

مدى فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي فى تخفيف حدة الضغوط النفسية

وتأثيره على المستوى الرقمي لدى ناشئ (١٠ متر/حواجز)

**The Effectiveness of a Program to Develop Psychological Resilience
in Relieving psychological stress and its impact on the digital level
of young person (110 meters / Hurdles)**

د/ الأمير عبد الستار حسن يونس

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

Elamir Abd Elsatar Hassan younas

**Lecturer, Department of Sport Training and Motor Sciences,
Faculty of Physical Education, Assiut University**

المستخلص

أستهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى قدرة البرنامج على تحسين وتنمية الصمود النفسي وتخفيف حدة الضغوط النفسية وتأثيره على المستوى الرقمي لدى ناشئى الـ ١١٠ متر حواجز، حيث أمكن التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياسي الصمود النفسي والضغط النفسية وكذلك بناء برنامج لتنمية الصمود النفسي وتخفيف حدة الضغوط النفسية ، وقد أجريت الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من ٤٠ ناشئى فى سباق الـ ١١٠ متر/ حواجز من تلاميذ المدرسة الرياضية بأسسيوط وتراوحت أعمارهم من (١٦ : ١٨) عامًا، بمتوسط قدره ١٧,٣٥ عامًا، وانحراف معياري ٠,٣٠، واعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي، حيث أمكن تنفيذ البرنامج وتطبيقه على عينة تجريبية مكونة من ١٢ من ناشئى الـ ١١٠ متر/ حواجز ممن تنطبق عليهم شروط العينة التجريبية، وبعد تطبيق البرنامج وإجراء القياسات القبليّة والبعديّة أمكن تحليل البيانات، وأظهرت النتائج أن المقاييس تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، كما تشير النتائج إلى مدى فاعلية البرنامج في تنمية الصمود النفسي بفروق دالة إحصائيًا لصالح القياس البعدي، وكذلك تخفيف حدة الضغوط النفسية وكانت الفروق في اتجاه القياس القبلي حيث كانت درجة الضغوط أقل بعد تطبيق البرنامج، وكما أمكن تقديم عدد من التوصيات تتلخص في مدى أهمية الدعم النفسي وتعزيز دور الصمود النفسي والتخفيف من حدة الضغوط لدى المتسابقين.

الكلمات المفتاحية: الصمود النفسي، الضغوط النفسية، المستوى الرقمي.

Abstract

The study aimed to identify the extent of the program's ability to improve and develop psychological resilience and reduce psychological stress and its impact on the digital level among the young people of 110 meters barriers, where it was possible to verify the psychometric characteristics of the two measures of psychological resilience and psychological stress, as well as building a program to develop psychological resilience and reduce stress, The study was conducted on an exploratory sample consisting of 40 juniors in the 110-meter race / hurdles from students of the Sports School in Assiut and their ages ranged from (16: 18) years, with an average of 17.35 years, and a standard deviation of 0.30, and the study relied on the experimental approach, where it was possible to implement The program and its application on an experimental sample consisting of 12 beginners of the 110 meters / barriers who meet the conditions of the experimental sample, and after applying the program and conducting the pre and post measurements, it was possible to analyze the data, and the results showed that the measures have good psychometric properties, and the results indicate the extent of the program's effectiveness in The development of psychological resilience with statistically significant differences in favor of the post-measurement, as well as reducing the severity of psychological stress. The differences were in the direction of the pre-measurement where the degree of stress was less after the application The program confirms, and as possible, a number of recommendations are presented, which are summarized in the importance of psychological support, enhancing the role of psychological resilience, and relieving stress among the contestants. Key words: psychological resilience, psychological stress, digital level.

تعتبر ألعاب القوى من أقدم الرياضات الأولمبية ولاسيما رياضات قطاع البطولة سواء في الأندية أو المراحل التعليمية المختلفة التي تحتوي على العديد من سباقات الجري والوثب والرمي الذخرة بالمشكلات المختلفة والتي تقف حائلاً أمام تحطيم الأرقام، فقد كان للبحث العلمي في هذا المجال فضلاً كبيراً في الكشف عن بعض المشكلات ووضع الحلول المناسبة لها ومع استمرار تطور المستوى الرقمي ظهرت الحاجة إلى إجراء العديد من الدراسات العلمية التي تسهم في إيجاد الحلول لتلك المشكلات ، وأن الاهتمام الزائد بعلم النفس في المجال الرياضي ليس وليد الصدفة بل لارتباطه الوثيق بعلوم التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة وغيرهم للاستفادة من نظرياته وتطبيقها، الأمر الذي يسهم في تحسين الأداء الرياضي والتفوق في عملية التدريب والمنافسات الرياضية.

ويشير شمعون ، محمد (٢٠٠١) " إلى أن تنمية وتعليم المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن المهارات النفسية والعقلية يجب التخطيط لتنميتها مثل المهارات والعناصر البدنية، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات على المستوى التنافسي" (ص، ٣٦٢).

ويشير علاوي، محمد (٢٠٠٢) "إلى أهمية العامل النفسي لمعظم الأبطال على المستوى الدولي حيث يتقاربون لدرجة كبيرة في المستوى البدني والمهاري والخططي ولكن مدي التكيف والاستقرار النفسي يظهر اثاره الايجابية او السلبية اثناء المنافسة الرياضية" (ص، ١٦).

وييري ناث بردهام (٢٠١٢م) بأن الصمود النفسي "يشكل في مجمله الأبعاد العقلية، والاجتماعية، والنفسية، والانفعالية والأكاديمية لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة" (ص، ١٦٣).

ويذكر Lightsey (٢٠٠٦م) "أن العوامل التي تساعد على استمرارية الصمود لدى الأفراد والتي تعمل على تعديل الآثار السلبية الناتجة عن مواقف الحياة الضاغطة هي وجود الرعاية والدعم والثقة والتشجيع سواء من داخل الأسرة أو من خارجها، بالإضافة إلى فاعلية الفرد في التكيف مع الضغوط النفسية وحكمة الفرد في وضع خطط واقعية لنفسه التي تساعد على حل المشكلات التي تواجهه" (ص، ٩٩).

ويتفق محمد ، جمال (٢٠٠١) ؛ حلمي ، عبد الحكيم (٢٠٠٢) ؛ علاوي ، محمد(١٩٩٨) بأن موضوع الضغوط النفسية يعد من الموضوعات الحديثة نسبياً أو التي صادفت المزيد من الإهتمام في السنوات الأخيرة، نظراً لتزايد أعداد الرياضيين الذين يعانون من هذه الظاهرة في ضوء العديد من مظاهر الضغوط الواقعة على كاهلهم والتي لا يستطيعون التكيف معها، مما يؤدي إلى إنحدار مستوياتهم الرياضية وقد يصل الأمر إلى الإنهاك الفعلي والإجهاد النفسي.

ويذكر كلا من راتب، أسامة (٢٠٠٤) ؛ وشمعون ، اسماعيل (٢٠٠٢) "بأن الفرد الرياضي يتعرض للعديد من الضغوط مثل ضغوط الجو المحيط من وسائل الإعلام والجمهور وحضور شخصيات هامه، وضغوط التدريب الرياضي

كالتدريب الزائد والإجهاد وألوية الفوز والعلاقة مع المدرب مع الإضافة إلى ضغوط المنافسة الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية" (ص، ٤٩)، (ص، ١٩٢).

