

فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على تحسين مستوى أداء سباحي

المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي

*د/ أحمد جمال حجازي

** مني مختار محمد إبراهيم

المقدمة ومشكلة البحث :

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطا وثيقا بعلوم الرياضة الأخرى مثل التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والمناهج وطرق التدريس وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقاتها ، الأمر الذي يسهم في تطور الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية .

ويشير محمد علاوى (٢٠٠٢) أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل الفوز وهو العامل النفسي. (١١ : ١٦)

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١) إلى أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وان مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة ، وان 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 الانجازات على المستوى التنافسي.(٨ : ٣٦٢)

وتمثل المهارات النفسية بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى

*مدرس بقسم تدريب الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مطروح

**باحثة ماجستير ومعالج نفسي بوزارة الصحة

جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطيطة فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز. (٢٥ : ٣٥)

ويرى أسامة راتب (٢٠٠١) 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 طاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية.(٣ : ٣)

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١) إلى أن الصلابة العقلية تلعب دوراً فعالاً في التحكم في حالة الأداء المثالية كما أنها 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 في المنافسة الأمر الذي ينعكس على إتقان المهارات الرياضية وفي الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي.(٧ : ٨،٧)

ويؤكد ذلك جولد وآخرون Gould et al. (٢٠٠٢) على أن الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (١٦ : ٢٩٣)

ويرى سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton et al. (٢٠٠٤) إنها أقصى مستوى نفسي نستطيع الوصول إليه ، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي ، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط. (٢٦ : ٢٠٩)

وتشير جولى راي Jolly Ray (٢٠٠٣) إلى أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشد ضغوط المنافسة ، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية ، وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة

الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها متغيرات الصلابة العقلية ، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة بعيداً عن عامل الوراثة. (٢١ : ٩)

ويرى جون ليفكوييتس وآخرون . John Lefkowitz, et al (٢٠٠٣) أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضا بدنية وانفعالية ، وهي ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود ، لكنها تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك ، بغض النظر عن ظروف التنافس. ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم ، أو من خلال كثرة التذمر والاعتراض وإلقاء اللوم على زملاء الفريق ، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة من جو وحكم وجمهور ، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع ان نعرف مدى الصلابة العقلية لدى اللاعبين والفريق . (٢٠ : ٥٤)

وفي رياضة السباحة نجد العديد من الضغوط التي تؤثر على مستوى أداء اللاعب في التدريب أو المنافسة ، حيث تلعب الضغوط الشخصية متمثلة في الضغوط النفسية دورا كبيرا في تحقيق الفوز باعتبار أن تحقيق الفوز هدف أصيل في أعماق كل لاعب ، حيث تزهو الذات مع الفوز وتتضاءل مع الفشل ، كما تلعب الضغوط الاجتماعية متمثلة في الوالدين والأسرة والمدرسين والجمهور وأعضاء الفريق ، دورا كبيرا على زيادة الضغوط النفسية على اللاعب ، فالجميع يدفع اللاعب لتحقيق الفوز ، كما تعتبر الضغوط العقلية الأكثر تأثيرا على الأداء فالتفكير السلبي والأفكار المشوشة مثل الخوف من الفشل والخوف من حدوث الإصابة والتي تدخل إلى العقل والتي ينتج عنها زيادة الاستثارة الفسيولوجية والبدنية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة مما تؤثر بالسلب على الأداء. (٩ : ١٩١-٢٠٠)

وتعد رياضة السباحة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي لها أهميتها في المجال التنافسي على المستوى العالمي والأولمبي ، ونظراً لأنها رياضة فردية ، فإن اللاعب وحدة هو الذي يستطيع مجابهة الضغوط النفسية المختلفة التي تواجهه سواء أثناء التدريب أو المنافسات.

ويرتبط الأداء في رياضة السباحة بتحقيق مسافه السباق في أقل زمن ، مما يتطلب من اللاعب تحديد حركته بدقة بالنسبة إلى الزمن الذي تؤدي فيه ، لذا فان الإعداد البدني والمهاري غير كافٍ للتميز وتحقيق الانجاز. ويحاول المتخصصين دائما البحث عن أفضل الطرق والوسائل المختلفة القادرة على تحقيق التوازن البدني والمهاري والعقلي لدى اللاعبين حتى يمكن من بذل الجهد والقوة على الاستمرار في مزاولة التدريب لتحقيق الفوز والتفوق.

ولقد تبلورت فكرة البحث من خلال الخبرة العلمية والعملية للباحث في مجال تدريب **السباحة**، حيث تم ملاحظة أن اهتمام المدربين ينصب أساساً على الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية ، مع تجاهل تام لبرامج الإعداد النفسي التي يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع طرق الإعداد الأخرى ، فعلى الرغم من تقارب طرق الإعداد وكذا تقارب مستوى الأداء للفرق المنافسة في البطولات الرسمية على مستوى القاعدة العريضة وخاصة المراحل السنية الصغيرة فان التنافس يعتمد في المقام الأول على ما يطلق عليه المباراة العقلية (Mental Game) ، حيث تلعب المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية الدور الكبير في تحقيق الفوز والتفوق ، بالإضافة إلى أن اغلب الدراسات التي تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي كانت دراسات وصفية وهذا ما يؤكد فولغام , Fulgham (٢٠٠٤) إلى أن معظم الدراسات التي أجريت في مجال تدريب المهارات النفسية اقتصرت على المقارنة بين الموهوبين وغير الموهوبين رياضيا ، والتعرف على أهم العوامل التي تحقق الانجاز الرياضي ، وان الدراسات التي اهتمت بكيفية استخدام وتطبيق المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تعتبر قليلة جدا في المجال الرياضي.

(١٥ : ٢)

ولاحظ الباحث من خلال الاطلاع على ما أتيتح له من دراسات سابقة عدم تناول أي دراسة للصلابة العقلية في السباحة مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة

للتعرف على فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على بعض المتغيرات البدنية و مستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئى نادي المنيا الرياضي .

هدف البحث:

التعرف على فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئى نادي المنيا الرياضي .

فروض البحث :

- تدريبات الصلابة العقلية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على محددات الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئى نادي المنيا الرياضي ..
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى محددات الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئى نادي المنيا الرياضي .
- تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب التقدم لمحددات الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئى نادي المنيا الرياضي ..

الدراسات السابقة :

أجرى فوري وپوتجيتير Fourie & Potgieter (٢٠٠١)(١٤) دراسة بعنوان طبيعة الصلابة العقلية في المجال الرياضي بهدف التعرف على مكونات الصلابة العقلية على عينة بلغ قوامها (١٣١) مدرب خبرة ، (١٦٠) رياضي موهوب من (٣١) رياضة وتم عرض قائمة للصلابة العقلية تحتوى على (١٢) محور رئيسي وهم : مستوى الدافعية ، مهارات التحمل ، ثبات الثقة ، مهارة الإدراك ، الهدف الموجه ، التنافسية ، وحدة الفريق ، المهارات الإستقبالية ، الصلابة النفسية ، المنظور الديني ، امتلاك المتطلبات البدنية والعقلية والأخلاق ، وكان من أهم النتائج

أن المدربين يروا أن التركيز يعتبر من أهم السمات ، بينما يرى اللاعبون أن الدافعية هي من أهم السمات المحققة للإنجاز الرقمي ، وان المدربين يروا أن الدور الأكبر يقع على المدربين وعلماء النفس الرياضي في تدعيم وتطوير الصلابة العقلية أكثر من الرياضيين أي إنها سمة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال تدريبات الصلابة العقلية.

