

مخلص البحث باللغة العربية

تأثير مستوى الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز فى رياضة السباحة

الباحث/ مصطفى طارق أبو زيد العكل

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير مستوى الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز فى رياضة السباحة ، تم إستخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، تم إختيار عينة البحث من السباحين المقيدون بنوادى (بيجاسوس دريم لاند - الصيد المصرى) من مرحلة (١٥-١٧) سنة أولاد بواقع (١٠٠) سباح وتم إختيار عدد (٣٠) سباح بالطريقة العمدية للعينة الأساسية للبحث وذلك لتدنى مستوى الصلابة العقلية لديهم وعدد (٢٠) سباح لإجراء الدراسة الإستطلاعية من خارج العينة الأساسية للبحث وتم تقسيم عينة البحث عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (١٥) سباح ،

ويعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلي الأستخلاصات والتوصيات الآتية:

- وبعد جمع البيانات والمعالجات الإحصائية والنتائج التي توصل إليها الباحث أمكن التوصل إلى الأستخلاصات والتوصيات الآتية :
- وجود فروق دالة إحصائية فى نسب التحسن بين القياس القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى البعد الأول الخاص بالثقة بالنفس لصالح القياس البعدي .
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى ابعاد واجمالي مقياس الصلابة العقلية .
- ضرورة إستخدام البرنامج الخاص بتنمية الصلابة العقلية ووضعة ضمن برامج التدريب الخاصة بالسباحين .

الكلمات المفتاحية :

(الصلابة العقلية - علم النفس - السباحة)

Search summary in Arabic

The effect of a training program using high speed drills on improving some special physical variables for football referee

Prepared by / Moustafa Tarek Abo Zaid Alokl

The research aims to identify the effect of the level of mental toughness on the level of achievement in swimming. The experimental method was used in order to suit the nature of the research using the experimental design with pre and post measurements for two groups, one experimental and the other controlling. Egyptian fishing) from the stage (١٥-١٧) years, boys, with (١٠٠) swimmers. The number of (٣٠) swimmers was chosen intentionally for the basic sample of the research, due to their low level of mental toughness, and (٢٠) swimmers to conduct the exploratory study from outside the basic sample for research. The research sample was randomly divided into two equal groups, one experimental and the other a control group, each sample consisted of (١٥) swimmers.

After collecting the data and statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations could be reached:

- After collecting data, statistical treatments and the results reached by the researcher, the following conclusions and recommendations were reached:
- There are statistically significant differences in the percentages of improvement between the pre- and post-measurement of the experimental group in the first dimension of self-confidence in favor of the post-measurement.
- There are statistically significant differences between the pre and post measurements among the experimental research group in the dimensions and total of the mental hardness scale.
- The necessity of using the program for developing mental toughness and placing it within the training programs for swimmers.

(key words: (Mental toughness - psychology - swimming

تأثير مستوى الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز فى رياضة السباحة

الباحث/ مصطفى طارق أبو زيد العكل

مقدمة:

إن تحقيق الإنجاز الرياضى فى المستويات الرياضية العالية يتطلب القدرة لدى رياضى الصفوه على مواجهة التحديات التى تفرضها متطلبات الاداء فى المنافسات الرياضية فى مستوى الاداء الرقى ويعد هذا الامر الهدف الاصيل لعلم النفس الرياضى التطبيقى، انطلاقاً من المعلومات والمعارف النظرية التى تتحقق كاحد اهداف علم النفس الرياضى.

ويذكر أحمد محمد سمير (٢٠٠٤م) نقلاً عن محمود عنان(١٩٨٣م) السباحة بأنها عملية التقدم فى الماء عن طريق القوى المحركة الناتجة من خلال حركات الشد والدفع بالذراعين والركل بالرجلين، وتعرف المنافسة الرياضية بأنها موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب فردي و جماعي المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منازل فى لقاء تحكمه القواعد والقوانين الدولية ويمكن تعريف سباحة المنافسات بأنها سباحة مسافة محددة فى أقل زمن ممكن، بمعنى التغلب على الزمن فى سباحة تلك المسافات التى تحددها القوانين والقواعد الدولية. (١: ٩)

كما يرى جون ليفكوييتس وآخرون (٢٠٠٣م) أن الصلابة العقلية ليست سمه عقليه فقط وإنما بدنيه وإنفعاليه أيضا فالصلابة العقلية ليست التميز بالبرود ولكنها تعني الوصول إلي الأداء المثالى ، والأقصى فى ظروف المنافسه الصعبه ، وأن المشكلات تظهر الصلابة العقلية بسهولة فى المجال الرياضى ، حيث تظهر فى طريقه حديث اللاعبين بكثرة مع الحكام أو من خلال فتره التذمر والإعتراض وإلقاء اللوم على الزملاء ، وذلك نتيجة تأثير الضغوط التى يتعرض لها اللاعب من الظروف المحيطه ، ويمكن تقييم مستوى الصلابة العقلية من خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها ومن هنا نستطيع أن نعرف مدي درجه الصلابة العقلية لدى اللاعبين والمدربين والعمل على تنميتها. (٨:٣٨)

ويعرف مخيمر (٢٠١٢م) الصلابة العقلية بأنها " نمط من التعاقد النفسى يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه وقيمه ، وإعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسئوليه عنها ، و أن مايطراً على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضرورى للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقه له". (١٨:٤)

مشكلة البحث:

يؤكد كلا من (JONES G, HANTON S.& Connaughton D) أن النجاح فى الأداء الرياضى يعتمد على ٥٠% على الأقل على عوامل نفسية تعكس مستوى الصلابة العقلية عند الرياضى كما أن تدريب الصلابة العقلية عند الرياضيين فى الدول المتقدمة رياضياً أصبح جزء لا يتجزأ من برامج التدريب الحديثة حيث يعتبر إمتلاك مستوى جيد من الصلابة العقلية ميزة نفسية طبيعية تمكن الرياضى من الأداء بشكل عام بشكل أفضل مع الخصوم والمنافسين ومتطلبات التدريب والمنافسة ونمط الحياة وبشكل خاص أن يكون أكثر إتساقاً وقدرة على التعامل مع الظروف المحيطة مع التصميم والتركيز والثقة والمرونة تحت الضغوط. (١٠:٢٠٥)

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية كونه من العاملين فى تدريب السباحة لاحظ إهمال المدربين بجوانب التدريب العقلى وإنخفاض مستوى الصلابة العقلية عند السباحين إلى جانب عدم وعى السباحين لأهمية الصلابة العقلية بمكوناتها وإهمال المدربين للإستفادة من الدور الكبير فى التدريب العقلى للحصول على أفضل إنجاز رياضى ممكن .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير مستوى الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز فى رياضة السباحة .