ويرى بسطويسي، بسطويسي (١٩٩٧) أن سباقات الحواجز تعتبر من أمتع سباقات المضمار وأصعبها في الأداء حيث يتوقف مستوى الإنجاز فيها على تنمية العناصر البدنية الخاصة (كالسرعة والرشاقة والقدرة والمرونة والتوافق والتوازن ، المثابرة والطموح لتحقيق الفوز، وأخيرا الثقة بالنفس) كعناصر تساعد في اكتساب التكنيك الجيد الخاص بالمهارة.

ويرى زاهر، عبد الرحمن (٢٠٠٩م) أن مراحل خطوة الحاجز " تنقسم إلى ثلاث مراحل هي (الارتقاء - الطيران - الهبوط) وتختلف عن خطوة الجري العادية في طول فترة الطيران التي تستوجب نظاما ديناميكيا مختلفا عما يحدث في خطوة الجري العادية هذا بالإضافة إلى تكرارها ١٠ مرات على طول السباق مع الالتزام بالأداء الفني الأمثل حسب قدرات كل متسابق والعدو بين الحواجز بخطوات ثابتة تقريبا" (ص، ٩٧).

ويشير كوة Coh (٢٠٠٣م) الى أن خطوة المروق فوق الحاجز أهم جزء في الأداء الفني لسباق ١١٠م/حواجز والأكثر تعقيدا حيث تتكون من ثلاثة أجزاء حركية (الارتقاء ، الطيران ، الهبوط) ويكون هدفها اجتياز الحاجز بإرتفاع ١,٦٧ متر مع عدم هبوط سرعة العدو بقدر الإمكان ، بالإضافة إلى نوعية الانتقال من خطوة الحاجز إلى خطوات الجري بين الحواجز (ص، ٥١٦١).

مشكلة البحث :

ومن خلال الخبرة العلمية والعملية للباحث كمدرباً ولاعباً، توصل الي أنه بالرغم من تقارب طرق الإعداد وكذا تقارب مستوى الأداء للفرق المنافسة في هذه البطولات على مستوى القاعدة العريضة وخاصة المراحل السنوية الصغيرة التي تتأثر أكثر بضغوط المنافسة بسبب قلة الخبرة والاحتكاك، إلا أن الكثير من الناشئين ليس لديهم القدرة على الصمود النفسي لمواجهة جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبحوا أكثر تفاعلاً في المنافسة.

ويرى الباحث أن سباق ١١٠متر/حواجز من السباقات التنافسية التي تتطلب من العدائين أن يتميزوا بالصمود النفسي نتيجة للعبء البدني الواقع على الناشئ أثناء الأداء الفني لمراحل سباق ١١٠متر/حواجز ، نظرا لان جزء من الثانية في السباق هي التي تحدد الفائز، مما يترتب عليه حدوث ضغط نفسي بجانب العبء البدني، لذا أصبح الإعداد النفسي من أساسيات التدريب.

ويؤكد ذلك مولر وهومل Muller & Hournel (١٩٩٧) بأن سباق ١١٠م/حواجز يتطلب أداء حركي مركب ومعقد حيث تنحصر صعوبته في عملية التغيير المستمر من أداء الحركات المتشابهة (أثناء العدو بين الحواجز)، إلى الحركات غير المتشابهة (خطوة المروق فوق الحاجز) أثناء التعدييه.

ومن هنا تبلورت فكرة البحث في ذهن الباحث من خلال ملاحظته للفروق الهائلة بين مستويات الأداء العالمية والمصرية في سباق ١١٠متر/حواجز ، على الرغم من أن الناشئين ليس لديهم القدرة على المقاومة والتأقلم في مواجهة

الضغوطات والمنافسات القوية التي يمرون بها ، فقد تبين للباحث أن هناك هبوط ملحوظ في مستوى أداء المشتركين في سباق ١٠ متر/حواجز وعدم قدرة الناشئ على الاستمرار في التدريب مما يؤدي إلى تعرضهم للإصابة وقد يرجع الباحث هذا الهبوط إلى (عدم الاهتمام بالجانب النفسي للناشئين وقلة صمودهم لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها) ، وبالإضافة إلى ذلك قام الباحث بالأطلاع على الدراسات السابقة ، والشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) في مجال علم النفس الرياضي وجد قلة الدراسات النفسية الرياضية والتي تقيس الصمود النفسي للحد من الضغوط النفسية التي يتعرض لها ناشئ ١٠ متر/حواجز ، وفي هذا الصدد يشير فولغام (Fulgham, ٢٠٠٤).

إلى أن اغلب الدراسات التي أجريت في مجال تدريب المهارات النفسية اقتصر على المقارنة بين الموهوبين وغير الموهوبين رياضيا ، والتعرف على أهم العوامل التي تحقق الإنجاز الرياضي ، وإن الدراسات التي اهتمت بكيفية استخدام وتطبيق برامج لتنمية الصمود النفسي التي تعكس حدة الضغوط النفسية تعتبر قليلة جدا في المجال الرياضي.

مما دفع الباحث بإجراء هذه الدراسة تحت عنوان " مدى فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي في تخفيف حدة الضغوط النفسية وتأثيره على مستوى الإنجاز الرقمي لدى ناشئ (١٠ متر/حواجز).

هدف البحث:

فاعلية برنامج لتنمية الصمود النفسي في تخفيف حدة الضغوط النفسية وتأثيره على المستوى الرقمي لدى ناشئ (١٠ متر/حواجز).

فروض البحث:-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط وأبعاده الفرعية والمستوى الرقمي لدى عينة الدراسة من ناشئ (١٠ متر/حواجز).
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط وأبعاده الفرعية والمستوى الرقمي لدى عينة الدراسة من ناشئ (١٠ متر/حواجز).
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط وأبعاده الفرعية والمستوى الرقمي لدى عينة الدراسة من ناشئ (١٠ متر/حواجز).

المصطلحات المستخدمة بالبحث:-

١- الصمود النفسي

يتفق هافانس Haynes (٢٠١٠) ؛ وويكس Wicks (٢٠٠٥) بأن الصمود النفسي هو " مجموعة السمات الإيجابية في الشخصية، والتي تساعد الفرد في مقاومة الضغوط من ناحية، واستخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة الضغوط من ناحية أخرى. فأصحاب الشخصية الصامدة هم هؤلاء الأفراد الذين يتعرضون لدرجة عالية من الضغوط ولا يظهرون ما يشير إلى التأثير بها، لأنهم أكثر قدرة على التكيف معها، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة" (ص، ١٥) ، (ص، ٥).

