاهر النفسيه السلبيه وتطوير استراتيجيات اللعب المختلفه وتحسين مستوى الاداء المهاري لدي الطلاب .

وتتفق هذه النتائج مع دراسه كل من المرزوقي محمد ٢٠١٦ ، جعفر علي ٢٠١٥ ، مصطفى مجاهد ٢٠١٥ ، محمد ابراهيم ٢٠١٤ والتي اوضحت مدي اهميه تدريبات الصلابة العقلية علي مختلف المهارات النفسيه واثرها علي التردد النفسي ومستوي الاداء المهاري للطلاب

وبهذا يتحقق الفرض الاول " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث في اتجاه القياس البعدي."

بينما تشير نتائج جدول " ١٧ " الي وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في محددات الصلابة العقلية والتردد النفسي ووجود فروق في مستوى الاداء المهاري علي الجهاز العارضا مختلفا الارتفاع لصالح القياس البعدي .

وتعزو الباحثه ذلك الي ان المجموعه الضابطه لم تخضع الي تطبيق برنامج استراتيجيات الصلابة العقلية المقترح ولكن خضعت الي البرنامج التقليدي المتبع في العمليه التعليميه والذي يهمل الجانب النفسي ويهتم بالجوانب البدنيه والمهاريه فقط

ويؤكد " العربي شمعون ، ٢٠٠١ ، ٣٦٢ " الي ان تنميه الجانب العقلي يجب ان يسير جنبا الي جنب مع الجانب البدني وان الاعداد وخاصه في المراحل الاولي من التدريب يجب ان يعمل علي تطوير المهارات البدنيه والعقلية معا واغفال مثل هذا الاعداد المتوازن يعوق تحقيق الانجازات والتفوق .

ويؤكد " محمد علاوي ، ٢٠٠٢ ، ٢٠٣ " الي ان المعلم عندما يطلب من الطلاب اداء مهارات حركيه جديده عليهم لم يسبق لهم ادائها فانهم يفشلوا في ادائها مثلها مثل المهارات النفسيه عندما يطلب المعلم من الطلاب الاسترخاء او التركيز فانهم يفشلوا ايضا وذلك لانهم لم يسبق لهم التدريب عليها .

وتتفق هذه النتائج مع دراسه كل من جمال صالح ٢٠١٦ ، يوليو ٢٠٠٢ ، محمد ابراهيم ٢٠١٤ الي انه من الضروري علي المدرب او المعلم الاهتمام بالتدريب علي المهارات العقلية والنفسيه جنبا الي جنب مع المهارات البدنيه وذلك لتحقيق التفوق في الاداء

ويتضح من جدول " ١٨ " وجود فروق داله احصائيا بين القياسيين البعديين بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطه في المتغيرات النفسيه قيد البحث ومستوي الاداء المهاري لصالح المجموعه التجريبية

وتعزو الباحثه هذا التحسن الي ان البرنامج المقترح لاستراتيجيات الصلابة العقلية ومايشمل عليه من تدريبات " استرخاء-انتباه-حديث ذات ايجابي " الذي ساعد الطالبات علي فهم طبيعه الاداء المهاري للمهارات الحركيه علي جهاز عارضا مختلفا الارتفاع والعمل علي التركيز علي الاداء والنقاط الفنيه الهامه وعزل المتغيرات السلبيه التي تؤثر سلبا علي مستوى الاداء المهاري للطالبات بالاضافه الي

خفض التردد النفسي لدي الطالبات ومساعدتهم علي الاحتفاظ بالهدوء وعدم القلق مما يؤدي الي تحسين مستوي الاداء المهاري لديهم

ويؤكد " محمد علاوي ٢٠٠٢، ٢١٦ - ٢٠١٧" الي ان تدريبات الاسترخاء تساهم في خفض مستويات الضغوط والقلق والتوتر العضلي وبالتالي مساعده الطالبه علي التخلص من التردد النفسي والوصول بها الي مستويات عاليه من الشعور بالراحه النفسيه وبالهدوء

وتتفق هذه النتائج مع ماشار اليه "اشراق غالب ، ٢٠١٥" الي ان طلاب التربيه الرياضيه يتميزون بدرجة عاليه من التردد النفسي عند اداء المهارات الحركيه لأول مره ولكن بعد التغذيه الراجعه التي يمارسها المعلم مع طلابه يعمل علي خفض هذا التردد

ويؤكد " تامر محمد ، ٢٠١٢" الي وجود علاقه سلبيه بين التردد النفسي ومستوي الانجاز الرياضي وخاصه الالعب الفرديه مثل الجمباز .