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية ذات تأثير فعال بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغيرات (الصلابة العقلية _ مستوى الإنجاز الرقمى) لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائية ذات تأثير فعال بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغيرات (الصلابة العقلية _ مستوى الإنجاز الرقمى) لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لدى مجموعتين البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات (الصلابة العقلية _ مستوى الإنجاز الرقمى) لصالح المجموعة التجريبية .

تعريفات البحث:

- الصلابة العقلية :

هى القدرة على ثبات الأداء المثالى عندما تشد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية . (٩:٤٦)

- الإنجاز الرقمي فى السباحة :

هي قدرة الرياضى على تحقيق أفضل أداء فنى ممكن فى المسابقات والمنافسات الرسمية من خلال مؤشرات الرقمية والذي يعبر عنه بزمن الأداء الكلى للسباق . (تعريف إجرائي)

- سباحى السرعة :

هم السباحين المتخصصين فى سباقات السباحة القصيرة لمسافات ١٠٠م حرة. (تعريف إجرائي)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

تم إستخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي نو القياس القبلى والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة .

مجتمع البحث :

إشتمل مجتمع البحث سباحى السرعة المسجلين فى الإتحاد المصرى للسباحة فى المرحلة العمرية من (١٥-١٧) سنة بنين .

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث من السباحين المقيدون بنوادى (بيجاسوس دريم لاند - الصيد المصرى) من مرحلة (١٥-١٧) سنة أولاد بواقع (١٠٠) سباح وتم إختيار عدد (٣٠) سباح بالطريقة العمدية للعينة الأساسية للبحث وذلك لتدنى مستوى الصلابة العقلية لديهم وعدد (٢٠) سباح لإجراء الدراسة الإستطلاعية من خارج العينة الأساسية للبحث وتم تقسيم عينة البحث عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (١٥) سباح .

جدول (١)

الدلالات الإحصائية لتوصيف افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات

ن=٣٠

م	المتغيرات الاساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
	معدلات دلالات النمو						
١	السن	سنة/شهر	١٦,٣٨٣	١٦,٥٥٠	٠,٥٤٠	٠,٨٩٧	٠,٤٧٦
٢	طول	سم	١٥٩,١٠٠	١٥٨,٥٠٠	٢,٣١٠	١,٣٢٧	٠,١٥٨
٣	الوزن	كجم	٥٤,٢٠٠	٥٥,٠٠٠	٣,٠١٠	١,٥٤٢	٠,٣٠٣
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	١٠,٣٣٣	١٠,٠٠٠	٠,٨٨٤	٠,٤٩٨	٠,٢٢٦
	مقياس الصلابة العقلية						
١	الثقة بالنفس	درجة	١٣,٣٣٣	١٣,٥٠٠	١,٦٢٦	٠,٤٠٦	٠,٢٢٢
٢	التحكم فى الطاقة الايجابية	درجة	١٣,٣٦٧	١٣,٠٠٠	١,٤٥٠	٠,٢٩١	٠,١٧٥
٣	التحكم فى الانتباه	درجة	١٢,٧٦٧	١٢,٥٠٠	٢,٠١٢	١,٢٩٧	٠,٢٨٨
٤	التحكم فى التصور البصرى	درجة	١٢,٢٣٣	١٢,٠٠٠	١,٨١٣	٢,٥٦٣	٠,٧٦٦
	الاجمالى	درجة	٥١,٧	٥١,٠٠٠	٦,٩٠١	٠,٩٥٨	٠,١٤٤
	المتغير						
١	مستوى الانجاز الرقمى	ث	٧٦,٥٦٧	٧٦,٠٠٠	٣,٠٨١	٠,٣٩١	٠,٥٣٧

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى افراد العينة فى المتغيرات الاساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات الأساسيّة قيد البحث (التكافؤ)

ن=٢=١٥

م	المتغيرات الأساسيّة	وحدة القياس	المجموعة التجريبيّة		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			س	ع±	س	ع±			
	معدلات دلالات النمو								
١	السن	سنة/شهر	١٦,٢٩٣	٠,٥٦٠	١٦,٤٧٣	٠,٥٢٣	٠,١٨٠	٠,٨٧٩	٠,٣٧١
٢	طول	سم	١٥٩,٠٠٠	٢,٤٢٠	١٥٩,٢٠٠	٢,٢٧٤	٠,٢٠٠	٠,٢٢٥	٠,٨١٧
٣	الوزن	كجم	٥٤,٢٦٧	٣,١٠٥	٥٤,١٣٣	٣,٠٢١	٠,١٣٣-	-	٠,٩٠٦
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	١٠,٢٠٠	٠,٨٦٢	١٠,٤٦٧	٠,٩١٥	٠,٢٦٧	٠,٧٩٤	٠,٤١٨
	مقياس الصلابة العقلية								
١	الثقة بالنفس	درجة	١٣,٦٦٧	١,٤١٣	١٣,٠٠٠	١,٩٧١	٠,٦٦٧-	١,٠٢٩	٠,٢٧١
٢	التحكم في الطاقة الايجابية	درجة	١٣,٢٦٧	٠,٩٠٤	١٣,٤٦٧	١,٣٥٩	٠,٢٠٠	٠,٤٥٨	٠,٧١٣
٣	التحكم في الانتباه	درجة	١٢,٧٣٣	١,٨٧٠	١٢,٨٠٠	٢,٢١٠	٠,٠٦٧	٠,٠٨٦	٠,٩٣٠
٤	التحكم في التصور البصري	درجة	١٢,٠٠٠	١,٤٦٤	١٢,٤٦٧	٢,١٣٤	٠,٤٦٧	٠,٦٧٥	٠,٤٩١
	الاجمالي	درجة	٨٧,٧٣٣	٤,٥٧٤	٨٨,٩٣٣	٥,٢٧٧	١,٢٠٠	٠,٦٤٣	٠,٦٥٧
	المتغير								
١	مستوى الانجاز الرقمي	ث	٧٦,٤٦٧	٢,٩٩٧	٧٦,٦٦٧	٣,٢٦٦	٠,٢٠٠	٠,١٦٩	٠,٨٦٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ = ٢,٠٤٨

يتضح من جدول (٢) ان قيمة ت المحسوبة أصغر من قيمة ت الجدولية مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية عن مستوى معنوية ٠,٥ مما يدل على تكافؤ عينة البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد الدراسة .

