

المقدمة ومشكلة البحث :

إن تطور أي لعبة رياضية ووصولها إلى المستوى المطلوب مرهون بنظائر كافة الجهود والقضاء على كافة المشاكل التي تواجه اللعبة وإزالة كل السلبات من أجل رفع مستواها، ويحاول علم النفس الرياضي أن يدرس بصورة علمية سلوك وخبرة الرياضي وسماته الشخصية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها، ومحاولة الوصف والتفسير والتنبؤ بها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي، وتعد الشخصية بصفاتها العقلية والنفسية هي أساس دراسة علم النفس الواجب توفرها لدى الرياضيين الذين تتاط بهم مهام قيادية في الفرق التي يمثلونها، والسباحة واحدة من الفعاليات التي تتفرد بطابع تنافسي متميز، قد لا نجده في الألعاب الأخرى .

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 لزيادة 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 : ١٥)

ويرى سيمون ميدلتون وآخرون (٢٠٠٤) Simon Middleton et al. بأن الصلابة العقلية هي 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 (٣٦ : ٢٠٩)

وان ما تحقق من نتائج عالمية في الأنشطة الرياضية بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة خلال السنوات الماضية انما يعكس ما توصل اليه التدريب الرياضي من مبادئ واسس علمية امكن الاعتماد عليها في تحقيق الانجازات العالمية.

لهذا يذكر ابو العلا عبدالفتاح (١٩٩٧) أن التدريب الرياضي يعتبر المدخل الصحيح للتقدم المذهل في الانجاز الرقمي للسباحة لما يعكسه من كم هائل من المعلومات التي تسهم في حدوث هذا التقدم والرقى. (١ : ٢١)

ويذكر داهل Dahl koether , H (٢٠٠١) تمثل 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 جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية 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. (٣٥ : ٢٢)

ويرى جون ليفكوييتس وآخرون (٢٠٠٣) John Lefkowitz, et al. أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضا بدنية وانفعالية ، وتعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك ، بغض النظر عن ظروف التنافس، وأن 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 واللقاء 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 . (٥٤ : ٣٠)

بالإضافة إلى أن اغلب الدراسات التي تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي كانت دراسات وصفية وهذا ما يؤكد فولغام (٢٠٠٤) Fulgham, 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. ( ٢٦ : ٢ )

ويشير محمد حسن علوى (٢٠٠٢) أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك ، فان هناك عاملا هاما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل الفوز وهو العامل النفسي. (١٧ : ١٦)

كما يرى أسامة كامل 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. (٧ : ٣)

وايضا تشير جولى راي Jolly Ray (٢٠٠٣) إلى أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة ، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية ، وأن 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. (٣١ : ٩)

لذا يؤكد ذلك جولد وآخرون (٢٠٠٢) Gould et al. على أن الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٧ : ٢٩٣) ويضيف جون ليفكويثس وآخرون (٢٠٠٣) (٣٠) John Lefkowitz et al. أن تدريبات الصلابة العقلية تعمل على تحسين التحكم الانفعالي بأنواعه المختلفة .

ويرى كل من لاو وجولوفر (٢٠٠٣) Law & Glover أن الضغوط النفسية يكون اعتمادها بشكل مباشر على خبرات الأفراد الشخصية، فإذا كانت تلك الخبرات إيجابية، تكون في كثير من الأحيان دافعا قويا لهم للعمل والإنجاز، أما عندما تكون سلبية وضارة تكون سبباً لحصول القلق والانزعاج الاجتماعي لدى الأفراد، ويكون ذلك انطلاقاً من أن الشعور بالتوتر الشديد الناتج عن الضغوط النفسية، يعتبر استجابة حيوية وطبيعية لموقف فيه تهديد واضح يتعرض له الأفراد باستمرار، ومن ثم يعتمد التعامل مع الضغوط على مقدرة الفرد على الاستجابة لتلك الضغوط. (٣٣ : ٢١٥)

ويشير محمد العري شمعون (٢٠٠١) ان تنمية الصلابة العقلية بدورها تعمل على تقليل الضغوط النفسية ويتضح ذلك من خلال معنى الضغوط النفسية حيث بأنها عبارة عن " حالة من عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به، مع التهديد الواضح والمدرک، سواء أكان حقيقياً أم متخيلاً، للصحة النفسية، والجسدية، والانفعالية، والروحية، والتي تنتج سلسلة من الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية والنفسية" (١٤ : ١٢٣) ويعرف محمد العري شمعون (٢٠٠١) الصلابة العقلية بأنها القدرة على مواجهة الصعاب والضغوط والتميز بالتركيز والثقة التي تجعله يواجه المواقف الحاسمة بدرجة عالية من الايجابية أثناء المنافسة. (١٥ : ٢٥)

ويرى الباحث أن موضوع الصلابة العقلية في السباحة من المواضيع التي تستحق أن تحظى بالإهتمام والدراسة لما قد يكون لها أهميه كبيره في تحقيق التفوق في هذه الفعالية ، ولابد للمدرب الجيد في هذه الحالة أن يعمل على بناء وتنمية الصلابة العقلية للسباحين حتى يستطيع بإرادته الحكيمه أن يؤثر في سلوك السباحين.