أجرى ستيفن وابلز Steven Waples (٢٠٠٣)(٢٣) دراسة بعنوان السمات النفسية للموهوبين وغير الموهوبين في الجمباز ، على عينة بلغ قوامها (١٩٥) لاعب جمباز ، تم تقسيمهم إلى فئتين في ضوء نتائج البطولات التي شاركوا فيها ، وكان من أهم النتائج وجود فروق في السمات النفسية بين الموهوبين وغير الموهوبين في الجمباز خاصة السمات التي تعكس الصلابة العقلية.

كما أجرت ساندى جوردون Sandy Gordon (٢٠٠٤)(٢٥) دراسة بعنوان تطوير قائمة الصلابة العقلية لموهوبي الكريكيت على عينة بلغ قوامها (٣٠٠) لاعب كريكيت دولي من المشاركين في بطولة العالم للكريكيت ، وقامت الباحثة بتصميم قائمة للصلابة العقلية تتكون من (٥٠) عبارة ذات ميزان سباعي ، وقام الباحث بتحديد ارتباط القائمة بمقياس المرونة لكويتو واختبار توجيه الحياه واختبار استراتيجيات الأداء لتوماس وآخرون وقائمة مهارات التحمل الرياضي لسميث وآخرون ومقياس الرغبة الاجتماعية لماكارى وكوستا وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائيا بين عبارات قائمة الصلابة العقلية (من تصميم الباحثة) والمقاييس النفسية الأخرى وكانت أكثر الارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضي واختبار استراتيجيات الأداء

وأجرى سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton, et al. (٢٠٠٤)(٢٦) دراسة بعنوان الصلابة العقلية للموهوبين رياضيا ، على عينة بلغ قوامها (٣٣) رياضي متوسط أعمارهم (٣٧.٦٨ ± ١٣.٣٦ عام)، (٢١) رجل ، (١٢) سيدة ومن بين العينة (٨) أبطال عالم من رياضات ألعاب القوى ، السباحة ، الملاكمة وكان من أهم النتائج أن أهم سمات الصلابة العقلية والتي ترتبط بالإنجاز

الرياضى هى الكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز ، والدافعية ومهارات التحمل وأوصى الباحثون بإضافة محددات الدعم الاجتماعى وطبيعة الضغوط لقائمة الصلابة العقلية

كما أجرى كرسى وكلف Crust & Clough (٢٠٠٥) (١٣) دراسة بعنوان العلاقة الارتباطية بين الصلابة العقلية والجلد الدوري التنفسي ، على عينة بلغ قوامها (٤١) طالب جامعى ، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال بين الجلد الدوري التنفسي والصلابة العقلية .

أجرت ماجدة محمد اسماعيل وجيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦)(٦) دراسة بعنوان تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية فى الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة ، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٨ لاعبة كرة طائرة واستخدمت الباحثتان مقياس الصلابة العقلية والاختبارات المهارية كوسيلة لجمع البيانات وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيية والضابطة فى القياس البعدي الصلابة العقلية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبيية.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى السباحة بنادي المنيا الرياضي وبلغ قوام العينة ستة عشرة (٢٠) ناشئاً وقد قام الباحث باستبعاد عدد أربعة (٤) ناشئين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية إثنى عشرة (١٢) ناشئاً تم تقسيمهم على مجموعتين إحداهما تجريبية

والأخرى ضابطة وقوام كل منهما ستة (٨) ناشئين ، وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتواء

لعينة البحث في بعض المتغيرات المختارة

معامل الارتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط	المتغيرات	
٠.٧٠	٨.٢٠	٠.٤٣	٨.٣٠	الطول	النمو
٠.٩٨-	١٣٣.٥٠	١.٠١	١٣٣.١٧	الوزن	
٠.٨٤	٢٩.٠٠	٠.٨٢	٢٩.٢٣	العمر الزمني	
٠.٩٢	٣.٢٥	٠.٨٨	٣.٥٢	العمر التدريبي	المرونة
٠.٧١-	٩.٥٠	٠.٤٢	٩.٤٠	عمل كويري (قبه)	
٠.٥٦	٩.٥٥	٠.٢٧	٩.٦٠	ملخة عصا	
٠.٨٩-	٨.٥٠	١.٠١	٨.٢٠	ثنى الجذع	
٠.٩٣-	٨.٥٠	١.٦٢	٨.٠٠	جران كار يمين	
٠.٧١	٧.٥٠	٠.٨٤	٧.٧٠	جراند كار شمال	
٠.٥٤	٨.٥٠	٠.٥٦	٨.٦٠	جراند كار أمامي	
٠.٥٧	٣.٢٥	٠.٣٧	٣.٣٢	العدو ٢٠ متر	السرعة
٠.٨٩	٩.٥٠	١.٠١	٩.٨٠	زاوية (٧) (متوازي)	القدرة الثابتة
٠.٢٧	٨.٥٠	٠.٧٨	٨.٥٧	تسلق حبل	
٠.٧١	٥.٥٠	٠.٤٢	٥.٦٠	برس بالانس بثني الذراعين (متوازي)	القوة
٠.٦٩-	٦.٥٠	٠.٨٧	٦.٣٠	برس بالانس فتحاً (متوازي)	الديناميكية
٠.٨٨	١٩.٥٠	١.٠٢	١٩.٨٠	فلانكات (عش الغراب)	تحمل قوة
٠.٨٢	٢٠.٥٠	٠.٧٧	٢٠.٢٩	الثقة بالنفس	الصلابة
٠.٤٤	١٩.٥٠	٠.٢٨	١٩.٥٤	الطاقة السلبية	العقلية
١.١١	٢.٥٠	١.١٧	٢٣.١٥	تحكم الإنتباه	
٠.٨٣	١٨.٧٥	٠.٧٢	١٨.٩٥	تحكم التصور البصري	
٠.٩٦-	١٨.٥٠	٠.٩١	١٨.٢١	مستوى الدافعية	

٠.٧٢-	٢٠.٥٠	٠.٣٣	٢٠.٤٢	الطاقة الإيجابية
٠.٩٥-	١٩.٥٠	٠.٩٧	١٩.١٩	تحكم الإتجاه
٠.٦٨	٧.٧٥	٠.٨٨	٧.٩٥	مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة

يشير الجدول (١) إلى أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة قد تراوحت ما بين (١.١١ ، -٠.٧١) أى أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة فى هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

المتغيرات البدنية:

- اختبار عمل كوبرى (قبة) لقياس المرونة بالدرجة.
- اختبار ملخة العصا لقياس المرونة بالدرجة.
- اختبار ثنى الجذع لقياس المرونة بالدرجة.
- اختبار جراند كار يمين لقياس المرونة بالدرجة.
- اختبار جراند كار شمال لقياس المرونة بالدرجة.
- اختبار جراند كار أمامى لقياس المرونة بالدرجة.
- اختبار ٢٠ متر لقياس السرعة بالثانية.
- اختبار زاوية (٧) (متوازي) لقياس القدرة الثابتة بالثانية.
- اختبار تسلق حبل إرتفاعه ٤متر فى أقل زمن ممكن لقياس القدرة الثابتة بالثانية.
- اختبار برس بالانس ثنى الذارعين (متوازي) لقياس القوة الديناميكية.
- اختبار برس بالانس فتحاً (متوازي) لقياس القوة الديناميكية.
- اختبار دوائر الرجلين على جهاز حسان الحلق (فلانكات) لقياس تحمل القوة بالعدد.

– اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية :

قام الباحث بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسى لتحديد الصلابة العقلية **psychological performance inventory** لجيمس لوهـر James Loehr (١٩٨٦) وذلك بعد إعداده وتعريبه وهو يشتمل على (٧) محددات نفسية :

- ١- الثقة بالنفس . **Self-Confidence**
- ٢- الطاقة السلبية . **Negative Energy**
- ٣- التحكم فى الانتباه. **Attention Control**
- ٤- تحكم التصور البصري . **Visual & Imagery Control**
- ٥- مستوى الدافعية. **Motivational Level**
- ٦- الطاقة الايجابية . **Positive Energy**
- ٧- التحكم فى الاتجاه . **Attitude Control**

ويتضمن الاختبار ٤٢ عبارة وكل محدد من المحددات السبعة السابق توضيحها يمثلها (٦) عبارات ، ويقوم الناشئ بالإجابة على عبارات الاختبار على ميزان خماسى الدرجات ، يحصل اللاعب على خمسة درجات فى حالة تحقق العبارة ، ودرجة واحدة فى حالة عدم تحقق العبارة مرفق رقم (١)

الدراسة الاستطلاعية :

- قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك بهدف ما يلى :
- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
 - التأكد من وضوح العبارات للمبحوثين.
 - تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار.
 - حساب المعاملات العلمية للمقياس المستخدم.

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلص الباحثان 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)

أولاً : مقياس الصلابة العقلية :

استخدم الباحثان صدق الاتساق الداخلى بأن تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذى تنتمى إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه الجدول (٢) ، ولحساب الثبات استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات الاختبار والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط الداخلى بين درجات المحدد والدرجة الكلية للاختبار

المجموع	العبارة السادسة	العبارة الخامسة	العبارة الرابعة	العبارة الثالثة	العبارة الثانية	العبارة الأولى	الأبعاد الأساسية
*.٠.٩٨٧	*.٠.٩٣٧	*.٠.٩٣٨	*.٠.٩٦٧	*.٠.٨٨٨	*.٠.٩٦٥	*.٠.٩٥٥	الثقة بالنفس
*.٠.٩٦٣	*.٠.٨٥٢	*.٠.٩٨٨	*.٠.٩٨٢	*.٠.٩٦٣	*.٠.٨٨٥	*.٠.٩٣٤	الطاقة السلبية
*.٠.٩٥٤	*.٠.٩٧٧	*.٠.٩٧٧	*.٠.٩٧٤	*.٠.٩٧٤	*.٠.٩٢١	*.٠.٩٧٧	تحكم الانتباه
*.٠.٩٨٢	*.٠.٩٣٤	*.٠.٩٤٤	*.٠.٩١٨	*.٠.٩٥٢	*.٠.٨٩٩	*.٠.٩٠٣	تحكم التصور البصري
*.٠.٩٧٣	*.٠.٩٧٢	*.٠.٩٣٢	*.٠.٩٣٣	*.٠.٩٤٤	*.٠.٩٠٢	*.٠.٩٣٢	مستوى الدافعية
*.٠.٩٢١	*.٠.٩٣٢	*.٠.٩٣٨	*.٠.٩٠٦	*.٠.٩٠٨	*.٠.٩٦٤	*.٠.٩١٤	الطاقة الايجابية
*.٠.٩٥٢	*.٠.٩٨١	*.٠.٩٢٢	*.٠.٩٢٥	*.٠.٩١١	*.٠.٩٨١	*.٠.٩٢٢	تحكم الاتجاه

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والبعد الذى تنتمى إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس الأمر الذى يشير إلى صدق المقياس المستخدم.

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة معامل الارتباط بين درجات
العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية لمقياس الصلابة العقلية

معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المحددات
		ع	م	ع	م	
*٠.٩٣٧	*٠.٩٢٥	١.١٤	٩.٣١	١.٠٢	١٠.٥٢	الثقة بالنفس
*٠.٩٥٥	*٠.٩٣٢	١.٣٣	٩.٧٣	١.٣٣	٩.٣٣	الطاقة السلبية
*٠.٩٠١	*٠.٨٦٧	١.٢٥	١٠.١٦	١.٤٤	١٠.٢٤	تحكم الانتباه
*٠.٨٩٧	*٠.٨٥٧	١.٦٧	٨.٢٢	١.٦٧	٩.٢٧	تحكم التصور البصري
*٠.٩٧٤	*٠.٩٦٣	١.٥٢	١٠.٥٦	١.٩٦	١١.٢١	مستوى الدافعية
*٠.٩٠٦	*٠.٨٨٨	١.٣٤	١٠.١٨	١.٥٥	١٠.٦٧	الطاقة الايجابية
*٠.٩٣٤	*٠.٩٠١	١.٦٩	٨.٨٧	١.٦٣	٨.٨٢	تحكم الاتجاه
*٠.٩٦٥	*٠.٩٢٢	٢.٥٥	٩.٥٨	٢.٨٩	١٠.٠١	مجموع الاختبار

* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية كما أن قيم معامل الفا لكرونباخ كانت دالة إحصائياً الأمر الذى يشير إلى ثبات المقياس المستخدم.

ثانياً الاختبارات البدنية :

ولحساب صدق الاختبارات البدنية أستخدم الباحثان صدق المقارنة الطرفية بأن تم ترتيب درجات افراد العينة ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأقل وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى كما يوضحه جدول (٤) ، ولحساب الثبات أستخدم الباحثان التطبيق وإعادته على العينة الاستطلاعية وبفارق ثلاثة ايام من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه جدول (٥) .

جدول (٤)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين
الإرباعيين الأعلى والأدنى للمتغيرات قيد البحث

قيمة "ت"	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		المتغيرات	
	ع	م	ع	م		
*٤.٩٢	٠.٤٧	٨.٢٠	٠.٣٢	٩.٦٠	عمل كوبرى (قبه)	المرونة
*٥.١٩	٠.٣٨	٨.٦٠	٠.٢٧	٩.٧٠	ملخه عصا	
*٤.٢٣	٠.٤٧	٧.٤٠	٠.٥٢	٨.٤٠	ثنى الجذع	
*٥.٠٨	٠.٣١	٧.٢٢	٠.٤٣	٨.٢٠	جران كار يمين	
*٦.١٣	٠.٥٢	٧.٣٠	٠.٦٦	٧.٩٠	جراند كار شمال	
*٤.٢٨	٠.٢٠	٧.٢٠	٠.٣٣	٨.٨٠	جراند كار أمامى	
*٥.٠٧	٠.١٣	٣.٥٢	٠.٠٩	٣.١١	العدو ٢٠ متر	
*٥.٢٦	٠.٣٢	٨.٤٤	٠.٢٧	١٠.٢٢	زاوية (٧) (متوازي)	القدرة
*٩.١٩	٠.٢٤	٩.١٣	٠.١٢	٧.٠١	تسلق حبل	الثابتة
*٤.٥٦	٠.٠٩	٥.٠٠	٠.١٣	٦.٠٠	برس بالانس بثنى الذراعين (متوازي)	القوة
*٣.٨٢	٠.٢٦	٥.٤٠	٠.١٧	٦.٧٠	برس بالانس فتحاً (متوازي)	الديناميكية
*٤.٠١	٠.٢١	١٧.٣٠	٠.٢٤	١٩.٩٠	فلانكات (عش الغراب)	تحمل القوة

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباعيين الأعلى والأدنى في جميع الإختبارات البدنية ولصالح الإرباع الأعلى الأمر الذى يشير إلى صدق الإختبارات المستخدمة.