أدوات جمع البيانات:

مقياس الصلابة العقلية:

قام الباحث بمراجعة للمراجع العلمية فى علم النفس الرياضى والدراسات السابقة العربية والأجنبية ، لتحديد مختلف الأدوات الخاصة لقياس الصلابة وبصفة خاصة مقاييس الصلابة العقلية وقام الباحث بتطبيق إختبار الأداء النفسى psychology performance inventory (ppi) لتحديد الصلابة العقلية من إعداد جيمس لوهر عام (١٩٨٦م) تعريف وتقنين ماجدة إسماعيل و أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٧م) حيث يتضمن الإختبار عدد (٧) محاور بإجمالى عدد (٤٢) عبارة وكل محور من المحاور السبعة يمثل عدد (٦) عبارات ويقوم السباح بالإجابة على عبارات الإختبار على ميزان خماسى الدرجات (دائما (٥ درجات) _ غالبا (٤ درجات) _ أحيانا (٣ درجات) _ نادرا (٢ درجة) _ لا (١ درجة)) للعبارات الإيجابية والعكس للعبارات السلبية .
المعاملات العلمية للمقياس :
أولا : الصدق :

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلى بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلى

للمقياس الصلابة العقلية

ن = ٢٠

البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثانى		البعد الاول					
العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	م	العبارة مع المجموع	العبارة مع البعد	م	
٠,٨٥	٠,٨٩	١	٠,٩٠	٠,٨٨	١	٠,٩١	٠,٨٤	١	٠,٨٤	٠,٨٧	١
٠,٨٩	٠,٨٢	٢	٠,٨٨	٠,٨٩	٢	٠,٧٨	٠,٨٣	٢	٠,٩١	٠,٨٩	٢
٠,٨٨	٠,٩٢	٣	٠,٩١	٠,٨٤	٣	٠,٨٣	٠,٩١	٣	٠,٨٧	٠,٩٢	٣
٠,٩١	٠,٨٨	٤	٠,٨٧	٠,٨٧	٤	٠,٨٢	٠,٨٩	٤	٠,٨٨	٠,٨٤	٤
٠,٩٠	٠,٨٤	٥	٠,٨٥	٠,٩١	٥	٠,٨٠	٠,٨٣	٥	٠,٧٩	٠,٧٥	٥
٠,٨٩	٠,٩٠	٦	٠,٨٤	٠,٨٤	٦	٠,٩١	٠,٩٢	٦	٠,٨	٠,٨٩	٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٧٥ - ٠,٩٢) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلى للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٧٨ - ٠,٩١) وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلى للمقياس قيد البحث.

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلى بين البعد والمجموع الكلى
لمقياس الصلابة العقلية

$$n = 20$$

معامل الارتباط	الأبعاد	م
٠,٩١١	الثقة بالنفس	١
٠,٩٢٦	التحكم فى الطاقة الايجابية	٢
٠,٨٧٣	التحكم فى الانتباه	٣
٠,٨٨٢	التحكم فى التصور البصرى	٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع البعد وبين المجموع الكلى لمقياس الصلابة العقلية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٨٧٣ - ٠,٩٢٦) ذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥

ثانيا : ثبات المقياس :

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق و اعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للمقياس الصلابة العقلية

ن=٢٠

البعد الاول		البعد الثانى		البعد الثالث		البعد الرابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٩١	١	٠,٨٩	١	٠,٩٢	١	٠,٨٨
٢	٠,٩١	٢	٠,٩٢	٢	٠,٨٩	٢	٠,٩٣
٣	٠,٨٩	٣	٠,٩٣	٣	٠,٨٨	٣	٠,٩٤
٤	٠,٨٨	٤	٠,٩٠	٤	٠,٩٣	٤	٠,٩١
٥	٠,٩٤	٥	٠,٨٩	٥	٠,٩١	٥	٠,٩٠
٦	٠,٩٠	٦	٠,٨٨	٦	٠,٨٩	٦	٠,٩٢

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق و اعادة التطبيق للمقياس حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٨٧-٠,٩٤) وهى معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير الى ثبات المقياس

خطوات تصميم برنامج الصلابة العقلية :

تم الإطلاع على بعض المراجع والأبحاث العلمية لتحديد ودراسة برامج الصلابة العقلية والتي تم تطبيقها فى الأنشطة الرياضية المختلفة كما تم إستطلاع رأى الخبراء فيما يخص المكونات الأساسية للبرنامج وقام الباحث بدراسة مسحية للمراجع والدراسات العلمية الخاصة ببرامج التدريب العقلى مثل مراجع كل من أسامة راتب ١٩٩٥م (٣)، أسامة راتب ١٩٩٧م (٢)، العربى شمعون ١٩٩٦م (٥)، حسن علاوى ١٩٩٧م (٦)، ودراسة نرمين وفيق ٢٠٠١م (٧)، وتم العرض على السادة الخبراء فى مجال علم النفس وتدريب السباحة لتوضيح مكونات والمدة الزمنية للبرنامج التدريبى المقترح .

مكونات البرنامج المقترح:

إشتمل البرنامج على الأبعاد التالية:

- الاسترخاء العضلي .
 - الاسترخاء العقلي .
 - التصور العقلي .
 - تركيز الانتباه .
- الاسترخاء العضلي :**

وهو أحد أبعاد برنامج الصلابة العقلية وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن أداء سلسلة من مجموعات عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية بالجسم .

- الهدف من هذا البعد :

تعليم السباح التمييز بين التوتر والاسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي وذلك لخفض حدة التوتر .