فتكمن مشكلة البحث من خلال ما اسفرت عنه الدراسة الاستطلاعية الاولي بإستطلاع الرأى لدى المدربين عن مدى تقبل السباحين للأحجام والأحمال التدريبية مرفق (١) فكانت معظم الإستجابات وبالتحديد بنسبة (٧٦%) كانت استجاباتهم بأن كثير من السباحين يحتاجون الى دعم نفسى يعمل على تنمية روح العزيمة والاصرار وتحمل ضغوط البرامج التدريبية من احجام كبيرة واحمال تدريبية مرتفعة ، وازافة الى نتائج الاستبيان ومن خلال الملاحظة المباشرة لاحظ الباحث أن هناك اهمال للجانب النفسى وذلك بتكريس معظم اهتمامات المدربين بالنواحي البدنية والفسيولوجية والمهارية وفقدان اغلب السمات الشخصية لدى السباحين مما يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية وفقدان المقاومة وتكوين اتجاهات سلبية للسباحين نحو تحقيق مستوى الانجاز حيث ان الكثير من السباحين وخاصة الناشئين يفتقدوا الى الصلابة العقلية فالمرهقين الذين ينظرون إلى أنفسهم على أنهم

غير فعالين اجتماعياً وينسحبون من المواقف الاجتماعية ويدركون كفاءتهم المنخفضة بواسطة أقرانهم ، ويملكون شعوراً منخفضاً بقيمة الذات على مستواهم الشخصي وعلى مستوى تحقيق الانجاز للفريق بشكل عام مما يسبب مشكلات حقيقية تواجه السباحين .

وبعد الإطلاع على نتائج الابحاث السابقة مثل دراسة فوري وبوتجيتير Fourie & Potgieter (٢٠٠١)(٢٤) 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 اي إنها سمة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال تدريبات الصلابة العقلية، دراسة ساندى جوردون Sandy Gordon (٢٠٠٤)(٣٥) وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات قائمة الصلابة العقلية (من تصميم الباحثة) والمقاييس النفسية الأخرى وكانت أكثر الارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضى واختبار استراتيجيات الأداء ، دراسة سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton, et al. (٢٠٠٤)(٣٦) وكان من أهم النتائج أن أهم سمات الصلابة العقلية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضى هي الكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز ، والدافعية ومهارات التحمل وأوصى الباحثون بإضافة محددات الدعم الاجتماعى وطبيعة الضغوط لقائمة الصلابة العقلية، دراسة كرسى وكلف Crust & Clough (٢٠٠٥) (١٩) وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال بين الجلد الدورى التنفسي والصلابة العقلية ، دراسة ماجدة محمد اسماعيل وجيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦)(١٢) ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للصلابة العقلية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية.

ودراسة احمد عبد النعيم (٢٠١١)(٣) ومن أهم نتائجها ان للصلابة العقلية ارتباط ايجابي فعال بينها وبين تحقيق المستويات الافضل من الانجاز، دراسة محمد احمد الشامى (٢٠١٣) (١٣) وكان أهم نتائجها أن تدريبات الصلابة العقلية لها تأثير ايجابي فعال فى تحسين المستوى المهارى فى أداء الجملة الاجبارية على جهاز العقلة فى الجمباز .

فقد تبين لدي الباحث ان معظم الابحاث السابقة التي تناولت موضوع الصلابة العقلية وكيفية تنميتها ومدى تأثيرها علي اللاعبين انما تخص مجالات رياضية اخري غير مجال الرياضات المائية بالاضافة ان احد هذه الابحاث وجد علاقة ايجابية فى مستوى التحسن للتحمل الدورى التنفسي و تدريبات الصلابة العقلية.

ويرى الباحث أن الناشئ يعيش حالة من التوتر المستمر نتيجة لمشاعر التهديد التي يعانها من توقع فشله، وما يخبره من إحباطات متكررة للزملاء ، ولذلك فإنه يشعر بالقلق، والانسحاب، والخجل، والعدوان تجاه الذات والآخرين، والشعور بالنقص، وعدم الثقة بالنفس ، وعدم الأمان، والإحباط، حيث يقارن نفسه بغيره من الناشئين الذين يحققون مستويات متقدمة مما يعكس على نفسيته فيشعر بالإحباط وينخفض تقديره لذاته وتخفض تبعاً لذلك فعاليته الذاتية .

كما يرى الباحث أيضاً ان بعض المدربين يعتقدون بان تنمية المهارات النفسية تكون للسباحين الذين لديهم مشكلات نفسية ، وهذا اعتقاد خاطيء حيث من الضروري تنمية المهارات النفسية لتسير جنب الى جنب تنمية النواحي البدنية والمهارية ولجميع السباحين من اجل تعبئة طاقتهم وتخفيف الضغوط النفسية التي تعرقل تحقيق الانجاز الرقمى ، كما ان تنمية المهارات النفسية ليس من مرة واحدة لكنة مثل النواحي البدنية لابد من استمرار وتكرار منتظم للتنمية والحفاظ على افضل مستوى للمهارات المكتسبة ومن الالهية لمرحلة الناشئين حتى يكون من الصغر ليستمر مع مراحل تطور نموهم المختلفة ويستمد الباحث اهمية قياس وتنمية الصلابة العقلية من خلال العديد من الضغوط النفسية التي يواجهها السباحين ليس خلال المنافسة فحسب بل ايضا اثناء تأدية البرامج التدريبية المختلفة التي قد تصل الى ساعات طويلة باحجام واحمال تدريبية كبيرة تقع عليهم وتحتاج الى درجة من التكيف لتحملها .