جدول (٥)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى للإختبارات البدنية

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات	
	ع	م	ع	م		
*.٠٨٨٨	١.٢٢	٩.٤٧	١.٠١	٩.٤١	عمل كوبرى (قبه)	المرونة
*.٠٩٦٢	١.١٧	٩.٦٨	١.١٢	٩.٦٣	ملخه عصا	
*.٠٩١٥	١.٣٢	٨.٢٠	١.٤٣	٨.١٩	ثنى الجذع	
*.٠٨٧٢	١.٤١	٨.٠٤	١.٥٥	٨.٠٠	جران كار يمين	
*.٠٩٣٤	١.٣٢	٧.٦٥	١.٢٦	٧.٦٢	جراند كار شمال	
*.٠٩١١	١.٢٥	٨.٥٧	١.٣٧	٨.٥٣	جراند كار أمامى	
*.٠٩٨٢	١.١٧	٣.٣٠	١.١٢	٣.٣١	العدو ٢٠ متر	السرعة
*.٠٩٥٥	١.١١	٩.٧٧	١.٢٣	٩.٨٢	زاوية (٧) (متوازى)	القدرة
*.٠٨٩١	١.١١	٨.٥٣	١.٠٨	٨.٥٥	تسلق حبل	الثابتة
*.٠٨٩٧	١.٣٣	٥.٦٠	١.٤٣	٥.٥٦	برس بالانس بثنى الذراعين (متوازى)	القوة
*.٠٩٢١	١.٢٦	٦.٥٥	١.١٧	٦.٣٢	برس بالانس فتحاً (متوازى)	الديناميكية
*.٠٩١٣	١.١١	١٩.٧٥	١.٠٣	١٩.٧٠	فلانكات (عش الغراب)	تحمل القوة

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثانى للمتغيرات البدنية الأمر الذى يشير إلى ثبات هذه الإختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح :

- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تطوير محددات الصلابة العقلية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئى نادي المنيا الرياضي

- أبعاد البرنامج :

- بناء الثقة بالنفس .
- التفكير دائماً كفائز.
- التحدث الذاتى الايجابي.
- التصور العقلى.

- الأداء بثبات تحت ضغط.

- الانتباه والتركيز.

- بناء وحدة الفريق.

أسس البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية.

- الاستمرارية فى التدريب.

- عدم التسرع فى الانتقال من مرحلة إلى أخرى.

- مراعاة الترتيب والتكوين الهرمى.

- مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق .

- الإجراءات التمهيدية للبرنامج :

- تصنيف المهارات النفسية.

- تحديد الزمن الكلى المقترح للوحدة.

- تحديد زمن كل وحدة.

- تحديد محتوى التدريبات الاسترخائية.

- تحديد زمن التدريبات الاسترخائية .

- تحديد الزمن الكلى للبرنامج :

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قام الباحثان بتحديد مده البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع ثمانية (٨) أسابيع وكانت الفترة الزمنية كالتالي :

- زمن تطبيق البرنامج التدريبي ثمانية (١٠) أسابيع .

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاثة (٣) وحدات تدريبية .

- زمن الوحدة التدريبية ثلاثون (٣٠) دقيقة وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني.

- زمن البرنامج الإجمالي إثني عشرة (١٢) ساعة.

الدراسة الأساسية :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي يوم الاحد (٢٢ / ١٢ / ٢٠١٩م) حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية ومقياس الصلابة العقلية وزمن ١٠٠ م كرول لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك بغرض التكافؤ بين مجموعتي البحث في هذه المتغيرات ، كما يوضحه الجدول التالي.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين
التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات البحث

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		المتغيرات	
	ع	م	ع	م		
٠.١٥	٠.٩٢	٩.٤٧	٠.٧٣	٩.٤٢	عمل كوبري (قبه)	المرونة
٠.١٠	٠.٨١	٩.٦٢	٠.٧٦	٩.٦٧	ملخة عصا	
٠.٠٤	٠.٩٦	٨.١٩	٠.٨٢	٨.٢١	ثنى الجذع	
٠.١٧	١.١٨	٨.١٣	١.٠١	٨.٠١	جران كار يمين	
٠.٠٥	١.٢٤	٧.٦٧	١.١٢	٧.٦٣	جراند كار شمال	
٠.٠٣	١.١٧	٨.٥٦	١.٣٢	٨.٥٤	جراند كار أمامي	
٠.١٩	٠.٥٦	٣.٣٨	٠.٤٢	٣.٣٢	العدو ٢٠متر	
٠.٠٥	٠.٩١	٩.٨١	٠.٨٨	٩.٨٤	زاوية (٧) (متوازي)	القدرة
٠.١٧	٠.٧٧	٨.٥٠	٠.٩٢	٨.٥٩	تسلق حبل	الثابتة
٠.٠٤	٠.٨٢	٥.٥١	٠.٦٧	٥.٥٣	برس بالانس بثنى الذراعين (متوازي)	القوة الديناميكية
٠.٠٢	٠.٧٧	٦.٢٩	٠.٩٣	٦.٣٠	برس بالانس فتحا (متوازي)	
٠.٠٤	٠.٦٤	١٩.٦٣	٠.٨٢	١٩.٦٥	فلانكات (عش الغراب)	تحمل القوة
٠.٢٢	١.١٤	٢٠.٣٦	١.٠٢	٢٠.٢١	الثقة بالنفس	النفسية
٠.٠٨	١.٣٢	١٩.٥١	١.١١	١٩.٥٧	الطاقة السلبية	
٠.٠٤	١.٠٧	٢٣.١٧	١.٢٧	٢٣.١٤	تحكم الانتباه	
٠.٠٧	١.٢٤	١٨.٩٧	١.١٣	١٨.٩٢	تحكم التصور البصري	
٠.٠٦	١.٣٩	١٨.١٨	١.٠٨	٢٠.٤٧	مستوى الدافعية	
٠.٢٠	١.١٥	٢٠.٣١	١.٣٤	١٩.٢٦	الطاقة الايجابية	
٠.١٤	١.٢٤	١٩.١٥	١.١٦	١٩.٩٧	تحكم الاتجاه	
٠.٥٠	١.٤٧	١٩.٩٥	١.٤٧	٧.٩٥	مجموع الاختبار	
٠.٢١	٠.٢٨	٧.٩٩	٠.٣٢	٧.٩٥	مستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز العقلة	

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية ومقياس الصلابة العقلية زمن ١٠٠ م كرول الامر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

وبعد أن تأكد الباحثان من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة قام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة في الفترة من (٢٤/١٢/٢٠١٩م) حتى (٢٠/٢/٢٠٢٠م) ولمدة عشرة أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية وزمن الجزء الرئيسي ثلاثون دقيقة وتم تطبيق البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياس البعدي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم إجراء البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياس البعدي يوم (٢١/٢/٢٠٢٠م) على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية قياس زمن ١٠٠ م كرول وتم تفريغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثان المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين
القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

قيمة "ت"	الفرق	البعدي		القبلي		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠.٨٢	٠.٠٧	١.٢٣	٢٠.٤٣	١.١٤	٢٠.٣٦	الثقة بالنفس
٠.٧٣	٠.١٥	١.٠١	١٩.٦٦	١.٣٢	١٩.٥١	الطاقة السلبية
١.٠٢	٠.١٧	١.٢٥	٢٣.٢٤	١.٠٧	٢٣.١٧	تحكم الانتباه
٠.٩٨	٠.١١	١.٣٦	١٩.٠٨	١.٢٤	١٨.٩٧	تحكم التصور البصري
٠.٨٣	٠.١٤	١.١٤	١٨.٣٢	١.٣٩	١٨.١٨	مستوى الدافعية
١.٠٩	٠.٢٣	١.٢٦	٢٠.٥٤	١.١٥	٢٠.٣١	الطاقة الايجابية
٠.٦٧	٠.٢٨	١.١٨	١٩.٤٣	١.٢٤	١٩.١٥	تحكم الاتجاه
٠.٨٨	٠.١٦	١.٩٨	٢٠.١١	١.٤٩	١٩.٩٥	مجموع الاختبار
*٣.٨٢	٠.٤١	٠.١٩	٨.٤٠	٠.٢٨	٧.٩٩	ومن ١٠٠ م كروول

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الصلابة العقلية بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مستوى أداء ناشئ السباحة ولصالح القياس البعدي..