الاسترخاء العقلي :

- الاستجابة للإسترخاء :

هناك أربع عناصر ضرورية يجب توافرها في هذه الطريقة لتهدئة العقل (الهدوء التام لمكان التنفيذ - الراحة التامة عند التنفيذ - الرغبة العقلية- إيقاف الأفكار السلبية والتفكير المنطقي - التحكم في التنفس) .

التصور العقلي :

وهو من أبعاد برنامج الصلابة العقلية ويعد التصور الحركي العقلي عامل أساسي في تنمية الصلابة العقلية ، وقد استخدم الباحث في هذا البعد تكرار تصور أداء المهارة عقليا أكثر من مرة مع إشتراك جميع الحواس البصرية والسمعية والحس حركية المستخدمة في الأداء .

- الهدف من هذا البعد :

تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الإنفعالية المصاحبة

للأداء وتنمية الشعور بالوعي الحسى .

تركيز الانتباه :

يمثل الإنتباه أحد الأبعاد الحيوية في المجال الرياضى، ويسهم هذا البعد في تقوية قدرة

السباح على تركيز الإنتباه وعزل الأفكار السلبية .

المدة الزمنية للبرنامج :

- مدة تطبيق البرنامج (١٠) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية .
- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٣٠) دقيقة .

خطوات تنفيذ البحث:

الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/١٢/١٥ على عدد (٢٠) سباح من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية .

القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي لمقياس الصلابة العقلية يوم الأثنين الموافق ٢٠٢١/١/١١ ، والمستوى الرقمي لسباحي السرعة يوم السبت الموافق ٢٠٢١/١/١٦ وذلك في بطولة الجيزة للسباحة بإستاد القاهرة الرياضى وقد تم التوصل إلى المستوى الرقمي لسباحي السرعة من نتائج البطولة والأرقام المسجلة لهم أثناء السباق .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة من يوم الأثنين الموافق ٢٠٢١/١/١٨ وحتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢١/٣/٣١ أى على مدار عشرة أسابيع متصلة بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع وزمن الجزء الرئيسى (٣٠) دقيقة .

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمقياس الصلابة العقلية يوم الجمعة الموافق ٢٠٢١/٤/٢ و المستوى الرقمي لسباحي السرعة يوم الأثنين الموافق ٢٠٢١/٤/٥ وذلك فى بطولة الجيزة للسباحة بإستاد القاهرة الرياضى وتمت وفقا لنفس ترتيب القياسات القبليّة مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها فى القياسات القبليّة .

المعالجة الإحصائية :

إستخدم الباحث البرنامج الإحصائى (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائيا وإستعان بالأساليب

الإحصائية التالية :-

- المتوسط الحسابى
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- التقلطح
- معامل الإلتواء
- إختبارات

معامل الارتباط _
معامل حجم التأثير _
معامل ألفا _
عرض النتائج :

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة التجريبية
البحث في البعد الاول الخاص بالثقة بالنفس

ن=١٥

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١	أرى نفسي كخاسر أكثر من فائز في المنافسات	٠,٧٢٤	٢,٣٣٣	٠,٥١٦	٤,٥٣٣	٢,٢٠٠	٠,٢٢٣	٩,٨٨٦	٩٤,٢٨٧
٢	أؤمن بنفسني (كسباح) كرياضي	٠,٧٠٤	٢,٠٦٧	٠,٥١٦	٤,٤٦٧	٢,٤٠٠	٠,٢٥٤	٩,٤٣١	١١٦,١٢٧
٣	أفقد ثقتي بنفسني بسرعة	٠,٦٣٢	٢,٦٠٠	٠,٥١٦	٤,٥٣٣	١,٩٣٣	٠,٢٢٨	٨,٤٧٣	٧٤,٣٥٨
٤	استطيع أن أؤدي لأقصى مدي من موهبتي ومهاراتي	٠,٧٤٣	٢,١٣٣	٠,٤٨٨	٤,٦٦٧	٢,٥٣٣	٠,٢٣٦	١٠,٧١٨	١١٨,٧٥٥
٥	المواقف والأحداث التي تعتبر خارج السيطرة مثل هبوب الرياح وغش المنافسين والتنظيم السيئ يجعلاني مضطرب ومتوتر	٠,٨٨٤	٢,٠٦٧	٠,٤٨٨	٤,٦٦٧	٢,٦٠٠	٠,٢١٤	١٢,١٦٠	١٢٥,٨٠٤
٦	أفقد تركيزي بسهولة	٠,٥١٦	٢,٤٦٧	٠,٥٠٧	٤,٦٠٠	٢,١٣٣	٠,١٩٢	١١,١١٧	٨٦,٤٨٤
	مجموع البعد	١,٤١٣	١٣,٦٦٧	١,٤٥٧	٢٧,٤٦٧	١٣,٨٠٠	٠,٤٣٩	٣١,٤٦٣	١٠٠,٩٧٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في عبارات البعد الاول الخاص بالثقة بالنفس وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٨,٤٧٣ الى ١٢,١٦٠) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٧٤,٣٥٨% الى ١٢٥,٨٠٤%)

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة التجريبية
البحث في البعد الثانى الخاص بالتحكم فى الطاقة الايجابية

ن=١٥

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١	يصيبني الغضب والإحباط أثناء المنافسات	٠,٦١٧	٢,٣٣٣	٠,٤٥٨	٤,٧٣٣	٢,٤٠٠	٠,١٩٠	١٢,٦١٦	١٠٢,٨٥٩
٢	أصبح عصبي وخائف أثناء التنافس	٠,٧٤٣	٢,١٣٣	٠,٤٥٨	٤,٧٣٣	٢,٦٠٠	٠,٢٣٥	١١,٠٦٣	١٢١,٨٧٧
٣	الأخطاء تجعل شعوري وتفكيري سلبي	٠,٧٧٥	٢,٢٠٠	٠,٤٥٨	٤,٢٦٧	٢,٠٦٧	٠,٢٢٨	٩,٠٥٨	٩٣,٩٤١
٤	تصبح عضلاتي مشدودة ومتوترة أثناء التنافس	٠,٧٧٥	٢,٢٠٠	٠,٤٨٨	٤,٦٦٧	٢,٤٦٧	٠,٢٣٦	١٠,٤٣٦	١١٢,١٢٣
٥	أجد نفسي أفكر في أخطائي السابقة والفرص التي لم استغلها أثناء التنافس	٠,٧٤٣	٢,١٣٣	٠,٤٨٨	٤,٣٣٣	٢,٢٠٠	٠,١٧٥	١٢,٦٠٢	١٠٣,١٢٧
٦	عندما أتصور نفسي أنتافس أرى وأحس الأشياء بوضوح	٠,٧٠٤	٢,٢٦٧	٠,٥٠٧	٤,٦٠٠	٢,٣٣٣	٠,٢٣٢	١٠,٠٤٤	١٠٢,٩٣٨
	مجموع البعد	٠,٩٠٤	١٣,٢٦٧	١,٢٩١	٢٧,٣٣٣	١٤,٠٦٧	٠,٣٥٨	٣٩,٢٧٨	١٠٦,٠٢٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٧٦١