٢- الضغوط النفسية

يعرفها راتب ، اسامة (٢٠٠٥م) بإنها "العبء الذي يقع على أجهزة الجسم وما يتبعه من استجابات بغرض التكيف، أو التوافق ومواجهة تلك الأعباء لاحتفاظ الفرد بحالة التوازن العضوي والكيميائي والانفعالي" (ص، ١٣٤).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين (الضابطة، التجريبية)، نظراً لطبيعة الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ جري ١١٠ متر/حواجز من طلاب المدرسة الرياضية بأسويوط، حيث أمكن الحصول على عينة استطلاعية قوامها (٢٠) ناشئ وتراوحت أعمارهم ما بين ١٦ إلى ١٨ سنة بمتوسط عمري قدرة ١٧,٢٣ عامًا، وانحراف معياري قدره ٠,٦٥ عامًا، في حين بلغت العينة الأساسية (٣٠) ناشئ، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية بلغ قوام كل مجموعة (١٥) ناشئ تحت (١٦ - ١٨) سنة بمتوسط قدره ١٧,٣٥ عامًا، وانحراف معياري ٠,٣٠، ويمكن توضيح العينة من خلال جدول (١).

ويوضح جدول (١) التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث.

م	الوصف	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	المجموعة الاستطلاعية	الاستطلاعية	٢٠	٤٠
٢	المجموعة الضابطة	الأساسية	١٥	٣٠
	المجموعة التجريبية		١٥	٣٠
	إجمالي مجتمع البحث		٥٠	١٠٠%

شروط إختيار العينة :

- أن يكون جميع أفراد العينة متقاربين في العمر التدريبي، والمستوي الرقمي.
- أن يكون سن المتسابق يتراوح ما بين (١٦-١٨) سنة.
- توافر عدد كافي لإجراء الدراسة.
- توافر كافة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

تم إجراء القياس القبلي وذلك للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحني الاعتدالي في المتغيرات التي تم اختيارها وتحديدتها بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع العلمية ورأى السادة الخبراء والتي تتمثل في:

- القياسات الأساسية وتشتمل على متغيرات النمو (العمر الزمني- الطول- الوزن- العمر التدريبي)
- المستوي الرقمي لدي ناشئ ١١٠ متر/حواجز. - مقياس الضغوط النفسية مرفق (٤).

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في بعض المتغيرات المختارة لمجتمع البحث (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٧,٠١	١٧	٠,٣٠	١,٢٠
متغيرات النمو الأساسية	سم	١٥٥,٠٧	١٥٥	١,٢٠	٠,٦٥
	كجم	٥١,٥٩	٥١	١,١٥	٠,٩٥
العمر التدريبي	سنة	٢,٨٩	٢,٥٠	٠,٦٥	١,٢٩
ضغوط مرتبطة بالمهنة الرياضية	درجة	٢٦,٢٠	٢٦	١,٧٨	٠,٥٨٠
ضغوط مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية	درجة	٢٥,٣٣	٢٥	١,٥٠	٠,٤٣٩-
ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت	درجة	٢٥	٢٥	١,٧٧	٠,٤٧٦-
الجوانب النفسية	درجة	٢٥,٠٧	٢٥	٠,٨٨	٠,٠٩١
ضغوط مرتبطة بالحالة الانفعالية	درجة	٢٤,٨٧	٢٥	١,١٣	٠,٢٣٢-
الدرجة الكلية	درجة	١٢٦,٤٧	١٢٥,٠٠	٤,٢٧	٠,٦٣٠-
المستوى الرقمي	ثانية	١٧,٩٥	١٧	١,٢٠	٠,٧٧

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (-٠,٦٣٠ إلى ١,٢٩) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على إن عينة البحث تندرج تحت المنحني الاعتدالي في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث وسائل متعددة لجمع البيانات كما يلي :

١- تحليل المراجع والدراسات السابقة:

استخدم الباحث تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالتعرف على الضغوط النفسية التي يتعرض لها بعض الناشئين في بعض الرياضات الفردية بشكل عام ومسابقات العاب القوي بشكل خاص.

٢- قياس مستوى الإنجاز الرقمي:

تم قياس مستوى الإنجاز الرقمي عن طريق القياس الرقمي لدي ناشئ ١٠ متر/حواجز.

٣- مقياس الضغوط النفسية:

قام الباحث بإعداد وتعريب مقياس إلكتروني للضغوط النفسية إعداد/عبد العزيز، عادة (٢٠٠٩) وهي أداة تعطي تقديرا للضغوط النفسية التي يتعرض لها ناشئ ١٠ متر/حواجز.

هو صورة مختصرة من مقياس الضغوط النفسية يتكون من ٥ بنود ويغطي خمسة ضغوط أساسية مرتبطة بكلاً من (المهنة الرياضية - العلاقات الإجتماعية - إدارة الوقت - البيئة التعليمية - الحالة الإنفعالية)، ويتم الاستجابة على المقياس وفق لنظام ثلاثي كثيراً = ٣، إلى نادراً = ١.

وقام بتعريبه عبد العزيز، عادة (٢٠٠٩) ويمتص المقياس بخصائص سيكومترية جيدة في البيئة المصرية، حيث يتمتع بصدق عاملي توكيدي ممتاز، وفي الدراسة الحالية بلغ الصدق والثبات كما في جدول (٣)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق اختبار الضغوط النفسية إعداد وتعريب عبد العزيز، عادة (٢٠٠٩) ويمتص المقياس بخصائص سيكومترية جيدة في البيئة المصرية، حيث يتمتع بصدق عاملي توكيدي ممتاز، والخاص بطالبات كلية التربية الرياضية، وذلك بعد تعديله وتعريبه ليناسب ناشئ ١٠ متر/حواجز في البيئة المصرية على عينة قوامها (٢٠) من ناشئ ١٠ متر/حواجز وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/١١/٨م لمقياس الضغوط النفسية ويوم الاثنين الموافق ٢٠٢٠/١١/٩م لقياس المستوى الرقمي للناشئين، ثم أعيد التطبيق مرة ثانية يوم الاحد والأثنين الموافق ١٥، ٢٠٢٠/١١/١٦م بفواصل زمني (٥) أيام بين التطبيق الأول والثاني وبنفس الترتيب السابق وتم اخذ القياسات في المدرسة الرياضية بمحافظة أسيوط 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 استغرقه أول لاعب + الزمن الذي استغرقه آخر لاعب

٢

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

المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات)

١- ثبات مقياس الضغوط النفسية:-

قام معدة الاستبانة عبد العزيز، عادة (٢٠٠٩) بالتحقق من ثبات الاستبانة بطرية الاتساق الداخلي، وتم ايجاد معامل الاتساق الداخلي للعبارات من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد وبين المجموع الكلي لدرجات الاستبانة، وذلك من أجل بيان التجانس

الداخلي للاستبانة، وقد وجد ارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه، وكذلك درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وجميعها دالة عند مستوي (٠,٠٠٥)، (٠,٠٠١).