جدول (٨)

المتوسط الحسابى والإنحراف المعياري وقيمة "ت" بين القياسين
القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث

قيمة "ت"	الفرق	البعدى		القبلى		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
*٩.٠٤	٥.٩٦	١.٤٣	٢٦.١٧	١.٠٢	٢٠.٢١	الثقة بالنفس
*٧.٣٢	٣.٧٩	١.٥٢	٢٣.٣٦	١.١١	١٩.٥٧	الطاقة السلبية
*٨.١١	٤.٠٧	١.١٨	٢٧.٢١	١.٢٧	٢٣.١٤	تحكم الانتباه
*٦.٠٣	٣.٥١	١.٢٦	٢٢.٤٣	١.١٣	١٨.٩٢	تحكم التصور البصري
*٩.١٨	٦.٣٣	١.١٣	٢٤.٥٦	١.٠٨	١٨.٢٣	مستوى الدافعية
*٧.٥٦	٥.١٦	١.٢٧	٢٥.٦٣	١.٣٤	٢٠.٤٧	الطاقة الايجابية
*٦.٤٢	٤.٤٥	١.٠٨	٢٣.٧١	١.١٦	١٩.٢٦	تحكم الاتجاه
*٦.١٨	٤.٠٠	٢.٢٣	٢٤.٧٤	١.٤٧	١٩.٩٧	مجموع الاختبار
*١٣.٥٦	١٠.٠٥	٠.١٨	٩.٦٠	٠.٣٢	٧.٩٥	زمن ١٠٠ م كروول

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين
التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيرات البحث

قيمة "ت"	الضابطة		التجريبية		المتغيرات	
	ع	م	ع	م		
*٦.٩٢	١.٢٣	٢٠.٤٣	١.٤٣	٢٦.٢٧	الثقة بالنفس	النفسية
*٤.٥٣	١.٠١	١٩.٦٦	١.٥٢	٢٣.٣٦	الطاقة السلبية	
*٥.٠٣	١.٢٥	٢٣.٣٤	١.١٨	٢٧.٢١	تحكم الانتباه	
*٤.٩٦	١.٣٦	١٩.٠٨	١.٢٦	٢٢.٤٣	تحكم التصور البصري	
*٨.٦٩	١.١٤	١٨.٣٢	١.١٣	٢٤.٥٦	مستوى الدافعية	
*٦.٣٦	١.٢٦	٢٠.٥٤	١.٢٧	٢٥.٦٣	الطاقة الايجابية	
*٥.٩٨	١.١٨	١٩.٤٣	١.٠٨	٢٣.٧١	تحكم الاتجاه	
*٣.٤٧	١.٩٨	٢٠.١١	٢.٢٣	٢٤.٧٤	مجموع الاختبار	
*١٠.٢٥	٠.١٩	٨.٤٠	٠.١٨	٩.٦٠	زمن ١٠٠ م كروول	

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ بنادي المنيا الرياضي ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٠)

نسب تقدم القياس البعدي عن القياس القبلي المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

نسب التقدم %	الضابطة		نسب التقدم %	التجريبية		المتغيرات	
	البعدي	القبلي		البعدي	القبلي		
٠.٣٤	٢٠.٤٣	٢٠.٣٦	٢٩.٤٩	٢٦.١٧	٢٠.٢١	الثقة بالنفس	النفسية
٠.٧٧	١٩.٦٦	١٩.٥١	١٩.٣٧	٢٣.٣٦	١٩.٥٧	الطاقة السلبية	
٠.٧٣	٢٣.٣٤	٢٣.١٧	١٧.٥٩	٢٧.٢١	٢٣.١٤	تحكم الانتباه	
٠.٥٨	١٩.٠٨	١٨.٩٧	١٨.٥٥	٢٢.٤٣	١٨.٩٢	تحكم التصور البصري	
٠.٧٧	١٨.٣٢	١٨.١٨	٣٤.٧٢	٢٤.٥٦	١٨.٢٣	مستوى الدافعية	
١.١٣	٢٠.٥٤	٢٠.٣١	٢٥.٢١	٢٥.٦٣	٢٠.٤٧	الطاقة الايجابية	
١.٤٦	١٩.٤٣	١٩.١٥	٢٣.١٠	٢٣.٧١	١٩.٢٦	تحكم الاتجاه	
٠.٨٠	٢٠.١١	١٩.٩٥	٢٣.٨٩	٢٤.٧٤	١٩.٩٧٨	مجموع الاختبار	
٥.١٣	٨.٤٠	٧.٩٩	٢٠.٧٥	٩.٦٠	٧.٩٥	زمن ١٠٠ م كمرول	

يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة العقلية. ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي

ثانياً مناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة يحاول الباحثان التأكد من تحقيق فروض البحث ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات السابقة والمراجع العلمية.

مناقشة الفرض الأول والذي ينص على " تدريبات الصلابة العقلية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على مستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الصلابة العقلية بينما كانت الفروق دالة إحصائياً في مستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي ولصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحثان ذلك إلي عدم إخضاع المجموعة الضابطة لتدريبات الصلابة العقلية وما تحتويه من متغيرات نفسية ولكن إهتم البرنامج بتنمية المتغيرات البدنية والمهارية.

وفي هذا الصدد يشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) إلى أن المدرب عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة وهو الأمر الذي ينطبق تمام الإنطباق عند مطالبة اللاعب بأن يركز أو يسترخى أو يضبط أعصابه ولا ينفعل في حين أن المدرب لم يدرجه على كيفية التركيز أو الإسترخاء أو التصور ومواجهة الانفعالات السلبية او التحكم في القلق.(١١ : ٢٠٢-٢٠٣)

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي ولصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحثان ذلك إلى تأثير تدريبات الصلابة العقلية المقترحة حيث تميزت هذه التدريبات بالعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية لناشئ السباحة ، وحيث أنه يمكن العمل على تنمية هذه المهارات النفسية من خلال البرنامج التدريبي المقترح ، حيث استطاع اللاعب فهم الفرق بين الإنقباض والإنبساط والتوتر والإسترخاء والشعور بصفاء الذهن وذلك من خلال تدريبات الصلابة العقلية والتي بدورها ساعدت اللاعب على الاسترخاء وكذلك فهم اللاعب للتأثير الإيجابي للتصور العقلي الأمر الذي انعكس على الثقة بالنفس وبالتالي تحسن مستوى أداء سباحي المسافات القصيرة

وفى هذا الصدد يشير محمد العربى شمعون (٢٠٠١) إلى أن التصور العقلي يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.(٨ : ٢٢٢)

كما يرى كيس بريتشارد Keith Pritchard (٢٠٠٢)(٢٢) إلى أن وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس والتصميم على تحقيقه ، فاللاعب الذى يهدف إلى تحسين لياقته البدنية والمهارية يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق هذا الهدف.

ويشير كريس سيلارز Chris Sellars (١٩٩٧)(١٢) إلى أن بناء الثقة بالنفس يعتبر من السمات النفسية الهامة والتي يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضى، ويلعب المدرب دورا هاما فى زيادة ثقة اللاعب بنفسه عن طريق وضع أهداف للاعب يعمل على تحقيقها.

وهذا ما أكدته جولى راى Jolly Ray (٢٠٠٣)((٢١) فى أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها .

وفى هذا الصدد يرى العلماء بضرورة تنمية سمات نفسية معينة ، والتي بدورها تسهم فى قدرة الفرد فى التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضى معين أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى مستوى فى هذا النشاط من الأنشطة الرياضية. (٢٤ : ١٤٨)

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (٢٠٠١)(٥) فى أن المهارات النفسية يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضى.

مناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى محددات الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحى المسافات القصيرة لناشئ نادى المنيا الرياضى لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية".

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي ولصالح المجموعة التجريبية. ويرجع الباحثان ذلك إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الصلابة العقلية والتي ساعدت السباحين على فهم طبيعة المهارة والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء والإستثارة المناسبة. بالإضافة إلى التحكم في الطاقة الايجابية والتي تساعد السباح على القدرة على أن يكون نشط ، ويتمتع بروح الفريق والتصميم ، وهي هامة لانها تساعد اللاعبين على ثبات مستوى الأداء ، إلى جانب تحكم الانتباه والذي يساهم في تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للسباحين.