في ضوء ما سبق من قراءات نظرية ونتائج الدراسة الاستطلاعية بالاضافة الي نتائج الدراسات السابقة تبين لدي الباحث مدى أهمية موضوع الصلابة العقلية وتأثيراتها علي السباحين، وباعتبار مجال السباحة من أهم المجالات التي يتحقق بها انجاز رقمي الا انه ناتج عن تغييرات عديدة بدنية وفسيولوجية وعقلية ونفسية فقد يعد أحدها عنصر الصلابة العقلية وهذا ما دفع الباحث لتناول مثل هذا الموضوع تحت عنوان " تنمية الصلابة العقلية وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الإنجاز للسباحين . "

#### أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير تنمية الصلابة العقلية على بعض المتغيرات البدنية للسباحين الناشئين فى سباحة (١٠٠) م صدر.
- ٢- التعرف على تأثير تنمية الصلابة العقلية على مستوى الانجاز للسباحين الناشئين فى سباحة (١٠٠) م صدر.

#### تساؤلات البحث :

- ١- هل من الممكن ان تؤدي تنمية الصلابة العقلية الى تأثير ايجابي على مستوى بعض القدرات البدنية للسباحين ؟
- ٢- هل يؤثر البرنامج المقترح ايجابيا على مستوى محددات الصلابة العقلية قيد الدراسة ؟
- ٣- هل توجد فروق بين القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى مستوى الانجاز للسباحين لصالح المجموعة التجريبية ؟

#### أهمية البحث:

##### أولاً: الأهمية العلمية :

- فتح آفاق جديدة أمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات المتعلقة بالصلابة العقلية فى الأنشطة الرياضية وانشطة الرياضات المائية بشكل خاص .
  - تقديم بيانات عن فاعلية برنامج التدريبات الخاصة بالصلابة العقلية لخفض الضغوط النفسية للسباحين وتحقيق افضل مستوى انجاز ممكن .
  - الإسهام فى تكوين اتجاهات إيجابية نحو الاعتراف بأهمية دور الصلابة العقلية كركيزة أساسية فى تحقيق الانجاز الرياضى .
- لتأكيد هذه الأهمية يرى كلا من يكسون ( ٢٠٠٣ ) Yukeson و دنيس Denise (٢٠٠٢) وديل Dayle (٢٠٠٣) ومحمد العربى شمعون (٢٠٠٢) ان للصلابة العقلية أهمية فى تحمل الضغوط النفسية أثناء المنافسة والتدريب دون فقد التركيز والثقة بالنفس ، كما انها تعتبر عامل مخفف للإصابة بالامراض العقلية ويمكن من خلالها الاستمرار فى التدريب الرياضى لساعات طويلة فى تدريبات عالية الشدة والحجم دون ضجر او ملل (٣٧ : ٢٦) (٢٣ : ١٠) (٢٠ : ٨) (١٦ : ٢٨)

##### ثانياً: الأهمية العملية:

- تعد أهمية الدراسة من كونها تشكل برنامجاً إرشادياً يمكن أن يزود المختصين والمسؤولين فى أساليب جديدة لرفع مستوى الاداء للسباحين وللتقليل من الضغوط النفسية والحد منها .
- تساعد الصلابة العقلية على التفريق بين السباحين ذوى النمط العصبى القوى والسباحين ذوى النمط العصبى الضعيف .
- تنمية الصلابة العقلية تقلل من الضغوط النفسية التى يواجهها السباحين اثناء تأدية البرامج التدريبية المختلفة التى قد تصل الى ساعات طويلة باحجام واحمال تدريبية عالية.

#### 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 السباحين الناشئين مرحلة سنوية من (١٣ : ١٥) سنة من نادى سموحة الرياضى الاجتماعى بالأسكندرية ، وقد بلغ قوام العينة ثمانية عشرة (١٨) سباح وتم تقسيمهم على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما (٩) سباحين.

شروط أختيار العينة :

- السن من (١٣-١٥) سنة
  - الايقل العمر التدريبي عن (٦) سنوات .
  - أن يكون اللاعب مسجل بأتحاد السباحة .
  - ان يكون السباح متخصص في سباحة (١٠٠) متر صدر.
  - موافقة افراد العينة علي الالتزام بمواعيد القياسات وتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.
- وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول رقم (١) التوصيف الاحصائي لعينة البحث للمتغيرات الاساسية

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٤.٢	٠.٨٠	١.١٢
الوزن	كجم	٥٩.٤٠	٤.٩٧	٠.٢٤
الطول	سم	١٧١.٣٥	٣.١٠	٠.٣٦
العمر التدريبي	سنة	٦.٥٢	٠.٨٨	٠.٩٢