٢- صدق مقياس الضغوط النفسية :-

قام معدة الاستبانة عبد العزيز، غادة (٢٠٠٩) بالتحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وصدق الإتساق الداخلي ، ففي الصدق الظاهري تم عرض عبارات المقياس علي (ناشئ ١٠متر/حواجز من تلاميذ مدرسة سميح السعيد الرياضية بأسويوط) وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣) ثبات الاتساق الداخلي وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الضغوط النفسية لدي ناشئ ١٠متر/حواجز (ن=٢٠)

ثبات التجزئة النصفية		صدق الاتساق الداخلي بين					المتغيرات	م
تصحيح أثر الطول	معامل الارتباط	ثبات ألفا كرونباخ	درجة الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس ككل	الفقرات والدرجة الكلية	من	إلى		
٠,٨٨٣	٠,٨٨٣	٠,٧٩٠	٠,٧٨٢	**٠,٦٧٠	**٠,٧٥٢	**٠,٥٠٥	١	
٠,٨٣٦	٠,٨٤٢	٠,٧٢٧	٠,٧٥٤	**٠,٧٤٣	**٠,٧٨٢	**٠,٥٤٠	٢	
٠,٧٩٢	٠,٧٩٧	٠,٦٦٣	٠,٨٠٠	**٠,٨١٧	**٠,٦٩٥	**٠,٥٨٦	٣	
٠,٨٤٤	٠,٨٤٦	٠,٧٣٣	٠,٧٢٨	**٠,٨٧١	**٠,٨٥٤	**٠,٧٤١	٤	
٠,٨٩٧	٠,٩٢٣	٠,٨٥٨	٠,٨٢٩	**٠,٧٧٦	**٠,٧٤١	**٠,٦٢٥	٥	
٠,٩٧٢	٠,٩٧٣	٠,٩٤٧	٠,٩٤٣		**٠,٧٥٥	**٠,٤٢١	الدرجة الكلية	

البرنامج التدريبي المقترح:

- الهدف من البرنامج:

- محتوى البرنامج: يتكون البرنامج التدريبي النفسي من المهارات النفسية (العقلية) التالية:

تم إجراء مسح مرجعي لتحديد المهارات النفسية المستخدمة في البرنامج التدريبي النفسي وكانت نتيجة المسح المرجعي كالتالي.

- القدرة على مواجهة الضغط. - سرعة العودة للحالة الطبيعية.

- تركيز الانتباه - الثقة بالنفس. - دافعية الإنجاز.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى أعداد برنامج لتنمية الصمود النفسي للحد من الضغوط النفسية والتعرف على تأثيره على تحسين بعض المتغيرات البدنية المتعلقة بتحسين المستوى الرقمي لدى ناشئ ١٠متر/حواجز.

أهمية البرنامج: تتمثل الأهمية في عدة نقاط تظهر في الجوانب التالية:

- تتضح أهمية البرنامج من خلال الأسس الوقائية التي يقدمها البرنامج لدى ناشئ ١٠متر/حواجز، والتي تساعدهم

على اكتساب القدرة على الصمود النفسي لمواجهة كافة الضغوط التي يتعرض لها الناشئين نتيجة الأشتراك في

التدريب والمنافسات

الأهداف الإجرائية:

- تنمية مفهوم الصمود النفسي لدى عينة الدراسة.

- تدريب عينة الدراسة على الصمود النفسي لناشئ ١٠متر/حواجز للتغلب للضغوط والمنافسات القوية التي يمرون

بها وبالتالي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي.

- تدريب عينة الدراسة على الأستمرار في التدريب مهما كانت الظروف.

- تنمية مهارات الاسترخاء وحل المشكلات واتخاذ القرارات بأساليب علمية.

- تدريب عينة الدراسة على الوعي الذهني في حل المشكلات التي يتعرضون إليها نتيجة التدريب الشاق والمثابرة على

حلها.

- تنمية النواحي الإيجابية المتمثلة في الأمل والتفاؤل كسمات أساسية للناشئين المشفقين بذواتهم والصامدين نفسياً.

أسس البرنامج

الإجراءات التمهيديّة للبرنامج

أبعاد البرنامج

مراعاة الفروق الفردية

تصنيف المهارات النفسية

١ بناء الثقة بالنفس

الاستمرارية في التدريب

تحديد الزمن الكلي المقترح للوحدة

٢ التفكير دائماً كفائز

عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى

تحديد زمن كل وحدة

٣ التحدث الذاتي الإيجابي

مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي

تحديد محتوى تدريبات الاسترخاء

٤ التصور العقلي

مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق

تحديد زمن تدريبات الاسترخاء

٥ الأداء بثبات تحت ضغط

٦ الانتباه والتركيز

- التقسيم الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قام الباحث بتحديد مدة البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع (٨)

أسابيع ، وايضاً استعان الباحث بالدراسات والبحوث السابقة التي تناولت برامج التدريب لتنمية الصمود النفسي

وكذلك استعان الباحث بأراء الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس وكان عددهم (٨) خبراء مرفق (١) وذلك

في وضع محاور وجلسات البرنامج التدريبي المقترح لتحقيق هدف البحث وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) يوضح الأهمية النسبية لمحاوَر البرنامج التدريبي وأراء الخبراء (ن=٨)

م	المحاوَر	الأهمية النسبية	مجموع آراء الخبراء
١	مدة البرنامج التدريبي (٨) أسبوع.	٧	٨٧,٥ %
٢	(أ) مرحلة الأعداد العام (٢) أسابيع.	٦	٧٥ %
٣	(ب) مرحلة الأعداد الخاص (٢) أسابيع.	٧	٨٧,٥ %
٤	(ج) مرحلة المنافسات (٤) أسبوع.	٧	٨٧,٥ %
٥	عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٢) وحدات	٨	١٠٠ %
٦	زمن الوحدة التدريبية (٦٠) ق.	٨	١٠٠ %
٧	(أ) زمن الإحماء ١٠ ق	٧	٨٧,٥ %
٨	(ب) زمن الجزء الرئيسي ٤٥ ق	٨	١٠٠ %
٩	(ج) زمن الختام ٥ ق	٧	٨٧,٥ %

يتضح من جدول (٤) أن نسبة موافقة الخبراء تراوحت ما بين (٧٥% إلى ١٠٠%)، وقد أرتضى الباحث بنسبة (٧٥%) من موافقة الخبراء لقبول محاوَر وجلسات البرنامج التدريبي.

ومن هنا يتضح التالي:

- ١- مدة البرنامج التدريبي شهرين = (٨) أسابيع
- ٢- زمن الجلسة التدريبية الكلية مشتملة الإحماء والختام=٦٠ ق.
- ٣- زمن الجزء الرئيسي = ٤٥ ق.
- ٤- عدد الجلسات التدريبية في الأسبوع=٢ جلسة تدريبية.
- ٥- الجلسات التدريبية الشهرية= ٨ جلسات تدريبية
- ٦- الجلسات التدريبية لمدة شهرين = ١٦ جلسة تدريبية.
- ٧- وبالتالي يكون زمن جلسات البرنامج التدريبي الكلي بدون الإحماء والتهدئة = $١٦ \times ٤٥ = ٧٢٠$ ق / $٦٠ = ١٢$ ساعة

ثم بعد ذلك يتم إضافة ١٥ ق للإحماء والختام وتوزع كالتالي :-

- ١٠ ق إحماء - ٥ ق ختام

$١٦ \times ١٠ = ١٦٠$ ق $١٦ \times ٥ = ٨٠$ ق

وبالتالي زمن الإحماء والختام خلال البرنامج ككل = $١٦٠ + ٨٠ = ٢٤٠$ ق

إذاً زمن البرنامج ككل + زمن الإحماء والختام = $٧٢٠ + ٢٤٠ = ٩٦٠$ ق / $٦٠ = ١٦$ ساعة

الدراسة الأساسية:

تم إجراء القياس القبلي من يوم (٢٠٢٠/١١/١٨) حتى (٢٠٢٠/١١/٢١) حيث تم تطبيق المقياس النفسي ومستوى الإنجاز الرقمي لناشئ ١٠متر/حواجز لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك بغرض التكافؤ بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات، كما يوضحه جدول (٥).