يتضح من جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى عبارات البعد الثانى الخاص بالتحكم فى الطاقة الايجابية وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٩,٠٥٨ الى ١٢,٦١٦) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٩٣,٩٤١% الى ١٢١,٨٧٧%)

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة التجريبية
البحث في البعد الثالث الخاص بالتحكم في الانتبابة

١٥=ن

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
		ع±	س	ع±	س				
١	أفقد انتباهي وتركيزي أثناء التنافس	٠,٧٩٩	٢,٢٦٧	٠,٥١٦	٤,٥٣٣	٢,٢٦٧	٠,٢٤٨	٩,١٣٣	٩٩,٩٩٦
٢	أثناء اللحظات الحرجة من المنافسة أشعر أن عقلي (يسبح بسرعة قصوى) يعدو بسرعة ١٠٠ ميل/ساعة	٠,٦٥٥	٢,٠٠٠	٠,٥٠٧	٤,٤٠٠	٢,٤٠٠	٠,٢٣٥	١٠,٢١٢	١٢٠,٠٠٠
٣	أستطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً وأستعيد تركيزي مرة أخرى	٠,٨٦٢	٢,٢٠٠	٠,٥٠٧	٤,٤٠٠	٢,٢٠٠	٠,٢٢٣	٩,٨٨٦	١٠٠,٠٠٠
٤	أصبح غريب الأطوار وحائر أثناء التنافس	٠,٩١٥	٢,١٣٣	٠,٥٠٧	٤,٤٠٠	٢,٢٦٧	٠,٢٤٨	٩,١٣٤	١٠٦,٢٥٣
٥	أجد نفسي أفكر في أخطائي السابقة والفرص التي لم أستغلها أثناء التنافس	٠,٩٢٦	٢,٠٠٠	٠,٤٨٨	٤,٣٣٣	٢,٣٣٣	٠,٢٣٢	١٠,٠٤٤	١١٦,٦٦٥
٦	عندما أستيقظ في الصباح ينتابني شعور بالفرح والتفاؤل حيال التدريب أو التنافس	٠,٧٤٣	٢,١٣٣	٠,٤٨٨	٤,٣٣٣	٢,٢٠٠	٠,٢٠٠	١١,٠٠٠	١٠٣,١٢٧
	مجموع البعد	١,٨٧٠	١٢,٧٣٣	١,٢٤٢	٢٦,٤٠٠	١٣,٦٦٧	٠,٥٨٣	٢٣,٤٤٩	١٠٧,٣٣٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥، بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في عبارات البعد الثالث الخاص بالتحكم في الانتبابة وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٩,١٣٣ الى ١١,٠٠٠) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٩٩,٩٩٦% الى ١١٦,٦٦٥%)

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة التجريبية
البحث في البعد الرابع الخاص بالتحكم في التصور البصري

ن=١٥

م	العبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسب معدل التحسن %
		س	ع±	س	ع±				
١	قبل التنافس أتصور نفسي أودي بصورة جيدة	١,٨٦٧	٠,٩٩٠	٤,٦٦٧	٠,٤٨٨	٢,٨٠٠	٠,٢٦٢	١٠,٦٩٣	١٤٩,٩٩٧
٢	أمارس مهاراتي البدنية عقليا	٢,٠٠٠	٠,٧٥٦	٤,٤٠٠	٠,٥٠٧	٢,٤٠٠	٠,٢٣٥	١٠,٢١٢	١٢٠,٠٠٠
٣	تفكيري في صور حول رياضتي يجئ لي بسهولة	٢,٢٠٠	٠,٦٧٦	٤,٦٦٧	٠,٤٨٨	٢,٤٦٧	٠,١٩٢	١٢,٨٥٤	١١٢,١٢٣
٤	أتصور أدائي في المواقف الصعبة قبل التنافس	١,٨٦٧	٠,٩١٥	٤,٣٣٣	٠,٤٨٨	٢,٤٦٧	٠,٢٥٦	٩,٦٤٥	١٣٢,١٣٧
٥	استخدم التصور أثناء التنافس لأنه يساعدني للأداء أفضل	٢,٠٠٠	٠,٩٢٦	٤,٣٣٣	٠,٤٨٨	٢,٣٣٣	٠,٣٠٣	٧,٦٩٠	١١٦,٦٦٥
٦	تنافسي في هذه الرياضة (السباحة) يعطيني إحساس من البهجة والانجاز	٢,٠٦٧	٠,٧٩٩	٤,٤٠٠	٠,٥٠٧	٢,٣٣٣	٠,٢٧٠	٨,٦٣٥	١١٢,٩٠٠
	مجموع البعد	١٢,٠٠٠	١,٤٦٤	٢٦,٨٠٠	١,٢٠٧	١٤,٨٠٠	٠,٥٣٦	٢٧,٥٩٦	١٢٣,٣٣٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في عبارات البعد الرابع الخاص بالتحكم في التصور البصري وقد تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (٧,٦٩٠ الى ١٢,٨٥٤) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (١١٢,١٢٣% الى ١٤٩,٩٩٧%)

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية
في ابعاد واجمالي مقياس الصلابة العقلية