يتضح من الجدول رقم (١) ان جميع قيم الالتواء لعينة البحث في المتغيرات الاساسية ( السن - الطول- الوزن- العمر التدريبي) تتحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يدل علي اعتدالية القيم وتجانس افراد عينة البحث قيد الدراسة.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

١- المتغيرات الاساسية

- العمر الزمني من خلال تاريخ الميلاد حساب العمر لاقرب شهر
- الطول قياس الطول الكلي لأقرب سم عن طريق جهاز الرستاميتير
- قياس الوزن لاقرب نصف كجم عن طريق ميزان طيبي معاير
- قياس العمر التدريبي لاقرب شهر من خلال بداية الممارسة والتدريب لتاريخه

٣- المتغيرات البدنية:

- تم تصميم استمارة لمجموعة من الاختبارات البدنية مرفق (٢) وتم عرضها علي الخبراء في مجال السباحة مرفق (٣) وقد ارتضي الباحثة نسبة موافقة (٩٤%) من موافقة السادة الخبراء علي استمارة الاختبارات.
- مرونة رسغ القدم لاقرب درجه عن طريق جهاز الجينيوميتر ( تم اختيار مرونة رسغ القدم اتجاه المد
- قياس السرعة زمن سباحة (٥٠) م لاقرب جزء من الثانية عن طريق ساعة إيقاف
- قياس تحمل السرعة من خلال مجموع زمن سباحة (٦\*٥٠م) لاقرب جزء من الثانية (ساعة إيقاف) والراحة من دقيقتين الي خمس دقائق حتي اقتراب معدل النبض للوضع الطبيعي.
- قياس قوة الشد بالذراعين لاقرب نصف كجم عن طريق (حزام حول وسط السباح متصل بواير (٢ م) مثبت به الميزان الزنبركي المعايير المتصل من الطرف الاخر بحائط الحمام )

- قياس قوة عضلات الرجلين باستخدام حزام حول وسط السباح متصل بوایر ۲ م مثبت به الميزان الزنبركى المعايير المتصل من الطرف الاخر بحائط الحمام ويقوم السباح بحركة الدفع بالرجلين خلفا دون مساعدة بالذراعين ( ان السباح يؤدي ثلاث محاولات يختار منهم أعلى قراءة)
- قياس زمن سباحة (۱۰۰) م صدر لاقرّب جزء من الثانية .
- ۴- اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية :

قام الباحث بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية لمحمد احمد محمد الشامى (۲۰۱۳) الذى قام بإعداده وتعريبه عن جيمس لوهـر James loher ويشمل على (۷) محددات نفسية

- الثقة بالنفس . Self-Confidence
- الطاقة السلبية . Negative Energy.
- التركيز فى الانتباه. Attention Control
- تحكم التصور البصري . Visual & Imagery Control
- مستوى الدافعية. Motivational Level
- الطاقة الايجابية . Positive Energy
- التحكم فى الاتجاه . Attitude Control

ويتضمن الاختبار (۴۲) عبارة وكل محدد من المحددات السبعة السابق توضيحها يمثلها (۶) عبارات ، ويقوم السباح 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 (۴) الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية وذلك بهدف ما يلى :

- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
  - التأكد من وضوح العبارات للسباحين.
  - تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار.
  - اجراء المعاملات العلمية للمقياس المستخدم.
- ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلص الباحث مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهم ، حيث وجد انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة فى معناها ومفهومها .
- المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات)

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي 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 رقم (۲) ، ولحساب الثبات استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات الاختبار والجدول رقم (۳) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢)  
معاملات الارتباط الداخلي بين درجات المحدد والدرجة الكلية للاختبار

المتوسط	العبارة السادسة	العبارة الخامسة	العبارة الرابعة	العبارة الثالثة	العبارة الثانية	العبارة الأولى	الأبعاد الأساسية
*.٩٨٦	*.٩٣٦	*.٩٣٧	*.٩٦٦	*.٨٨٧	*.٩٦٤	*.٩٥٤	الثقة بالنفس
*.٩٦٢	*.٨٥١	*.٩٨٧	*.٩٨١	*.٩٦٢	*.٨٨٤	*.٩٣٣	الطاقة السلبية
*.٩٥٤	*.٩٧٦	*.٩٧٦	*.٩٧٣	*.٩٧٣	*.٩٢٠	*.٩٧٦	التركيز فى الانتباه
*.٩٨١	*.٩٣٣	*.٩٤٣	*.٩١٧	*.٩٥١	*.٨٩٧	*.٩٠٢	تحكم التصور البصري
*.٩٧٢	*.٩٧١	*.٩٣١	*.٩٣٢	*.٩٤٣	*.٩٠١	*.٩٣١	مستوى الدافعية
*.٩٢٠	*.٩٣١	*.٩٣٧	*.٩٠٥	*.٩٠٧	*.٩٦٣	*.٩١٣	الطاقة الايجابية
*.٩٥١	*.٩٨٠	*.٩٢١	*.٩٢٤	*.٩١٠	*.٩٨٠	*.٩٢١	تحكم الاتجاه