جدول (٥) التكافؤ بين المجموعات على القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس

الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية والمستوى الرقمي لدى ناشئ (١٠متر/حواجز) (ن = ١٥)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
	م	ع	م	ع			
ضغوط مرتبطة بالمهنة الرياضية	٢٦,٢٠	١,٧٨	٢٥,٤٠	١,٩٢	١,١٨٣	غير دال	-
ضغوط مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية	٢٥,٣٣	١,٥٠	٢٥,٦٠	١,٧٢	٠,٤٥٢	غير دال	-
ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت	٢٥,٠٠	١,٧٧	٢٤,٣٣	١,٠٥	١,٢٥٤	غير دال	-
ضغوط مرتبطة بالبيئة التعليمية	٢٥,٠٧	٠,٨٨	٢٤,٨٧	٠,٨٣	٠,٦٣٨	غير دال	-
ضغوط مرتبطة بالحالة الانفعالية	٢٤,٨٧	١,١٣	٢٥,٥٣	١,٥١	١,٣٧٤	غير دال	-
الدرجة الكلية	١٢٦,٤٧	٤,٢٧	١٢٥,٧٣	٤,١٠	٠,٤٨٠	غير دال	-
المستوى الرقمي	١٨,٠٣	٠,٠٥	١٨,٠٥	٠,٠٤	١,٤٠٤	غير دال	-

قيمة ت: أقل من ١,٩٦ غير دال، من ١,٩٦ : ٢,٥٨ دال عند ٠,٠٥، من ٢,٥٩ : ٣,٢٧ دال عند ٠,٠١، من ٣,٢٨ فأكثر دال عند ٠,٠٠١

ويتضح من خلال جدول (٥) أن هناك فروق جوهرية بين القياس القبلي والبعدي لمقياس الضغوط وأبعاده الفرعية لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة ت (١,١٨٣، ٠,٤٥٢، ١,٢٥٤، ٠,٦٣٨، ١,٣٧٤، ٠,٤٨٠، ١,٤٠٤) لمتغيرات ضغوط مرتبطة بالمهنة الرياضية، ضغوط مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت، ضغوط مرتبطة بالبيئة التعليمية، ضغوط مرتبطة بالحالة الانفعالية، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط، والمستوى الرقمي، وكانت جميع الفروق غير دالة مما يعطي مؤشر جيد بأن هناك تكافؤ بين المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط وأبعاده الفرعية، والمستوى الرقمي قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

وبعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة في الفترة من (٢٠٢٠/١١/٢٤) حتى (٢٠٢١/١/١٨) ولمدة ثماني أسابيع بواقع وحدتين أسبوعية وزمن الجزء الرئيسي (٤٥) دقيقة وتم تطبيق البرنامج المتبع مع المجموعة التجريبية وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي النفسي تم إجراء القياس البعدي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢١/١/٢٠) على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية والمستوى الرقمي وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T
- معامل الألتواء
- معامل الارتباط

خطوات تنفيذ البحث :

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

١- إجراء القياسات القبليّة يوم الأربعاء الموافق ١٨ / ١١ / ٢٠٢٠ م وشملت القياسات الطول والوزن والتعرف على العمر الزمني والتدريبي لكل اللاعبين

٢ - تطبيق اختبار الضغوط النفسية ، وذلك يوم الخميس الموافق ١٩ / ١١ / ٢٠٢٠ م ، وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء العقلي بواقع (٥) ق ولشرح مفهوم المقياس والهدف منه.

٣- قياس زمن ١٠ متر/حواجز وذلك يوم السبت الموافق ٢١ / ١١ / ٢٠٢٠ م .

٤ - بدء تنفيذ برنامج لتنمية الصمود النفسي يوم الثلاثاء الموافق ٢٤ / ١١ / ٢٠٢٠ م لمدة شهرين بواقع (٨) أسابيع ويتكون من (١٦) وحدة تدريبية بواقع (٢) وحدة تدريبية أسبوعياً مرفق (٧).

١- تم إجراء القياسات البعدية يوم الأربعاء الموافق ٢٠ / ١ / ٢٠٢١ م وبنفس التسلسل السابق ومقارنته بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشته

والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط وأبعاده الفرعية والمستوى الرقمي لدى ناشئ (١٠ متر/حواجز)"، وللتحقق من صحة الفرض تمكن الباحث من حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية باستخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات المترابطة كما هو موضح بجدول (٦) كما يلي:

جدول (٦) الفروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الضغوط وأبعاده الفرعية، والمستوى الرقمي لدى ناشئ (١٠ متر/حواجز) (ن = ١٥)

مستوى حجم الأثر	قيمة حجم الأثر	اتجاه الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدى		القياس القبلي		المتغيرات
					ع	م	ع	م	
كبير	٠,٩٧	القبلي	٠,٠٠١	٢٣,١٠٦	١,٣٩	١٢,٧٣	١,٧٨	٢٦,٢٠	ضغوط مرتبطة بالمهنة الرياضية
كبير	٠,٩٨	القبلي	٠,٠٠١	٢٦,٩١١	٠,٩٩	١٢,٨٧	١,٥٠	٢٥,٣٣	ضغوط مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية
كبير	٠,٩٨	القبلي	٠,٠٠١	٢٣,٩٨٤	٠,٨٨	١٢,٧٣	١,٧٧	٢٥,٠٠	ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت
كبير	٠,٩٩	القبلي	٠,٠٠١	٣١,٩٢٥	١,١٩	١٢,٨٧	٠,٨٨	٢٥,٠٧	ضغوط مرتبطة بالبيئة التعليمية
كبير	٠,٩٨	القبلي	٠,٠٠١	٣٠,٠١١	١,١٣	١٢,٥٣	١,١٣	٢٤,٨٧	ضغوط مرتبطة بالحالة الانفعالية
كبير	٠,٩٩	القبلي	٠,٠٠١	٤٩,٣٩٩	٢,٤٣	٦٣,٧٣	٤,٢٧	١٢٦,٤٧	الدرجة الكلية
كبير	٠,٩٢	القبلي	٠,٠٠١	١٣,٨٨٥	٠,٠٢	١٧,٨٢	٠,٠٥	١٨,٠٣	المستوى الرقمي

قيمة ت: أقل من ١,٩٦ غير دال، من ١,٩٦ : ٢,٥٨ دال عند ٠,٠٥، من ٢,٥٩ : ٣,٢٧ دال عند ٠,٠١، من ٣,٢٨ فأكثر دال عند ٠,٠٠١
حجم التأثير: أقل من ٠,٥ تأثير ضعيف، من ٠,٥ إلى أقل من ٠,٨ تأثير متوسط، من ٠,٨ فأكثر تأثير كبير