ن=١٥

دلالة	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الابعاد	م
						ع±	س	ع±	س		
مرتفع	٢,٧٢٦	١٠٠,٩٧٥	٣١,٤٦٣	٠,٤٣٩	١٣,٨٠٠	١,٤٥٧	٢٧,٤٦٧	١,٤١٣	١٣,٦٦٧	الثقة بالنفس	١
مرتفع	٢,٥١٨	١٠٦,٠٢٩	٣٩,٢٧٨	٠,٣٥٨	١٤,٠٦٧	١,٢٩١	٢٧,٣٣٣	٠,٩٠٤	١٣,٢٦٧	التحكم في الطاقة الايجابية	٢
مرتفع	٢,٦٣٦	١٠٧,٣٣٠	٢٣,٤٤٩	٠,٥٨٣	١٣,٦٦٧	١,٢٤٢	٢٦,٤٠٠	١,٨٧٠	١٢,٧٣٣	التحكم في الانتباه	٣
مرتفع	٣,٠٨٣	١٢٣,٣٣٣	٢٧,٥٩٦	٠,٥٣٦	١٤,٨٠٠	١,٢٠٧	٢٦,٨٠٠	١,٤٦٤	١٢,٠٠٠	التحكم في التصور البصري	٤
مرتفع	٣,٢٨٧	١١٥,٥٧٨	٤٢,٦٩٥	٢,٣٧٥	١٠١,٤٠٠	٤,٤٢١	١٨٩,١٣٣	٤,٥٧٤	٨٧,٧٣٣	اجمالي المقياس	١٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥=١,٧٦١مستويات حجم التأثير لكوهن - : ٠,٢٠ : منخفض

متوسط : ٠,٥٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في ابعاد واجمالي مقياس الصلابة العقلية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٠,٤٥٧ الى ٣٩,٢٧٨) واجمالي (٤٢,٦٩٥) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٠٠,٩٧٥% الى ١٢٩,١٤٢%) واجمالي (١١٥,٥٧٨%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢,٥١٨ الى ٣,١٧٦) واجمالي (٣,٢٨٧) وهى دلالات المرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية
في متغير مستوى الانجاز الرقمي

ن=١٥

دلالة	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الابعاد	م
						ع±	س	ع±	س		
مرتفع	٢,٥٢١	٩,٦٧٧	٧,٣٣٧	١,٠٠٩	٧,٤٠٠	٢,٤٣٤	٦٩,٠٦٧	٢,٩٩٧	٧٦,٤٦٧	مستوى الانجاز الرقمي	١٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠,٢٠ : منخفض ٠,٥٠ : متوسط ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير مستوى الانجاز الرقمي قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (٧,٣٣٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية قدرها (٩,٦٧٧%) كما حقق حجم التأثير قيمة قدرها (٢,٥٢١) وهي دلالة مرتفعة مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة
في ابعاد واجمالي مقياس الصلابة العقلية

ن=١٥

دلالة	حجم التأثير	نسبة التحسن %	قيمة ت	الخطأ المعياري للمتوسط	فروق المتوسطات	القياس البعدي		القياس القبلي		الابعاد	م
						ع±	س	ع±	س		
لا يوجد	٠,١١٩	١,٠٢٥	٠,٣٨٣	٠,٣٤٨	٠,١٣٣	٢,١٠٠	١٣,١٣٣	١,٩٧١	١٣,٠٠٠	الثقة بالنفس	١
لا يوجد	٠,١٣١	١,٤٨٥	٠,٦١٢	٠,٣٢٧	٠,٢٠٠	١,٨٧٧	١٣,٦٦٧	١,٣٥٩	١٣,٤٦٧	التحكم في الطاقة الايجابية	٢
لا يوجد	٠,٠٦٧	٠,٥٢١	٠,٢٠٩	٠,٣١٩	٠,٠٦٧	٢,٢٠٠	١٢,٨٦٧	٢,٢١٠	١٢,٨٠٠	التحكم في الانتباه	٣
لا يوجد	٠,١٤٨	٢,١٣٨	٠,٦٦٥	٠,٤٠١	٠,٢٦٧	٢,٠٥٢	١٢,٧٣٣	٢,١٣٤	١٢,٤٦٧	التحكم في التصور البصري	٤
لا يوجد	٠,١٥١	١,٤٩٩	٠,٨١٢	١,٦٤٢	١,٣٣٣	٨,٧٤٦	٩٠,٢٦٧	٥,٢٧٧	٨٨,٩٣٣	اجمالي المقياس	١٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠,٢٠ : منخفض ٠,٥٠ : متوسط ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في ابعاد واجمالي مقياس الصلابة العقلية قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠,٢٠٩ الى ٠,٦٦٥) واجمالي (٠,٨١٢) كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٠,٥٢١% الى ٢,٢٧٣%) واجمالي (١,٤٩٩%) كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠,٠٦٧ الى ٠,١٤٩) واجمالي (٠,١٥١) وهى دلالات غير دالة احصائيا ٠ مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل غير مؤثر على المتغير التابع

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة
فى متغير مستوى الانجاز الرقمى

ن=١٥

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		س	ع±	س	ع±						
١٠	مستوى الانجاز الرقمى	٧٦,٦٦٧	٣,٢٦٦	٧٥,٨٠٠	٢,٩٨١	٠,٨٦٧	٠,٥٩١	١,٤٦٧	١,١٣٠	٠,٢١٦	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٦١

مستويات حجم التأثير لكوهن :- ٠,٢٠ : منخفض ٠,٥٠ : متوسط ٠,٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير مستوى الانجاز الرقمى قيد البحث وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها (١,٤٦٧) كما حققت نسبة تحسن مئوية قدرها (١,١٣٠%) كما حقق حجم التأثير قيمة قدرها (٠,٢١٦) وهى دلالة منخفضة ٠ مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل منخفض على المتغير التابع .