\*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (٢) وجود علاقة ارتباطية 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 رقم (٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري 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	
*.٩٣٨	*.٩٢٦	١.١٦	٩.٣٣	١.٠٣	١٠.٥٣	الثقة بالنفس
*.٩٥٦	*.٩٣٣	١.٣٤	٩.٧٤	١.٣٤	٩.٣٤	الطاقة السلبية
*.٩٠٣	*.٨٦٨	١.٢٦	١٠.١٧	١.٤٥	١٠.٢٥	التركيز فى الإنتباه
*.٨٩٨	*.٨٥٨	١.٦٨	٨.٢٣	١.٦٨	٩.٢٨	تحكم التصور البصري
*.٩٧٥	*.٩٦٤	١.٥٣	١٠.٥٧	١.٩٧	١١.٢٢	مستوى الدافعية
*.٩٠٥	*.٨٨٩	١.٣٤	١٠.١٩	١.٥٨	١٠.٦٨	الطاقة الايجابية
*.٩٣٤	*.٩٠٣	١.٦٩	٨.٨٨	١.٦٤	٨.٨٣	تحكم الاتجاه
*.٩٦٥	*.٩٢٣	٢.٥٥	٩.٥٨	٢.٩٠	١٠.٠٣	متوسط المجموع

\* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (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.

البرنامج التدريبي المقترح :

الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تنمية محددات الصلابة العقلية وتأثيرها على المستوى البدنى والانجاز الرقمى للسباحين الناشئين فى سباحة ال (١٠٠م)

صدر

#### أسس اعداد البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية.
- الإستمرارية فى التدريب.
- عدم التسرع فى الإنتقال من مرحلة إلى أخرى.
- مراعاة الترتيب والتكوين الهرمى.
- مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق .

#### خطوات بناء وإعداد البرنامج :

- تصنيف المهارات النفسية.
- تحديد الزمن الكلى المقترح للوحدة.
- تحديد زمن كل وحدة.
- تحديد محتوى التدريبات الاسترخائية.
- تحديد زمن التدريبات الاسترخائية .
- تحديد الزمن الكلى للبرنامج .

ومن خلال المسح المرجعى للدراسات والبحوث العربية والاجنبية التى تناولات الصلابة العقلية ورأى الخبراء مرفق (٤) قام الباحث بتحديد مدة

البرنامج التدريبى لعينة البحث بواقع سنة (٦) أسابيع وكانت الفترة الزمنية كالتالى :

- زمن تطبيق البرنامج التدريبى سنة (٦) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية وحدتين (٢) وحدة تدريبية .
- زمن الوحدة التدريبية عشرون (٢٠) دقيقة.

وقد تم وضع جلسة المهارات النفسية (٢٠) دقيقة الخاصة بالصلابة العقلية داخل البرنامج ككل حيث كان الزمن الكلى للوحدة التدريبية هو (١٥) دقيقة للجزء التمهيدي الاحماء و (٤٠) دقيقة للجزء الاساسى التطبيقى (المهارى ) وزمن (١٠) دقائق للجزء الختامى ( التهدئة ) وهناك (٥) دقائق للخروج من الحمام لغرف تغير الملابس ليصبح الزمن الكلى للوحدة التدريبية (٨٥) دقيقة . مرفق (٥)

#### ايجاد التكافؤ بين المجموعتين

قام الباحث بإجراء القياس القبلى فى الفترة من (٢٥ / ٢ / ٢٠١٦م) حتى (٢٨ / ٢ / ٢٠١٦ ) حيث تم تطبيق الإختبارات البدنية ومقياس الصلابة العقلية ومستوى الانجاز الرقمى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة وذلك بغرض التكافؤ بين مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات ، كما يوضحه الجدول التالى.



جدول رقم (٤)

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

قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٠.١٧	٣.٦٦	٢٣٣.٦	٣.٠٦	٢٣٤.٢	ثانية	مجموع زمن سباحة ٥.٠*٦
٠.١٩	٠.٩٢	٤٢.٣	٠.٦٦	٣٩.١	ثانية	زمن سباحة ٥٠ م
٠.٣٣	٣.٨	١٤٨.٧	٢.٨	١٥٠	كجم	قوة عضلات الرجلين
٠.٢١	٢.٥٤	٧٢.٣	٢.٢٤	٧٣.٤	درجة	مرونة رسغ القدم ( مد ) القدم
٠.٣٢	٢.١٨	٤٣.١٢	٢.٣٨	٤٤.٨٨	كجم	قوة الشد بالذراعين في الماء
٠.٢١	٠.٣٨	١٨.٢٠	٠.٧٨	١٩.٢٠	درجة عددية	الثقة بالنفس
٠.٢٠	٠.٥٩	٢٠.٥٤	٠.٢٩	٢١.٣٤	درجة عددية	الطاقة السلبية
٠.٢١	١.٥٠	٢٣.١٤	١.٢٠	٢٣.٤٣	درجة عددية	التركيز في الإنتباه
٠.١٩	٠.٦٤	٢٠.٥	٠.٧٤	١٨.٤	درجة عددية	تحكم التصور البصري
٠.١٧	٠.٩٥	١٨.٨٤	٠.٩٣	١٧.٦٨	درجة عددية	مستوى الدافعية
٠.١٥	٠.٥٥	٢٠.٤٨	٠.٣٥	٢١.٨٥	درجة عددية	الطاقة الإيجابية
٠.١٦	٠.٤٤	٢٠.٠٨	٠.٩٩	٢١.٩٣	درجة عددية	تحكم الإتجاه
٠.٣٦	١.٣٤	٨٠.٧	٢.١٩	٨١.٤	ثانية	الانجاز الرقمي ف سباحة (١٠٠) م صدر