يتضح من خلال جدول (٦) أن هناك فروق جوهرية بين القياس القبلي والبعدى لمقياس الضغوط وأبعاده الفرعية لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة ت (٢٣,١٠٦، ٢٦,٩١١، ٢٣,٩٨٤، ٣١,٩٢٥، ٣٠,٠١١، ٤٩,٣٩٩، ١٣,٨٨٥) لمتغيرات ضغوط مرتبطة بالمهنة الرياضية، ضغوط مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت، ضغوط مرتبطة بالبيئة التعليمية، ضغوط مرتبطة بالحالة الانفعالية، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط، والمستوى الرقمي، وكانت جميع الفروق دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١ في اتجاه القياس القبلي مما يعطي مؤشر على التحسن الذي حدث بعد تطبيق البرنامج وانخفاض درجات الضغوط في القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلي، وكما أمكن حساب مستوى حجم التأثير حيث تراوحت قيمة مستوى حجم التأثير ما بين ٠,٩٧ إلى ٠,٩٩ وهي قيم تعبر عن مستوى كبير في التحسن.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع شمعون ، محمد (٢٠٠١) إلى أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع النواحي المهارية والفنية.

كما تبين من نتائج البحث ان هناك علاقة ارتباط بين الصمود النفسي والضغوط النفسية التي يتعرض لها الناشئين ويفسر الباحث ذلك بان الفرد الذي لديه القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة له القدرة على التعامل مع المواقف والإحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، وهذا يتفق مع ما جاء به ريان ، محمد (٢٠٠٦) أن الفرد المتزن يستجيب للمواقف والمشاكل التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع أو هو شخص يشعر بالتفاؤل وبالبشاشة والاستقرار النفسي والتحرر إلى حد كبير ، وأن الأفراد يميلون إلى السعادة والهدوء والتفاؤل والدافعية وثباتا للمزاج وثقة في النفس.

ويرجع الباحث التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية بينما لم يحدث لأفراد المجموعة الضابطة إلى الالتزام من قبل أفراد المجموعة التجريبية في الحضور والمشاركة في الأنشطة، وجلسات البرنامج، وكذلك قيامهم بعمل الواجبات المنزلية، وكذلك تنوع فنيات البرنامج في إطار المواقف الحياتية الواقعية، مما أدى إلى تحسين الصمود النفسي لديهم ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع الدراسات السابقة مثل دراسة (Kaplanet, etal., 1996) ، ودراسة (Steinhardt, M., &Dolbier,2008)

ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشته

والذي ينص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط وأبعاده الفرعية والمستوى الرقمي لدى ناشئ (١٠متر/حواجز)"، وللتحقق من صحة الفرض تمكن الباحث من حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية باستخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات المترابطة كما هو موضح بجدول (٧) كما يلي:

جدول (٧) الفروق بين المتوسطات للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس الضغوط وأبعاده الفرعية، والمستوى الرقمي لدى ناشئ (١٠متر/حواجز) (ن = ١٥)

مستوى حجم الأثر	قيمة حجم الأثر	اتجاه الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
					ع	م	ع	م	
ضعيف	٠,٠٥	-	غير دال	٠,٨٤٢	١,٩٢	٢٥,٤٠	٠,٩٦	٢٤,٩٣	ضغوط مرتبطة بالمهنة الرياضية
ضعيف	٠,٠٠	-	غير دال	٠,٢٠٧	١,٧٢	٢٥,٦٠	١,٨١	٢٥,٤٧	ضغوط مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية
ضعيف	٠,٠٥	-	غير دال	٠,٨٢٠	١,٠٥	٢٤,٣٣	١,١٨	٢٤,٦٧	ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت
ضعيف	٠,٠٠	-	غير دال	٠,٠٠٠	٠,٨٣	٢٤,٨٧	٠,٧٤	٢٤,٨٧	ضغوط مرتبطة بالبيئة التعليمية
ضعيف	٠,٠١	-	غير دال	٠,٢٨١	١,٥١	٢٥,٥٣	١,٠٦	٢٥,٤٠	ضغوط مرتبطة بالحالة الانفعالية
ضعيف	٠,٠١	-	غير دال	٠,٣٢٢	٤,١٠	١٢٥,٧٣	٢,٥٣	١٢٥,٣٣	الدرجة الكلية
ضعيف	٠,٠٩	-	غير دال	٠,٥٨٩	٠,٢٦	١٨,٠١	٠,٠٤	١٨,٠٥	المستوى الرقمي

قيمة ت: أقل من ١,٩٦ غير دال، من ١,٩٦ : ٢,٥٨ دال عند ٠,٠٥، من ٢,٥٩ : ٣,٢٧ دال عند ٠,٠١، من ٣,٢٨ فأكثر دال عند ٠,٠٠١

حجم التأثير: أقل من ٠,٥ تأثير ضعيف، من ٠,٥ إلى أقل من ٠,٨ تأثير متوسط، من ٠,٨ فأكثر تأثير كبير

ويتضح من خلال جدول (٧) أن هناك فروق جوهرية بين القياس القبلي والبعدي لمقياس الضغوط وأبعاده الفرعية للمجموعة الضابطة لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة ت (٠,٨٤٢، ٠,٢٠٧، ٠,٨٢٠، ٠,٠٠٠، ٠,٢٨١، ٠,٣٢٢، ٠,٥٨٩) لمتغيرات ضغوط مرتبطة بالمهنة الرياضية، ضغوط مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت، ضغوط مرتبطة بالبيئة التعليمية، ضغوط مرتبطة بالحالة الانفعالية، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط، والمستوى الرقمي،

وكانت جميع الفروق غير دالة مما يعطي مؤشر على أنه لم يحدث تحسن نتيجة عدم التدخل المهني بالبرنامج التجريبي لدى العينة الضابطة على الضغوط وأبعادها والمستوى الرقمي، وكما أمكن حساب مستوى حجم التأثير حيث تراوحت قيمة مستوى حجم التأثير ما بين ٠,٠٠٠ إلى ٠,٠٠١ وهي قيم تعبر عن مستوى ضعيف للغاية في التحسن.

وبذلك اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من جاري كوان وجولير أي (Garry Kuan & Joll Roy 2007) في أن مستوى الإنجاز يرتبط بمهارات الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز والقدرة على مواجهة الضغط.

ويشير راتب، أسامة (١٩٩٧) أن الإحباط والإكتئاب يعتبر استجابة سلبية للضغوط الكثيرة التي يتعرض لها الرياضيين وعدم قدرة علي تحملها، مما ينجم عنه ظهور انسحاب الرياضي وعزوفه عن الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي التخصصي.