وتضيف " بثينه فاضل ، ٢٠١٤ ، ٢ " الي اهميه الثقه بالنفس للطالبات والتي تعد مؤشر من مؤشرات النجاح وتحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي والتي بدورها تعمل علي تحقيق الانجاز وتطوير الثقه الرياضيه ومواجهه التردد النفسي لدي الطالبات .

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في المتغيرات قيد البحث في اتجاه المجموعة التجريبية".

ويتضح من جدول " ١٩ " تفاوت نسب التغير في القياسات البعديه عن القبليه لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبية .

وتعزو الباحثه تفاوت هذه النسب لصالح المجموعه التجريبية لخضوعها للبرنامج المقترح باستخدام استراتيجيات الصلابة العقلية والذي ادي بدوره الي ارتفاع ثقه الطالبات بانفسهم وزاد لديهم دافعيه الانجاز الرياضي وتركيز الانتباه وخفض التردد والتوتر النفسي .

ويشير في هذا الصدد "العربي شمعون ، ماجده اسماعيل، ٢٠٠٢ " الي اهميه التدريب علي المهارات النفسيه والعقلية في المجال الرياضي لانها تساعد الطالبات علي الوصول الي حاله العقلية المثلي والتي تمكنه من استبدال الافكار السلبيه بالافكار الايجابيه عن طريق الحديث الذاتي الايجابي ومنع الافكار السلبيه وتقليل تشتت الانتباه اثناء الاداء البدني ،وزياده ثقته بنفسه واذا ماتوافرت كل هذه السمات في اللاعب الرياضي فذلك يعني امتلاك القدره علي تحسين مستوي الاداء المهاري لديهم

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذي ينص علي "يوجد معدل تغير للقياسات البعديه عن القياسات

القبليه في المتغيرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في اتجاه المجموعة التجريبية

الاستخلاصات والتوصيات:

اولا الاستخلاصات:

- ١-البرنامج المقترح لتدريبات الصلابه العقليه له تأثير ايجابي علي خفض التردد النفسي .
- ٢-البرنامج المقترح لتدريبات الصلابه العقليه له تأثير ايجابي علي مستوي الاداء المهاري لجهاز العارضتا مختلفا الارتقاع.
- ٣-وجود نسب تغير بين القياسيين القبلي والبعدي في محددات الصلابه العقليه والتردد النفسي ومستوي الاداء المهاري في اتجاه القياس البعدي للمجموعه التجريبيه .

ثانيا التوصيات:

- ١-استخدام تدريبات الصلابه العقليه للارتقاء بمستوي الصلابه العقليه وخفض التردد النفسي لدي الطالبات .
- ٢--استخدام تدريبات الصلابه العقليه للارتقاء بمستوي الاداء المهاري للطالبات
- ٣-الدمج بين تدريبات الصلابه العقليه والتدريب المهاري لتحقيق افضل النتائج .
- ٤-اجراء المزيد من الابحاث في هذا المجال علي عينات مختلفه العدد والتخصصات للوصول بالاداء المهاري لافضل النتائج

المصادر

أولا العربية:

- ١- أحمد عبد الحميد على عمارة (٢٠٠٦)، بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية، العدد (٩).
- ٢- إخلاص محمد عبدالحفيظ (٢٠٠٢)، التوجيه والارشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣- أديل سعد شنودة وسامية فرغلى منصور (١٩٩٩)، "الجمباز الفنى، مفاهيم - تطبيقات"، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤)، "تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠)، "تدريب المهارات النفسية (تطبيقات فى المجال الرياضى)"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أسامه كامل راتب (٢٠٠٧)، علم نفس الرياضة والمفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- إشراق غالب عودة وعذراء عبدالاله عبدالستار (٢٠١٥)، التردد النفسى وعلاقته بأداء مهارة الدرجة الأمامية على عارضة التوازن لدى لاعبات الجمناستك، العدد الخاص بالمؤتمر العلمى الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- ٨- بثينة محمد فاضل (٢٠١٤)، "الحديث الذاتى للاعب الرياضى"، مجلة الأمن والحياة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، العدد ٣٩٠.
- ٩- ثامر محمود ذنون (٢٠١٢)، التردد النفسى للاعبى منتخبات كليات جامعه الموصل للألعاب الفرديه وعلاقته بمستوى انجازهم، مجله أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد (١٢)، العدد (١)، كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل بالعراق.
- ١٠- جمال محمد صالح وسلمان حسن حاجي (٢٠١٦)، "الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لطلاب قسم التربية البدنية فى رياضة سلاح الشيش"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، الهرم، جامعة حلوان، المجلد ٧٧، العدد ٢.
- ١١- جميل كاظم جواد (٢٠٠٨)، بناء مقياس التردد النفسى لدى متعلمى السباحة عند أداء مهارة القفو 1. العامودى إلى الماء على القدمين، مجله علوم التربية الرياضية، المجلد (١)، العدد (٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل بالعراق.
- ١٢- صدقي نور الدين محمد، (٢٠٠٤)، علم نفس الرياضه، ط١، مصر، مكتب الجامعي الحديث.
- ١٣- عائشة عبد المولى السيد وايمان سليمان ابو الذهب (٢٠١٣)، اسس تدريب الجمباز الفنى للنسات، دار المعارف، الاسكندرية.
- ١٤- محسن محمد حسن وعلى محمد جواد ومهدى على دويغر (٢٠١٦)، التردد النفسى وعلاقته