\*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية ومقياس الصلابة العقلية مستوى الانجاز الرقمي لسباحة ال (١٠٠) م صدر وهذا ما يدل على مدى تكافؤ المجموعتين.  
الدراسة الأساسية:

وبعد التأكد من مدى التكافؤ تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية وتؤدي المجموعة الضابطة برنامجها العادي التقليدي ( نفس البرنامج التدريبي الموضح بالمرفقات ولكن بدون تدريبات الصلابة العقلية) وذلك في الفترة من (٢٠١٦/٢/٢٩م) حتى (٢٠١٦/٤/١٤م) ولمدة ستة أسابيع بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً وزمن الجزء الرئيسي عشرون دقيقة، وكما أوضح محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب انه ليس من الضروري تنمية المهارات النفسية قبل جزء الاحماء فلكل مهارة نفسية توقيت من الوحدة التدريبية مايناسب تنميتها وبناء عليه فقد تم ذلك اثناء وضع البرنامج التدريبي للسباحين وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياس البعدي على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من (٢٠١٦/٤/١٥م) حتى (٢٠١٦ / ٤ / ١٨) وبعد جمع البيانات وتفرغها وتنظيمها لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

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

عرض ومناقشة النتائج :

اولا: عرض النتائج :

فى ضوء الهدف من البحث وبعد جمع البيانات ومعالجتها يتم عرض ومناقشة النتائج كما يلى :

جدول رقم (٥)  
المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفروق بين المتوسطين ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة

نسبة تحسن	(الفروق بين المتوسطين)	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
٢.٧٨	٦.٥	٣.٦٠	٢٢٧.١	٣.٦٦	٢٣٣.٦	ثانية	تحمّل سرعة مجموع زمن سباحة ٥.٠*٦
٤.٧٢	٠.٢	٠.٨٩	٤٠.٣	٠.٩٢	٤٢.٣	ثانية	السرعة زمن سباحة ٥٠ م
٢.٣٦	٣.٦	٢.٦	١٥٢.٣	٣.٨	١٤٨.٧	كجم	القوة قوة عضلات الرجلين
٢.٩٨	٢.١	٢.٠٨	٧٠.٤	٢.٥٤	٧٢.٣	درجة	المرونة مرونة رسغ القدم ( مد )
٢.٢٦	١	٢.١٠	٤٤.١٢	٢.١٨	٤٣.١٢	كجم	قوة الشد بالذراعين فى الماء
١٤.٩١	٣.١٩	١.١٥	٢١.٣٩	٠.٣٨	١٨.٢٠	درجة عديدة	الصلابة العقلية الثقة بالنفس
٠.٤٣	٠.٠٩	٠.٨٤	٢٠.٦٣	٠.٥٩	٢٠.٥٤	درجة عديدة	الطاقة السلبية
٤.١٠	٠.٩٩	١.١٠	٢٤.١٣	١.٥٠	٢٣.١٤	درجة عديدة	التركيز و الإنتباه
٦.٣٤	١.٣	٠.٣٦	١٩.٢٠	٠.٦٤	٢٠.٥	درجة عديدة	تحكم التصور البصرى
٠.١٠	٠.٢	٠.٤٢	١٨.٨٢	٠.٩٥	١٨.٨٤	درجة عديدة	مستوى الدافعية
٤.٦٥	١	٠.٦٦	٢١.٤٨	٠.٥٥	٢٠.٤٨	درجة عديدة	الطاقة الإيجابية
٤.٥١	٠.٩٥	١.١٢	٢١.٠٣	٠.٤٤	٢٠.٠٨	درجة عديدة	تحكم الإتجاه
١.٤٨	١.٢	٢.٤	٧٩.٥	١.٣٤	٨٠.٧	ثانية	الانجاز الرقمى ف سباحة (١٠٠) م صدر

يتضح من الجدول رقم (٥) الخاص بالمتوسط الحسابى والانحراف المعيارى بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ان نسبة التحسن كانت اقل نسبة (٠.١٠) واعلى نسبة تحسن (١٤.٩١)

جدول رقم (٦)  
المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والفروق بين المتوسطين ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية

نسبة تحسن %	الفروق بين المتوسطين	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع±	س	ع±	س			
٤.٩١	١.٥	٢.٩٠	٢٢٢.٧	٣.٠٦	٢٣٤.٢	ثانية	مجموع زمن سباحة ٥.٠٦	تحمل سرعة
٣.٨٣	١.٥	٠.٥٧	٣٧.٦	٠.٦٦	٣٩.١	ثانية	زمن سباحة ٥٠ م	السرعة
٣.٩٦	٦.٢	٢.١	١٥٦.٢	٢.٨	١٥٠	كجم	قوة عضلات الرجلين	القوة
٦.٩٤	٥.١	٣.١	٦٨.٣	٢.٢٤	٧٣.٤	درجة	مرونة رسغ القدم ( مد القدم )	المرونة
١٠.٠٢	٥	٢.٩٠	٤٩.٨٨	٢.٣٨	٤٤.٨٨	كجم	قوة الشد بالذراعين في الماء	قوة الشد
٦٢.٥٢	٦.٩٣	١.٨٠	٢٦.١٣	٠.٧٨	١٩.٢٠	درجة عددية	الثقة بالنفس	الصلابة العقلية
٨.٤٩	١.٩٨	١.٢	٢٣.٣٢	٠.٢٩	٢١.٣٤	درجة عددية	الطاقة السلبية	
١٤.٥٨	٤	١.٧٠	٢٧.٤٣	١.٢٠	٢٣.٤٣	درجة عددية	التركيز و الإنتباه	
١٦.٩٣	٣.٧٥	٠.٤٥	٢٢.١٥	٠.٧٤	١٨.٤	درجة عددية	تحكم التصور البصري	
٢٨.٣٦	٧	٠.٤١	٢٤.٦٨	٠.٩٣	١٧.٦٨	درجة عددية	مستوى الدافعية	
١٥.٤٧	٤	٠.٦٠	٢٥.٨٥	٠.٣٥	٢١.٨٥	درجة عددية	الطاقة الإيجابية	
١٢.٠٢	٣	١.٥٠	٢٤.٩٣	٠.٩٩	٢١.٩٣	درجة عددية	تحكم الإتجاه	
٣.٨٠	٣.١	٢.١٠	٧٨.٣	٢.١٩	٨١.٤	ثانية	الاتجاز الرقمي ف سباحة (١٠٠ م صدر	

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بالمتوسط الحسابي والإنحراف المعياري بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ان نسبة التحسن كانت أقل نسبة (٣.٨٠) وأعلي نسبة تحسن (٢٨.٣٦)

جدول رقم (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" بين القياسين  
البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة فى المتغيرات البدنية

المعالجة الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية(س)	المجموعة الضابطة(س)	الفرق بين المتوسطين	قيمة ( ت ) المحسوبة	نسبة التحسن
تحمل سرعة	ثانية	٢٢٢.٧	٢٢٧.١	٤.٤	٠.٦٤	١.٩٣
السرعة	ثانية	٣٧.٦	٤٠.٣	٢.٧	٠.٩٨	٦.٦٩
القوة	كجم	١٥٦.٢	١٥٢.٣	٣.٩	٣.٢٠	٢.٤٩
المرونة	درجه	٦٨.٣	٧٠.٤	٢.١	١.٩٦	٢.٩٨
قوة الشد	كجم	٤٩.٨٨	٤٤.١٢	٥.٧٦	٢.٦٩	١١.٥٤

من خلال العرض السابق للجدول رقم (٧) الخاص بدلالة الفروق الاحصائية بين نتائج القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين حيث بلغت قيمة الفروق بين المتوسطين للمجموعتين ما بين ( ٢.١ ) الى (٥.٧٦) وكانت لصالح المجموعة التجريبية .

جدول رقم (٨)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة "ت" بين القياسين  
البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة ومستوى الانجاز الرقمى فى سباحة ال (١٠٠) م صدر

المعالجة الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية(س)	المجموعة الضابطة(س)	الفرق بين المتوسطين	قيمة ( ت ) المحسوبة	نسبة التحسن %
الثقة بالنفس	درجة	٢٦.١٣	٢١.٣٩	٤.٧٤	١.٠١	١٨.١٤
الطاقة السلبية	درجة	٢٣.٣٢	٢٠.٦٣	٢.٦٩	١.٤٥	١١.٥٣
التركيز و الإنتباه	درجة	٢٧.٤٣	٢٤.١٣	٣.٣	٠.٩٨	١٢.٠٣
تحكم التصور البصرى	درجة	٢٢.١٥	١٩.٢٠	٢.٩٥	١.٤٥	١٣.٣١
مستوى الدافعية	درجة	٢٤.٦٨	١٨.٨٢	٥.٨٦	١.١٢	٢٣.٧٤
الطاقة الإيجابية	درجة	٢٥.٨٥	٢١.٤٨	٤.٣٧	١.١٠	١٦.٩٠
تحكم الإتجاه	درجة	٢٤.٩٣	٢١.٠٣	٣.٩	٠.٩٨	١٥.٦٤
الانجاز الرقمى سباحة (١٠٠) م صدر	ثانية	٧٨.٣	٧٩.٥	١.٢	٢.٤	١.٥٠

من خلال العرض السابق للجدول رقم (٨) الخاص بدلالة الفروق الاحصائية بين نتائج القياس البعدى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين حيث بلغت قيمة الفروق بين المتوسطين للمجموعتين ما بين ( ١.٢ ) الى (٥.٨٦) وهذه الفروق تصل النسبة المئوية لها ما بين (١.٥٠%) الى (٢٣.٧٤%) وهذه النسبة المئوية للتحسن بين المجموعتين كانت لصالح المجموعة التجريبية .