كما يرى الباحثان أن تدريبات الصلابة العقلية تساعد على تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لاستحضار صورة للأداء الجيد الذي شاهده اللاعب داخل البرنامج ثم التدريب على إعادة التصور للأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسين صورة الاداء في ذهن اللاعب والإحساس بأن أدائه الحركي لهذه المهارات يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي وتصحيح أخطاء الأداء

وفي هذا الصدد يشير أسامة راتب (١٩٩٠م) إلى أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك على تحسن أدائه لهذه المهارة الحركية. (١: ٣٤٣)

ويرى العربي شمعون (٢٠٠١)(٨) 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.

ويؤكد كريس سيلارز Chris Sellars (١٩٩٧)(١٢) إلى أن التحكم في الطاقة السلبية ضروري للسيطرة على العواطف السلبية من خوف وغضب وعصبية ومزاج سيء والتي تؤثر بالسلب على مستوى الأداء .

وتتفق نتائج البحث مع ما ذكره جيمس لوهر James Loehr (١٩٩٣)(١٨) إلى أن تدريبات الصلابة العقلية تسهم في تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين ومع دراسة بثينة فاضل (١٩٩٩)(٤) في أن المهارات العقلية ترتبط بمستوى الأداء ، كما تتفق نتائج البحث مع ما ذكره جيمس لوهر James Loehr (١٩٩٣)(١٨) إلى أن تدريبات الصلابة العقلية تسهم في تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين

مناقشة الفرض الثالث والذي ينص على " تتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التقدم لمحددات الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي

يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي ، كما يتضح من نفس الجدول تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في هذه النسب. حيث كانت في بعد الثقة بالنفس ٢٩.٤٩% للمجموعة التجريبية بينما كانت للمجموعة الضابطة ٠.٣٤% ، وفي بعد الطاقة السلبية ١٩.٣٧% بينما كان للمجموعة الضابطة ٠.٧٧% ، وفي بعد تحكم الإنتباه ١٧.٥٩% للمجموعة التجريبية بينما كان للمجموعة الضابطة ٠.٧٣% ، وفي بعد تحكم التصور البصري ١٨.٥٥% بينما كانت للمجموعة الضابطة ٠.٥٨% ، وفي بعد مستوى الدافعية ٣٤.٧٢% للمجموعة التجريبية بينما كان للمجموعة الضابطة ٠.٧٧% ، وفي بعد الطاقة الإيجابية ٢٥.٢١% للمجموعة التجريبية بينما كان للمجموعة الضابطة ١.١٣% ، وفي بعد تحكم الإتجاه ٢٣.١٠% للمجموعة التجريبية بينما كان للمجموعة الضابطة

١.٤٦% ، وفى مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة ٢٠.٧٥% بينما كان للمجموعة الضابطة ٥.١٣%.

ويرجع الباحثان ذلك إلى تأثير تدريبات الصلابة العقلية يؤثر على تطوير القدرات المهارية والخطوية للاعب ، وذلك من خلال زيادة ثقة ودافعية السباحين والتحكم فى الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير فى الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على مستوى الأداء .

وعن ارتباط الطاقة السلبية بمستوى الأداء يشير أسامة راتب (١٩٩٧)(٢) أن اللاعب الذى يتميز بزيادة الانفعال يظهر فى مستوى أقل من قدراته الحقيقية.

ويضيف جون ليفكوييتس وآخرون . John Lefkowitz et al (٢٠٠٣)(٢٠) إلى أن تدريبات الصلابة العقلية تعمل على تحسين التحكم الانفعالى بأنواعه المختلفة (المرونة الانفعالية ، المجاوبة الانفعالية ، القوة الانفعالية ، الاستشفاء الانفعالى)

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠١م) إلى أهمية تطوير قدرة اللاعب على توجيه الإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى، التى تساعده على تعبئة قواه البدنية والإنفعالية والعقلية على نحو أفضل، وتجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر. (٣ : ٢٦٩)

أولاً الإستخلاصات:

- تدريبات الصلابة العقلية لها تأثير إيجابى دال إحصائياً على تحسين مستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي .
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى ومستوى أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي

المنيا الرياضي في حين كانت الفروق غير دالة إحصائياً في مقياس
الصلابة العقلية.

- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب تقدم
القياس البعدي عن القياس القبلي لمقياس الصلابة العقلية ومستوى
أداء سباحي المسافات القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي

ثانياً التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث وإنطلاقاً مما أسفرت عنه يوصى الباحث بالآتي:-
 - استخدام تدريبات الصلابة العقلية لناشئ السباحة لما لها من دور
فعال في تحسين المتغيرات البدنية ومستوى أداء سباحي المسافات
القصيرة لناشئ نادي المنيا الرياضي.
 - أهمية الدمج والتكامل بين تدريبات الصلابة العقلية والأداء العملي
لمهارات السباحة لمحاولة تحقيق أقصى إستفادة في تحسين مستوى
الأداء.
 - ضرورة إستخدام تدريبات الصلابة العقلية قبل البدء في المنافسات لما
لها من تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق.
 - العمل على إجراء دراسة مماثلة على عينات مختلفة ومهارات أخرى.

المراجع العربية والأجنبية:

أولاً المراجع العربية:

- ١- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٢- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٣- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٤- بثينة محمد فاضل : الفروق فى المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد كمقياس لنتائج المباريات ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد ٢٧ ، ١٩٩٩م.
- ٥- شعبان ابراهيم وطارق بدر الدين : العوامل النفسية المسهمة فى الانجاز الرياضى للاعبى كرة السلة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٤٢ ، ٢٠٠١م.
- ٦- ماجدة محمد إسماعيل وجيهان محمد فؤاد : تأثير الصلابة العقلية على الإحتياجات النفسية الأساسية فى الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمى الدولى الرابع ، (الرياضة الضغوط والتكيف) ، الرياضة الأولمبية والرياضة للجميع ، الأكاديمية الرياضية البلغارية ، صوفيا ، بلغاريا ، ٢٠٠٦م.
- ٧- محمد العربى شمعون : الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية ، مؤتمر قسم علم النفس الرياضى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلون ، ٢٠٠١م.
- ٨- محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠١م.

- ٩- محمد العربى شمعون وماجدة محمد أسماعيل : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.
- ١٠- محمد حسن ابو عبيه : المنهج فى علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، الاسكندرية، ١٩٨٦م.
- ١١- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 12- Chris Sellars :Building self- confidence , coachwise publish. England, 1997.
- 13- Crust L, Clough PJ: Relationship between mental toughness and physical endurance, percept mot skills, feb. 100 (1), 2005.
- 14- Fourie . S. Portgieter J.R: the nature of mental toughness in sport south africav journal for ressearch in sport physical educaation and recreation vol. 23, No.2. 2001.
- 15- Fulgham, A : Implementing apsychological skills training progrom in high school volleyball athletees, phd thesis, faculty of sports science, missouri western state universit , U.S.A. 2004.
- 16- Gould, D., Dieffenbach , K., & Moffett, A: Psychological characteristics and their development in olympic champion journal of applied sport psychology, 17, 2002.
- 17- Hayley Merrett : Volleyball Mental Toughness- How to spark that volleball fire in your players , ezine article , U.S.A , 2004.
- 18- James loehr : the new toughness training for sports new york , penguin Books, U.S.A, 1994.
- 19- James lowther: Self- Efficavy and psychological skills during the amputee soccer world cup Athletic

- insight : the online journal of sport Psychology, 4, (2), 2002.
- 20- John Lefkowitz, David R. Mc Duff , Corina Riismandel: Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom: Article Sports Dynamics, 2003.
- 21- Jolly Ray : Mental toughness, Level III Hockey coaching course Karnataka stat Hockey Association, Bangalors, 2003.
- 22- Keith Pritchard : Goal Setting and Soccer Performance, A.S.A, senior provincial coach, U.S.A, 2002.
- 23- Psychological Characterictics of elit and nonelite level Jymnasts , de. Of education texas universt, U.S.A.
- 24- Psychological Characterictics of Male Jymnasts Differevces Petween Competitive Levels, J.S Portes, S.C.I, 8 (2).
- 25- Sandy Gordon : Mood and Performance relationship among players at the world student games basketball competition, journal of sports behavior, 24 (2), 2004.
- 26- Simon C. Middleton , Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards and clark perry : Discovering Mental toughness: A Qualitative study of Mental toughness elite athletes , third international biennial, self research conference, self- concept, Motivation and identity: where to form here, july 4-7, Berlin, Germany, 2004.