- ببعض السمات النفسية لدى اللاعبين المتقدمين بكرة القدم، المؤتمر الدولي قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة.
- ١٥- محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل (٢٠٠٢)، التوجيه والارشاد النفسى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- محمد العربي شمعون (٢٠٠١)، "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠٧)، "الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية"، المؤتمر العلمى السنوى الدولى لقسم علم النفس الرياضى (الرعاية النفسية للرياضيين)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلون، القاهرة.
- ١٨- محمد حسن علاوى أحمد صلاح الدين (٢٠٠٨)، تقنين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين فى البيئة المصرية، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين العدد ٥٥، القاهرة
- ١٩- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢)، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربى، القاهرة، .
- ٢٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢)، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربى، القاهرة،
- ٢١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٥)، سيكولوجية القيادة الرياضية، ط٢، مركز كتاب للنشر، القاهرة
- ٢٢- مرزوقى محمد المرزوقى (٢٠١٦)، تأثير تدريبات للصلابة العقلية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئ الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، .
- ٢٣- مسعد العيوطي (٢٠٠٤)، تأثير برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق على مستوى الاداء وبعض الجوانب العقلية لاعبي الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراة ،كلية التربية الرياضية ببورسعيد ،جامعة قناة السويس .
- ٢٤- مصطفى حسين باهي، احمد عبد الفتاح سالم، محمد سعيد محمد (٢٠١٥)، المرجع في الاحصاء التطبيقي، نظري، عملي مكتبه الانجلو المصريه ،القاهره.
- ٢٥- مصطفى حسين باهي، مني احمد الازهري ،نرمين محمود خليل (٢٠١٨)، المرجع في البحث العلمي نظري، تطبيقي ،مكتبه الانجلو المصريه ، القاهرة.
- ٢٦- مصطفى حسين باهي ، مني احمد الازهري (٢٠١٥)، البحث العلمي وادوات التقويم في المجالات التربويه النفسيه الاجتماعيه الرياضيه ،مكتبه الانجلو المصريه ،القاهره.
- ٢٧- مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر جاد (٢٠٠٤)، "المدخل للاتجاهات الحديثه في علم النفس

الرياضي"، ،الدار العالمية لنشر والتوزيع القاهرة.
-٢٨ " نزار الطالب ، كامل طه لويس(١٩٩٣)، علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر،
بغداد

ثانيا ، الاجنبيه:

- 29- **COURTNEY BUHROW, JACOB DIGMANN, JENNIFER J. WALDRON, DREW GIENAU, SCOTT THOMAS, and DAVID SIGLER,(2017)** The Relationship between Sport Specialization and Mental Toughness in College Athletes , International Journal of Exercise Science 10(1)٠ 44-52, 2017
- 30 **Correa J(2015).**"Progressive mental toughness training for gymnastics٠ using visualization techniques to control fear, anxiety, and doubt", Create Space Independent Publishing Platform; First Edition edition (May 18, 2015). Retrieved from <https://www.amazon.com/Progressive-Mental-Toughness-Training-Gymnastics/dp/1512269298>
- 31- Mental toughness training manual ،- **John Lefkowitz, et al(2003)** for soccer, United Kingdom Article Sport Dynamics, 2003
- 32- - **Nagla E. (2015)**; Impact of using some of mental strategies on the . psychological hesitation and effectiveness of tactical activity
- 33- **Roquebrune B.** "Sport psychology for gymnastics", Retrieved from، <http://www.gymnasticswisdom.com/wisdom/sport-psychology-for-gymnastics/2015>