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير فى ابعاد واجمالى مقياس الصلابة العقلية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة

ن=١٥=٢٠

م	الابعاد	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	الثقة بالنفس	٢٧,٤٦٧	١,٤٥٧	١٣,١٣٣	٢,١٠٠	١٤,٣٣٤	٢٠,٩٨٤	٩٩,٩٥٠	٢,٣٧٧	مرتفع
٢	التحكم فى الطاقة الايجابية	٢٧,٣٣٣	١,٢٩١	١٣,٦٦٧	١,٨٧٧	١٣,٦٦٦	٢٢,٤٤٦	١٠٤,٥٤٤	٢,١٥٧	مرتفع
٣	التحكم فى الانتباه	٢٦,٤٠٠	١,٢٤٢	١٢,٨٦٧	٢,٢٠٠	١٣,٥٣٣	٢٠,٠٤٣	١٠٦,٨٠٩	٢,٣٣٩	مرتفع
٤	التحكم فى التصور البصرى	٢٦,٨٠٠	١,٢٠٧	١٢,٧٣٣	٢,٠٥٢	١٤,٠٦٧	٢٢,١٠٩	١٢١,١٩٥	٢,٧٠٥	مرتفع
	اجمالى المقياس	١٠٨,٠٠٠	٤,٤٢١	٩٠,٢٦٧	٨,٧٤٦	٩٨,٨٦٦	٣٧,٧٤٨	١١٤,٠٧٨	٢,٩٠٦	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 1,701$

يوضح جدول (١٨) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فابعاد واجمالى مقياس الصلابة العقلية قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية $0,05$ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢٠,٠٤٣ الى ٢٣,٠٢٥) واجمالى (٣٧,٧٤٨) كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة تراوحت ما بين (٩٩,٩٥٠ % الى ١٢٧,٠٤٧ %) واجمالى (١١٤,٠٧٨) كما يتضح ان قيم حجم التأثير بين مجموعتى البحث الضابطة و التجريبية اكبر من (٠,٨٠) وقد تراوحت ما بين (٢,١٥٧ الى ٢,٨٢٢) واجمالى (٢,٩٠٦) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عندها لدى المجموعة الضابطة.

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير لمتغير مستوى الانجاز الرقعى لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة

$$n=2=15$$

م	المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	مستوى الانجاز الرقعى	٦٩,٠٦٧	٢,٤٣٤	٧٥,٨٠٠	٢,٩٨١	٦,٧٣٣	٦,٥٤٦	٨,٥٤٧	٢,٢٥٩	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٠١

يوضح جدول (١٩) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغير مستوى الانجاز الرقعى قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠,٠٥ وقد حققت (ت) المحسوبة قيمة قدرها

(٦,٥٤٦) كما حققت فروق نسب التحسن المئوية قيمة قدرها (٨,٤٥٧%) كما حقق حجم التأثير قيمة قدرها (٢,٢٥٩) وهى دلالة مرتفعة وهى اكبر من (٠,٨٠) مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل مرتفع على المتغير التابع لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى البعد الأول الخاص بالثقة بالنفس وقد تراوحت قيمة ت ما بين (٨,٤٧٣ الى ١٢,١٦٠) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى ومما يشير إلى أن البرنامج التدريبي العقلى قد زاد من الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٧٤,٣٥٨% الى ١٢٥,٨٠٤%) وهذا مايتفق مع دراسة (مصطفى مجاهد عبد العزيز على ٢٠١٥) "الصلابة العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية والجماعية بصعيد مصر" _ احمد عبد المنعم عبد العال عطية (٢٠١٤) "الصلابة العقلية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات العليا لبعض الرياضات الجماعية"

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى البعد الثانى الخاص بالتحكم فى الطاقة الايجابية وقد تراوحت قيمة ت ما بين (٩,٠٥٨ الى ١٢,٦١٦) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى ومما يشير إلى أن

البرنامج التدريبي العقلي قد زاد من الطاقة الإيجابية لدى المجموعة التجريبية كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٩٣,٩٤١% الى ١٢١,٨٧٧%) وهذا مايتفق مع دراسة (محمد السيد مصطفى (٢٠١٢) "برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئ ألعاب القوى" _ أحمد عبد النعيم باشا عبد العال (٢٠١١) "الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية") .

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى البعد الثالث الخاص بالتحكم فى الانتباه وقد تراوحت قيمة ت ما بين (٩,١٣٣ الى ١١,٠٠٠) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي ومما يشير إلى أن البرنامج التدريبي العقلي قد زاد من الإنتباه لدى المجموعة التجريبية كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (٩٩,٩٩٦% الى ١١٦,٦٦٥%) وهذا مايتفق مع دراسة (محمد عبد المنعم سالم شديد (٢٠١١) "التوجه التنافسي والصلابة النفسية وعلاقتهم بمستوى الإنجاز لدى المصارعين" _ وليداحمد جبر (٢٠١٠) "الفروق فى الصلابة العقلية لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختلفة") .

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي فى البعد الرابع الخاص بالتحكم فى التصور البصرى وقد تراوحت قيمة ت ما بين (٧,٦٩٠ الى ١٢,٨٥٤) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدي ومما يشير إلى أن البرنامج التدريبي العقلي قد زاد من التصور البصرى لدى المجموعة التجريبية كما تراوحت قيمة نسب معدل التحسن ما بين (١١٢,١٢٣% الى ١٤٩,٩٩٧%) وهذا مايتفق مع دراسة (محمد فتحى البحراوى، احمد محمدى القاضى (٢٠٠٨) "الصلابة العقلية وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط ومستوى الانجاز الرقمى لدى السباحين" _ ماجدة محمد اسماعيل وأسامة عبدالرحمن على (٢٠٠٧) "الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزى منتخب مصر فى الاسلحة الثلاثة") .

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية فى أبعاد المقياس و إجمالى المقياس حيث كان أكبر بعد فى قيمة ت هوالتحكم فى الطاقة الإيجابية (٣٩,٢٧٨) ونسبة تحسن (١٠٦,٠٢٩%) وأقل بعد فى قيمة ت هو التحكم فى الطاقة السلبية (٢٠,٤٥٧) ونسبة تحسن (١٢١,٤٢٩%) وإجمالى مقياس الصلابة العقلية تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢٠,٤٥٧ الى ٣٩,٢٧٨) واجمالي (٤٢,٦٩٥) و أن البرنامج حقق نسبة تحسن مئوية على إجمالى المقياس تراوحت ما بين (١٠٠,٩٧٥% الى ١٢٩,١٤٢%) واجمالي (١١٥,٥٧٨%) كما حقق

حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٢,٥١٨ الى ٣,١٧٦) واجمالي (٣,٢٨٧) ويرجع ذلك إلى أن البرنامج قد أثر على الصلابة العقلية بشكل إيجابي .

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين مستوى الإنجاز فى القياس القبلى والبعدى فى المجموعة التجريبية .