مرفق (١)

قائمة الأداء النفسى - لتحديد الصلادة العقلية. جيم لوهير

أرى نفسى كخاسر أكثر من فائز فى المنافسات

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

يصيبنى الغضب والإحباط أثناء المنافسات

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أفقد انتباهى وتركيزى أثناء التنافس

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

قبل التنافس ، أتصور نفسى أودى بصورة جيدة

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أنا لى دافعية عالية تجعلنى أودى أفضل

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أستطيع أن أحافظ على انفعالاتى إيجابية وقوية أثناء التنافس

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أنا مفكر إيجابى أثناء التنافس

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أؤمن إيجابى كرياضى

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أصبح عصبى وخائف أثناء التنافس

--	--	--	--	--

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

أثناء اللحظات الحرجة من المنافسة أشعر أن عقلى يعمل بسرعة عالية

--	--	--	--	--

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

أمارس مهارتى البدنية عقليا

--	--	--	--	--

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

الأهداف التى وضعتها لنفسى كرياضى تجعلنى أودى بجدية

--	--	--	--	--

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

أنا قادر على التمتع بالتنافس حتى عندما تواجهنى المشكلات الصعبة

--	--	--	--	--

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

تحدثنى الذاتى أثناء التنافس يكون سلبى

--	--	--	--	--

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

أفقد ثقتى بنفسى بسرعة

--	--	--	--	--

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

الأخطاء تجعل شعورى وتفكيرى سلبى

--	--	--	--	--

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

أستطيع أن أتخلص من انفعالاتى سريعا وأستعيد تركيزى مرة أخرى

--	--	--	--	--

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

تفكيرى فى صور حول رياضتى يجىء لى بسهولة

--	--	--	--	--

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
----	--------	---------	--------	--------

ليس من الضروري دفعى للتنافس أو للتدريب بشدة ، فأنا بطبعى متوهج

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أهتم بأن تصبح انفعالاتى بدون تغيير حتى عندما تأتى الأمور عكس ما أريد

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أبذل أقصى جهدى بنسبة ١٠٠% أثناء التنافس مهما حدث

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أستطيع أن أؤدى لأقصى مدى من موهبتى ومهاراتى

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

تصبح عضلاتى مشدودة ومتوترة أثناء التنافس

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أصبح غريب الأطوار وحائر أثناء التنافس

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أتصور أذاتى فى المواقف الصعبة قبل التنافس

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أنا راغب فى بذل الجهد مهما كلف الأمر للوصول لأقصى إمكاناتى كرياضى

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أتدرب بطاقة إيجابية عالية

--	--	--	--	--

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

يمكن أن أغير مزاجى السلبى ليصبح إيجابيا من خلال السيطرة على تفكيرى

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

أنا بطبعى منافس عقليا صلد

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

المواقف والأحداث التى تعتبر خارج السيطرة مثل هبوب الرياح وغش المنافسين والتنظيم السىء يجعلانى مضطرب ومتوتر

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

أجد نفسى أفكر فى أخطائى السابقة والفرص التى لم أستغلها أثناء التنافس

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

استخدم التصور اثناء التنافس لأنه يساعدنى للأداء أفضل

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

أسأم ويصيبينى الملل والإحباط

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

أصبح لدى التحدى وملهم فى المواقف الصعبة

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

مدربينى يقولون أن لى اتجاهات جيدة

لا نادراً أحيانا غالبا دائما

أعرض الصورة الخارجية لى كمتسابق واثق من نفسه

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أستطيع أن أحافظ على هدوءى عندما أكون مرتبك ومحاط بالمشاكل

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أفقد تركيزى بسهولة

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

عندما أتصور نفسى أتنافس، أرى وأحس الأشياء بوضوح

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

عندما استيقظ فى الصباح ينتبأنى شعور بالفرح والتفاؤل حيال التدريب أو التنافس

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

تنافسى فى هذه الرياضة يعطينى إحساس من البهجة والانجاز

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

أستطيع أن أحول الأزمات إلى فرص استفيد منها

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً

مرفق (٢)

التوزيع الزمني لأبعاد البرنامج

عدد الوحدات	التقسيم الزمني	الأبعاد		الأسبوع
٣	٢٠ق	استرخاء عضلي	وضع الأهداف	الأول
٣	١٠ق	استرخاء عقلي تركيز تأمل انتباه	بناء الثقة بالنفس	الثاني
٣	١٠ق	تصور عام (تدريب فكر حركي)	التدريب دائما كفائز تعديل التحدث الذاتي	الثالث الرابع
٣	٢٠ق	تصور متعدد-إيحاء ذاتي استثارة - تركيز		
٣	١٠ق	تصور عام	التصور العقلي	الخامس
٣	٢٠ق	تدريب فكر حركي حل المشكلات التدريب على التركيز	الأداء بثبات تحت ضغط	السادس
٣	١٠ق	تصور عام والتدريب	الانتباه والتركيز	السابع
٣	٢٠ق	على الاستثارة والاسترجاع العقلي للمنافسة والتعبئة النفسية	بناء وحدة الفريق	الثامن

- (استراتيجية وضع الهدف)

المبادئ الأساسية لاستراتيجية وضع الهدف (الجزء النظرى)

- ١ - يطلب المدرب من كل لاعب أن يضع أهداف معينة، ليست فقط أن يفعل ما بوسعه.
- ٢ - يضع اللاعب أهداف صعبة لكنها واقعية.
- ٣ - يضع أهداف قصيرة الأمد وعلى المدى الطويل.
- ٤ - يضع أهداف للأداء (هدف محقق رياضى).
- ٥ - يطلب منه أن يكتب هذه الأهداف فى ورقة بيضاء.
- ٦ - وضع استراتيجيات لإنجاز الهدف.
- ٧ - يتبنى اللاعب الالتزام بهدف فردى.
- ٨ - يطلب من اللاعب أن يدعم أهدافه.
- ٩ - تقييم الهدف.
- ١٠ - يجب على اللاعب أن يقرأ هذه المبادئ.

المبادئ الأساسية لاستراتيجية وضع الهدف (الجزء العملى):

١- تحديد الهدف Goal identification :

يتم وضع أهداف فردية (خاصة باللاعبين) وأهداف جماعية (خاصة بالفريق ككل)، وقبل صياغة الهدف يتم تحديد المتطلبات البدنية والمهارية والخطية لكل مركز، وبالتالي تكليف اللاعبين بمستوى لياقة معين يجب العمل على تحقيقه للوفاء بمتطلبات مركز اللعب.

٢- أسس قيمة الهدف:

تم عمل محاضرات ومشاهدة شرائط فيديو لمباريات كرة قدم دولية لتوضيح قيمة الهدف المراد الوصول إليه فى كل مركز لعب وفى ضوء خطة المباراة.

٣- تقويم الهدف الموضوع:

يقوم المدرب بتقويم الهدف الذى تم وضعه لكل لاعب والتأكد من الأهداف الموضوعه والتي تم إنجازها أم لا.

٤- وضع أهداف بعيدة المدى:

يجب أن يكون للاعب أهداف بعيدة المدى يمكن تحقيقها مثل تمثيل مصر فى المحافل الدولية، ويجب أن تكون الأهداف منطقية وليست خيالية يصعب تحقيقها، مع الربط بين تحقيق الهدف وبذل أقصى جهد.