لذلك يرجع الباحث انخفاض مستوى قدرة ناشئ ١٠ متر/حواجز علي مواجهة الضغوط وتجنب المشكلات إلي كثرة المشكلات الإدارية في مجال مسابقات الميدان وإنشغال اللاعبين لكثير من المواقف السلبية التي تدور حولهم مما يشنت أفكارهم وذهنهم بعيدا عن مواصلة التدريب والتركيز في المنافسات، وهذا من شأنه يجعلهم يتجنبون المشاركة في المنافسات والتواجد في أجواء ضاغطة تسبب لهم الألم النفسي، حيث تشير رجاء ، مريم (٢٠٠٦) أن عدم قدرة الأفراد علي مواجهة الضغوط والتعامل مع الأحداث علي نحو متصلب وإدراكهم للأحداث علي أنها تهديد لذاتهم، يؤدي إلي انخفاض مستوى التحمل النفسي.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشته:

والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط وأبعادها الفرعية والمستوى الرقمي لدى ناشئ (١٠ متر/حواجز)"، وللتحقق من صحة الفرض تمكن الباحث من حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية باستخدام اختبار الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعات المترابطة كما هو موضح بجدول (٨) كما يلي:

جدول (٨) الفروق بين المتوسطات للقياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الضغوط وأبعاده الفرعية، والمستوى الرقمي لدى ناشئ (١١٠ متر/حواجز) (ن = ١٥)

مستوى حجم الأثر	قيمة حجم الأثر	اتجاه الفروق	مستوى الدلالة	قيمة ت	التجريبية		الضابطة		المتغيرات
					ع	م	ع	م	
كبير	٠,٩٤	الضابطة	٠,٠٠١	٢٠,٧١٣	١,٣٩	١٢,٧٣	١,٩٢	٢٥,٤٠	ضغوط مرتبطة بالمهنة الرياضية
كبير	٠,٩٦	الضابطة	٠,٠٠١	٢٤,٨٠٦	٠,٩٩	١٢,٨٧	١,٧٢	٢٥,٦٠	ضغوط مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية
كبير	٠,٩٧	الضابطة	٠,٠٠١	٣٢,٧٩٩	٠,٨٨	١٢,٧٣	١,٠٥	٢٤,٣٣	ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت
كبير	٠,٩٧	الضابطة	٠,٠٠١	٣٢,٠٣٥	١,١٩	١٢,٨٧	٠,٨٣	٢٤,٨٧	ضغوط مرتبطة بالبيئة التعليمية
كبير	٠,٩٦	الضابطة	٠,٠٠١	٢٦,٧٨٥	١,١٣	١٢,٥٣	١,٥١	٢٥,٥٣	ضغوط مرتبطة بالحالة الانفعالية
كبير	٠,٩٩	الضابطة	٠,٠٠١	٥٠,٣٩٤	٢,٤٣	٦٣,٧٣	٤,١٠	١٢٥,٧٣	الدرجة الكلية
كبير	٠,٨٥	الضابطة	٠,٠١	٢,٧٧٩	٠,٠٢	١٧,٨٢	٠,٢٦	١٨,٠١	المستوى الرقمي

قيمة ت: أقل من ١,٩٦ غير دال، من ١,٩٦ : ٢,٥٨ دال عند ٠,٠٥، من ٢,٥٩ : ٣,٢٧ دال عند ٠,٠١، من ٣,٢٨ فأكثر دال عند ٠,٠٠١

حجم التأثير: أقل من ٠,٥ تأثير ضعيف، من ٠,٥ إلى أقل من ٠,٨ تأثير متوسط، من ٠,٨ فأكثر تأثير كبير

ويتضح من خلال جدول (٨) أن هناك فروق جوهرية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمقياس الضغوط وأبعاده الفرعية لدى عينة الدراسة حيث بلغت قيمة ت (٢٠,٧١٣، ٢٤,٨٠٦، ٣٢,٧٩٩، ٣٢,٠٣٥، ٢٦,٧٨٥، ٥٠,٣٩٤، ٢,٧٧٩) لمتغيرات ضغوط مرتبطة بالمهنة الرياضية، ضغوط مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، ضغوط مرتبطة بإدارة الوقت، ضغوط مرتبطة بالبيئة التعليمية، ضغوط مرتبطة بالحالة الانفعالية، والدرجة الكلية لمقياس الضغوط، والمستوى الرقمي وكانت جميع الفروق دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٠١، ٠,٠١ في اتجاه القياس الضابطة مما يعطي مؤشر على التحسن الذي حدث بعد تطبيق البرنامج وانخفاض درجات الضغوط، والمستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وكما أمكن حساب مستوى حجم التأثير حيث تراوحت قيمة مستوى حجم التأثير ما بين ٠,٩٤ إلى ٠,٩٩ وهي قيم تعبر عن مستوى كبير في التحسن، وبذلك اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من إبراهيم، شعبان؛ وبدر الدين، طارق (٢٠٠١) في أن المهارات النفسية يمكن تنميتها من خلال التعليم والتدريب الرياضي.

وأوضحت النتائج أن ناشئ ١١٠ متر/حواجز من المجموعة التجريبية الذين خضعوا للبرنامج التدريبي أكثر استفادة من البرنامج، وذلك لتحسن الصمود النفسي لديهم، لذا كانت النتائج لصالحهم بعد تطبيق البرنامج،

ويرجع الباحث أن انخفاض قدرة ناشئ ١١٠ متر/حواجز على المواجهة، وقلة تقبلهم للنقد وزيادة قلقهم من إبداء آرائهم بشكل واضح على وسائل التواصل الاجتماعي وعرضهم لمشاكلهم المتعلقة بأعباء التدريب والمنافسات، ينجم

عنه انخفاض مستوى التحمل النفسي، حيث تؤكد دراسة خميس، شيماء (٢٠١٤) ، من أن هناك علاقة عكسية بين التحمل النفسي والقلق، حيث كلما زادت نسبة مستوى القلق انخفض مستوى التحمل نفسي للاعبين، ويمكن تفسير ومناقشة هذه النتيجة الخاصة بالفرض الثالث في ضوء تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجلسات البرنامج التدريبي وما احتوي عليه من معلومات وفنيات وإستراتيجيات وأنشطة وخبرات أدت إلى زيادة الوعي بالصمود النفسي، وتكوين اتجاه ايجابي نحو الصمود النفسي (الكفاءة الذاتية أو الشخصية، التفاؤل، هدف ومعنى للحياة، المثابرة، قوة الشخصية (الصلابة)، القيم الروحية والدينية، الدعم والمساندة الأسرية)

وقد يرجع ذلك التأثير الإيجابي لجلسات البرنامج التدريبي النفسي والذي ساعد الناشئين على تنمية الصمود النفسي لديهم والتركيز على الهدف المراد تحقيقه وعزل المثيرات السلبية والضغط النفسية التي بدورها تؤثر على مستوى الإنجاز الرقمي لدي ناشئ ١١٠ متر/حواجز.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الصمود النفسي والمستوي الرقمي لدي ناشئ ١١٠ متر/حواجز ولصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي لدي ناشئ ١١٠ متر/حواجز ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مستوى الصمود النفسي والمستوي الرقمي لدي ناشئ ١١٠ متر/حواجز ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- ان أفراد العينة من ناشئ ١١٠ متر/حواجز لديهم درجة عالية من الصمود النفسي.
- توجد علاقة ارتباط بين الصمود النفسي والضغط النفسية لدي ناشئ ١١٠ متر/حواجز.