يتضح من جدول (١٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى فى أبعاد المقياس و إجمالى مقياس الصلابة العقلية حيث أن قيمة ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية وحجم نسبة التحسن كانت بين (٠,٥٢١% الى ٢,٢٧٣%) وكان حجم التأثير ضعيف ولايوجد حجم تأثير للبرنامج التدريبى المستخدم حيث أن هذه المجموعة لم يطبق عليها برنامج للصلابة العقلية حيث أنه لا يوجد أى متغيرات أخرى قد أثرت على مستوى الصلابة العقلية لهذه المجموعة ولايوجد حجم تأثير منخفض حيث أنه يوجد نسبة تحسن ولكن منخفضة نتيجة البرنامج التدريبى فقط .

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وهذا مايؤكد دراسة محمد السيد مصطفى (٢٠١٢) ودراسة سمية مصطفى احمد (٢٠٠٨) ودراسة محمد فتحى البحرأوى، احمد محمدى القاضى (٢٠٠٨) ودراسة ماجدة اسماعيل وجيهان فؤاد(٢٠٠٦) أن الصلابة العقلية تؤثر على تحسين مستوى الأداء فى (ألعاب القوى _ كرة السلة _ السباحة _ كرة الطائرة) .

الإستنتاجات :

أولاً :- إستنتاجات خاصة بدلالة الفروق :

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى البعد الأول الخاص بالثقة بالنفس لصالح القياس البعدى .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى البعد الثانى الخاص بالتحكم فى الطاقة الإيجابية لصالح القياس البعدى .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى البعد الثالث الخاص بالتحكم فى الإنتباه لصالح القياس البعدى .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى البعد الرابع الخاص بالتحكم فى التصور البصرى لصالح القياس البعدى .
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث التجريبية فى ابعاد واجمالي مقياس الصلابة العقلية قيد البحث .

- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغير مستوى الانجاز الرقمى قيد البحث
 - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في ابعاد واجمالى مقياس الصلابة العقلية قيد البحث .
 - وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغير مستوى الانجاز الرقمى قيد البحث .
 - وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة في ابعاد واجمالى مقياس الصلابة العقلية قيد البحث .
 - وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة في متغير مستوى الانجاز الرقمى قيد البحث .
- ثانيا :- إستنتاجات خاصة بنسب التحسن :**

- تراوحت قيمة نسب معدل التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البعد الأول الخاص بالثقة بالنفس لصالح القياس البعدي ما بين (٧٤,٣٥٨% الى ١٢٥,٨٠٤%) .
- تراوحت قيمة نسب معدل التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في البعد الثانى الخاص بالتحكم فى الطاقة الإيجابية لصالح القياس البعدي ما بين (٩٣,٩٤١% الى ١٢١,٨٧٧%) .
- تراوحت قيمة نسب معدل التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى البعد الثالث الخاص بالتحكم فى الإنتباه لصالح القياس البعدي ما بين (٩٩,٩٩٦% الى ١١٦,٦٦٥%) .
- تراوحت قيمة نسب معدل التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى البعد الرابع الخاص بالتحكم فى التصور البصرى لصالح القياس البعدي ما بين (١١٢,١٢٣% الى ١٤٩,٩٩٧%) .
- تراوحت قيمة نسب معدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى ابعاد واجمالى مقياس الصلابة العقلية ما بين (١٠٠,٩٧٥% الى ١٢٩,١٤٢%) واجمالى (١١٥,٥٧٨%) .
- تراوحت قيمة نسب معدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى متغير مستوى الانجاز الرقمى قدرها (٢,٥٢١) .

- تراوحت قيمة نسب معدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى ابعاد واجمالى مقياس الصلابة العقلية ما بين (٠,٥٢١% الى ٢,٢٧٣%) واجمالى (١,٤٩٩%) .

- تراوحت قيمة نسب معدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغير مستوى الانجاز الرقمى قدرها (١,١٣٠%) .

- تراوحت قيمة نسب معدل التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى ابعاد واجمالى مقياس الصلابة العقلية ما بين (٩٩,٩٥٠% الى ١٢٧,٠٤٧%) واجمالى (١١٤,٠٧٨%) .

- تراوحت قيمة نسب معدل التحسن بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغير مستوى الانجاز الرقمى قدرها (٨,٤٥٧%) .

التوصيات:

- ضرورة إستخدام البرنامج الخاص بتنمية الصلابة العقلية ووضعة ضمن برامج التدريب الخاصة بالسباحين .

- ضرورة تطبيق برامج أخرى على كل نوع من السباقات الخاصة بالسباحة .

- ضرورة تطبيق برامج للتصور العقلى على كل نوع من أنواع السباحة .

- ضرورة اهتمام المدربين بالإعداد النفسى للاعبين بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي

- يجب مشاركة الأخصائيين النفسيين عند تنفيذ البرامج التدريبية وفترات الإعداد للبطولات

- ملاحظة المحاور النفسية لمقياس الصلابة العقلية وهي (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم

الانتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدفاعية - الطاقة الإيجابية - تحكم الانجاء) حتى

يمكن تنميتها للاعبين قبل البطولات .

- ضرورة تواجد اخصائي نفسى ضمن الجهاز الفني والإداري لرياضة السباحة .

- إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول التدريب العقلى وتأثيره على المستوى الرقمى .

المراجع:

أولا المراجع باللغة العربية :

- ١- احمد محمد سمير (٢٠٠٤) : تاثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال علي بعض المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٢- أسامة كامل راتب(١٩٩٧):تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٥):دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤- عماد محمد مخيمر : إستبيان الصلابة النفسية ، ط٢ ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ٢٠١٢ .
- ٥- محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال (١٩٩٦): التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٧): علم النفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٧- نرمين رفيق محمد(٢٠٠١): تأثير التدريب العقلي على المستوى المهاري للضربة الساحقة في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- ٨- **John Iefkowitz, et.,al.,**(٢٠٠٣) : “ Mental toughness training manual for soccer “ , united kingdom , Article sport Dynamics .
- ٩- **Jolly Ray** (٢٠٠٣): "Mental Toughness, Level III Hockey Coaching Course", Karnataka State Hockey Association, Bangalore, ٩-١٢
- ١٠- **Jones G, Hantons&Connaughton D.,** (٢٠٠٢) : what is this thing called Mental Toughness ? an investigation of elite sport performers. Journal of applied sport physiology, No,(١٤), P٢٠٥- ٢١٨.