٥- وضع أهداف قصيرة المدى.

مثل الفوز فى المباراة القادمة.

الأسبوع التدريبى الثانى: بناء الثقة بالنفس:

يطلب من اللاعب أن يكتب عدد من البيانات الإيجابية حول نفسه، مع ملاحظة أن تكون قليلة ويتم زيادتها فيما بعد مرور الوقت، وأن ترتبط برياضة كرة القدم.

على سبيل المثال: حققت تقدمت عظيما خلال الموسم التدريبى الحالى، أنا أحب التحدى، أنا صلد ذهنيا.

وعلى اللاعب أن يذكر عبارات الثناء التى لاقاها من المدربين لأدائه الجيد، وأن يتذكر ذلك دائما ، وكيف يستفيد من هذه الكلمات.

الأسبوع التدريبى الثالث: التفكير دائما كفائز.

يطلب بمن اللاعب أن يتصرف كبطل، ينام، يأكل، يتعامل مع الآخرين كبطل، وأول هذه الخطوات لتحقيق هذا المحدد هى الوعى (سماع صوته الداخلى) والتركيز وتغيير العادات السيئة.

الأسبوع التدريبى الرابع: تعديل التحدث الذاتى:

الكل يتمتع بنقد ذاتى، كثرة التحدث الذاتى تفقد اللاعب التركيز وتقلل من إرادته ودافعيته للفوز.

أن تكون إيجابيا هذا لا يكفى بل يجب أن تكون بالإضافة لذلك متفائل، وألا تكون واقعى طول الوقت ويطلب المدرب من اللاعبين إتباع هذه التقنيات الثلاثة لإدارة النقد الذاتى.

١- استمع بدون مناقشة (لا تستطيع أن تصوب بقدمك الضعيفة أو برأسك) إذا ضربت الكرة بقدمك الضعيفة لن تصوب بشدة تجاه المرمى واجعلها تجربة تستفيد منها.

٢- أعد تشكيل (عند تسديد الكرات الثابتة لا تفكر فى الفشل والوقت المتبقى وهل تتوقف نتيجة المباراة عليها أم لا فقط سد وأنت واثق أنك ستحرزها).

٣- أوقف الفكر (وذلك من خلال النظر للحكم أو للكرة أو الحائط الصد عند التسديد أو قم بتعديل زيك أو ربط حذائك).

الأسبوع التدريبى الخامس: التصور العقلى:

يتصور اللاعب نفسه وهو يؤدى مهارة تسديد الضربة الثابتة بمثالية لمدة (٥) ق ثم يقوم بالأداء الفعلى، ثم يتصور نفسه وهو يؤدى بشكل خاطئ لمدة (٥) ق ثم يؤدى الأداء الفعلى للمهارة، مع ملاحظة الاسترخاء الكامل بالنوم على الظهر عند تصور الأداء، ويعتبر التوقيت والتحكم من أهم العوامل التى تساعد على التصور السليم حيث يقوم اللاعب بإبطاء أو تسريع الصور مستعينا بحواسه الخمسة.

الأسبوع التدريبى السادس: تنظيم الشدة - الأداء بثبات تحت ضغط :

يطلب المدرس من اللاعب أن يتذكر ثلاث نقاط أساسية للتغلب على معوقات الأداء البدنى، التفكير والشعور والبيئة الاجتماعية.

ويقوم المدرب بإعطائهم تدريبات الاسترخاء العميق مع الموسيقى الهادئة، بالإضافة إلى تدريبات التنفس.

الأسبوع التدريبى السابع: الانتباه والتركيز:

يقوم المدرب بتدريب اللاعبين باستخدام تدريبات بصرية العين، واستخدام برامج كمبيوتر لتحسين الانتباه وزيادة التركيز ، مع ملاحظة أنه كلما زاد الانتباه كلما قلت الآلية فى الأداء.

الأسبوع التدريبى الثامن: بناء وحدة الفريق:

يشير المدرب إلى أن كرة القدم رياضة جماعية، فهناك لاعبون معك فى الفريق، وأنت بحاجة إلى مساعدتهم، وخبرتهم، فالفوز مردوده على الجميع، ويقوم المدرب بعمل تمريرات وتشكيلات تصل فى النهاية لرمى الخصم بدءا من منتصف الملعب، لتعميم جماعية الفريق.

التمرينات الاسترخائية باستخدام طريقة الاسترخاء التعاقبى (لامدوند جاكوبسنون) وتعنى العمل المنظم للمجموعات العضلية الهيكلية بهدف التخلص من التوتر

Progressiv Relaxation.

م	التمرين
١	*تمرين التنفس:التنفس العميق جداً: (رقود ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق ببطء فى أربع عدات احتفظ بالتنفس لمدة أربع عدات ثم اخرج الزفير أربع عدات
٢	التنفس العميق: (رقود ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق فى عدة واحدة واحتفظ بالتنفس عدة واحدة وأخرج الزفير تدريجيا فى أربع عدات.
٣	التنفس الإيقاعى: (رقود ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق أربع مرات وأخرج زفير ثمان مرات.
٤	التنفس العادى: (رقود ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق عادى مع ترديد هذه الجملة الاسترخائية "أشعر بالاسترخاء الكامل وسوف يكون فى وسعى أخذ نفس عميق".
٥	*عضلات الذراعين: *اليدين: (مبتدءا اليمنى ثم اليسرى)(جلوس تربيعة) ثنى الرسغ للخلف دون مرجحة أو اهتزاز ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات
٦	أمسك بيدك اليمنى اليد اليسرى وأضغطها للخلف بلطف ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات

٧	(تشبيك اليدين) تدوير الرسغين فى كلا الاتجاهين ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات.
٨	*المرفق: (جلوس تربيع) وضع اليدين على الكتفين عمل دوائر بالمرفقين ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات.
٩	*عضلات الرجلين: *المقعدة: (وقوف) انقباض الاليتين معا لجعلها بحجم قليل ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات
١٠	*الفخذين: (وقوف) الطعن للأمام اليمنى ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات ثم اليسرى.
١١	*القدمين: (رقود) رفع القدمين عن الأرض مع ثنى المشطين نحو الساق ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات.
١٢	*أصابع القدمين: (رقود) ثنى أصابع القدمين تجاه السابق ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات
١٣	(رقود) ثنى أصابع القدمين لأسفل ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات
١٤	(رقود) دوران القدمين لأسفل ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات.
م	التمرين
١٥	(رقود) دوران القدمين لأسفل ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات
١٦	*عضلات الجذع: (وقوف.وضع اليمين فى الوسط) تبادل ثنى الجذع لليمين واليسار ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات.
١٧	(وقوف.وضع اليدين فى الوسط) تبادل لف الجذع لليمين واليسار ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات.
١٨	(وقوف فتحا. الذراعين جانبا) ثنى الجذع أماما أسفل مع تبادل لمس القدمين باليدين ثبات ة عادات ثم استرخاء ة عادات.
١٩	*الكتفين: (جلوس تربيع) رفع الكتفين لأعلى ثبات ة عادات ثم استرخاء ة

عدادات	
٢٠	*عضلات البطن:(رقود) ثنى الجذع أماما أسفل ثبات ء عدادات ثم استرخاء ء عدادات
٢١	(رقود) سحب عضلات البطن للداخل ثبات ء عدادات ثم استرخاء ء عدادات
٢٢	(رقود) جذب الركبتين باليدين ثبات ء عدادات ثم استرخاء ء عدادات.
٢٣	*عضلات الظهر:(انبطاح) مسك اليدين بالقدمين ثبات ء عدادات ثم استرخاء ء عدادات
٢٤	(وقوف) تقوس الظهر للخلف ثبات ء عدادات
٢٥	(رقود) عمل دوائر لكلا الاتجاهين ثبات ء عدادات ثم استرخاء ء عدادات