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود مجتمع البحث والعينة المختارة، يوصى الباحث بما يلي:

- عقد دورات ودراسات تدريبية للمدربين للتعرف على إمكانية تطبيق البرامج النفسية والتدريبية.
- يفضل حث اللاعبين أثناء التدريب على الصمود النفسي لمواجهة أساليب الضغوط النفسية لدي ناشئ ١١٠ متر/حواجز.
- عقد الندوات والورش التي تهدف إلى توعية ناشئ ١١٠ متر/حواجز بأهمية الصمود النفسي من أجل تمتعهم بصحة نفسية سوية.
- الاهتمام بتطوير المتغيرات النفسية بجميع السباقات الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار لما لها من نتائج ايجابية على المستوى الرقمي.
- مراعاة المهارات العقلية والنفسية المميزة لكل سباق على حدة .

-إجراء دراسات أخرى لإعداد برامج للوقاية من الضغوط النفسية.

-اعداد برامج إرشادية لتنمية الصمود النفسي والحد من الضغوط النفسية لدى اللاعبين .

-تفعيل دور الإرشاد النفسي في النوادي لمساعدة الناشئين في التغلب على الضغوط النفسية التي يتعرضون لها أثناء التدريب أو المنافسات.

-تنمية الصمود النفسي كمدخل علاجي لخفض حدة الضغوط النفسية لدى ناشئ ١١٠ متر/حواجز.

-يجب توفير الأخصائي النفسي الرياضي مع الفرق الرياضية المختلفة وتنظيم طرق تعاونه مع الأجهزة الفنية لما فيه صالح للناشئ الرياضي .

المراجع

المراجع باللغة العربية:

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

Ibrahim, Shaban; Badr al-Din, Tariq. (2001), *Psychological Factors Contributing to the Sports Achievement of Basketball Players*, Theories and Applications, No. 42, College of Physical Education for Boys, Alexandria University.

إسماعيل ، ماجدة ؛ شمعون ، محمد. (٢٠٠٢) ، *التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي* ، دار الفكر العربي، القاهرة.

Ismail, Magda; Shimon, Mohamed. (2002), *Psychological guidance and counseling in the sports field*, Arab Thought House, Cairo.

بسطويسي ، بسطويسي. (١٩٩٧) ، *سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تكنيك - تعليم - تدريب)*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Bastwissi, Bastwissi. (1997), *Track races and field competitions (Technic - Education - Training)*, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo

حلمي ، عبد الحكيم. (٢٠٠٢) ، *الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض شفرات الشخصية لدى ناشئي كرة القدم* ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.

Helmy, Abdul Hakim. (2002), *Psychological Stress and its Relationship to Some Personal Blades of Young Footballers*, Master Thesis, Faculty of Physical Education, Minia University.

خميس ، شيماء. (٢٠١٤) ، *التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات الكرة الطائرة*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل، العراق.

Khamis, Shaima. (2014), *Psychological endurance and its relationship to competition anxiety among female volleyball players*, unpublished master's thesis, University of Babylon, Iraq.

راتب ، أسامة. (١٩٩٧) ، *قلق المنافسة " ضغوط التدريب - احتراق الرياضي*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Rateb, Osama. (1997), *Competition Anxiety, "Training Pressures - Sports Burnout*, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo.

راتب ، أسامة. (٢٠٠٥) ، *الإعداد النفسي للناشئين*، العدد ١٥ ، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، دار الفكر العربي ، القاهرة.

Rateb, Osama. (2005), *Psychological Preparation for Young People*, No. 15, Reference Series in Education and Psychology, Arab Thought House, Cairo.

رجاء ، مريم (٢٠٠٦) ، *فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض* ، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

Raja, Maryam (2006), *Effectiveness of a Training Program to Develop Professional Stress Management Skills for Female Nursing Professionals*, Unpublished PhD Thesis, College of Education, University of Damascus.

- ريان ، محمد. (٢٠٠٦) ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة.
- Ryan, Mohammed. (2006), *Emotional balance and its relationship to both cognitive speed and innovative thinking among eleventh grade students in Gaza governorates*, unpublished master's thesis, Al-Azhar University, Gaza.
- زاهر ، عبد الرحمن. (٢٠٠٩) ، ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- Zahir, Abdul Rahman. (2009), *Mechanics for training and teaching athletics competitions*, The Book Center for Publishing, Cairo .
- شمعون ، محمد (٢٠٠١) ، الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية ، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلون.
- Shamoun, Mohammad (2001), *Mental Stiffness and Sports Achievements*, Conference of the Department of Sports Psychology, College of Physical Education for Boys in Al- Haram, Helwan University
- شمعون ، محمد (٢٠٠١) ، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢ ، دار المعارف، القاهرة.
- Shamoun, Mohammed (2001), *Mental Training in the Sports Field*, 2nd Edition, Dar Al Maaref, Cairo.
- عبد العزيز ، غادة. (٢٠٠٩) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك الإيجابي لطالبات كلية التربية الرياضية، بحث إنتاج علمي منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط
- Abdel Aziz, Ghada. (2009), *Psychological Stress and its Relationship to Positive Behavior of Female Students of the Faculty of Physical Education*, Scientific Production Research published, Journal of the Faculty of Physical Education - Assiut University
- علاوي ، محمد (١٩٩٨) ، مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- Allawi, Mohammed (1998), *Introduction to Sports Psychology*, The Book Center for Publishing, Cairo.
- علاوي ، محمد (٢٠٠٢) ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- Allawi, Mohammed (2002), *The Psychology of Training and Sports Competition*, Arab Thought House, Cairo.
- محمد ، جمال. (٢٠٠١) ، الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى النشء الرياضي، دراسة ارتقائية مقارنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلون.
- Mohammed Jamal. (2001), *Psychological Stress Related to Sports Competition among Young Athletes, a Comparative Progressive Study*, Master Thesis, College of Physical Education for Boys in Al-Haram, Heloun University.

المراجع باللغة الأجنبية:

- Coh, M (2003) : *Colin Jackson's Hurdle Clearance Technique* , Track coach The official technical publication of USA Track & field ,winter No 162.
- 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.
- Garry Kuan and Jolly Roy, (2007) : *goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes*, October - Volume 6, Combat Sports Special Issue 2.

- Haglund, 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**
- Haynes, S. C. (2010): *Resilience, Parenting Stress and coping strategies in African American Grandmothers*. (Phd). Southern University. www,Proquest.com.**
- Kaplan, C.; Tuner, S.; Norman, E.; and Stillm, K. (1996): *Promoting Resilience strategies: University Modified consultation Model*. Social work in Education. Vol. (18), No. (3).**
- Lightsey, O. R. (2006): *Resilience, Meaning, and well- being*. The Counselling Psychologist, 34,1, 96-107.**
- Muller, M & Hommel, H. (1997): *Biomechanical Research Project at the VIth World Championships in Athletics, Athens 1997: Preliminary Report*." In IAAF New Studies in Athletics 12(2-3).**
- Nath , P. & Pardham , R.K. (2012): *Influence of positive effect on physical health and psychological well- being: Examining the mediating role of psychological resilience*, Journal of health Management, 14, 2, 161- 174.**
- Steinhardt, M., & Dolbier, C.(2008): *Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology*. Journal of American college health, 36(4). 445-453.Doi: 10.3200/JACH.56.44.445-454.**
- Wicks, C.R. (2005): *Resilience: An integrative frame work for measurement*, Loma Linda University.**