ثانيا : مناقشة النتائج :

بعد عرض النتائج من خلال الجداول رقم (٥، ٦، ٧، ٨) يتضح ما يلى :

اولا: الاجابة على التساؤل الاول : ان برنامج تدريبات الصلابة العقلية يؤثر ايجابيا فى المستوى البدنى للسباحين الناشئين ، فيتضح من خلال عرض النتائج بأن تطبيق تدريبات الصلابة العقلية على المجموعة التجريبية أن هناك تأثير ايجابى واضح على مستوى تحمل السرعة حيث وصل الى نسبة(٤.٩١%) وهذه النسبة يرجعها الباحث لمدى تأثير تنمية محددات الصلابة العقلية حيث بزيادة الثقة بالنفس والدافعية لدى السباحين امكن

من تحسين القدرات البدنية قيد البحث كما تحسن مستوى كلا من (السرعة وقوة عضلات الرجلين وقوة الشد بالذراعين ومرونة رسغ القدم كمؤشر للمرونة) وذلك بنسب تحسن معنوية من (٣.٩٦%) الى (١٠.٠٢%) ويرجع الباحث ان زيادة تركيز الانتباه والطاقة الايجابية لهم وراء هذا التحسن الملحوظ ، حيث يؤكد ذلك محمد حسن علاوى (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 الذى ينطبق تمام الإلتحاق عند مطالبة اللاعب بأن يركز أو يسترخى أو يضبط أعصابه ولا ينفعل فى حين أن المدرب لم يدرجه على كيفية التركيز أو الإسترخاء أو التصور ومواجهة الإلتفاعلات السلبية أو التحكم فى القلق. (١٧ : ٢٠٢، ٢٠٣)

كما يؤكد طلحة حسام الدين (١٩٩٣) مدى اهمية تنمية القوة العضلية حيث تعتبر متغير بدنى يمثل الاساس فى بناء أى برنامج تربيى وان النمو الذى يحدث فى القوة العضلية انما يحدث نتيجة لبعض العوامل العصبية (١٠ : ٩٣ ، ٢٠١)

وايضا يؤكد ماجليشيو Maglischo (١٩٩٣) على اهمية القوة العضلية للسباح حيث تمثل مصدر اساسى للقوى المحركة وان اختلف نوعية القوة واتجاه عملها وفقا لخصوصية طريقة الاداء الفنية لكل طريقة من طرق السباحة الاربعة (٣٤ : ٢٣٧)

وقد كان هناك تحسن بمستوى عنصر السرعة كما هو موضح وفى هذا يتفق كلا من وابو العلا عبدالفتاح (١٩٩٩) وماجليشيو Maglischo (١٩٩٣) بان القوة العضلية احتلت مكانة هامة ضمن برامج سباحى المستويات العليا فى دول العالم كما ان السباحين الذين يمتلكون قوة عضلية وقدرة عضلية هم الاسرع فى السباحة حيث ان من مكونات القدرة العضلية هى القوة العضلية والسرعة وحيث ليس من الضرورة الاكثر قوة اسرع لكن الذى يستطيع تطبيق قوته بمعدل سريع والعكس ليس السباح ذات الضربات السريعة هو الاسرع الا اذا استطاع تطبيق كمية مناسبة من القوة وفى الاتجاهات الصحيحة. (٢ : ٣٢) (٣٤ : ٦٣٤)

لذا فيرجع الباحث مستوى التأثير الايجابى للقوة العضلية والسرعة الى تنمية احد محددات الصلابة العقلية وهى ( الطاقة الايجابية والتحكم فى الاتجاه)

ويؤكد كريس سيلرز Chris Sellars (١٩٩٧)(١٨) أن التحكم فى الطاقة السلبية ضروري للسيطرة على العواطف السلبية من خوف وغضب وعصبية ومزاج سيء والتي تؤثر بالسلب على مستوى الأداء .

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره جيمس لوهر James Loehr (١٩٩٤)(٢٨) إلى أن تدريبات الصلابة العقلية تسهم فى تحسين مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبين ومع نتائج دراسة بثينة فاضل (١٩٩٩)(٨) فى أن المهارات العقلية ترتبط بمستوى الأداء .

كما ان جدية الاداء فى التدريبات البدنية لا يقل شأنًا فى مستوي الجدية والعزيمة للسباحين مقارنة بالاداء المهارى حيث يؤكد ذلك كيس برينشارد Keith Pritchard (٢٠٠٢)(٣٢) 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.

### ثانيا : الاجابة على التساؤل الثانى والثالث :

أن استخدام تدريبات الصلابة العقلية تحسن مستوى الانجاز للسباحين ومحددات الصلابة العقلية .

فى هذا الصدد يوضح الباحث بأنه من خلال تدريبات الصلابة العقلية اتضح مدى التحسن من خلال قياس زمن اداء سباحة ال (١٠٠) م صدر حيث بلغت متوسطات الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة (١.٩٣) .وبنسبة تحسن تصل الى ( ١١.٥٤ % ) وهذه النسبة لصالح المجموعة التجريبية لذا فيرجع الباحث هذا التحسن الى تطبيق تدريبات الصلابة العقلية حيث انها نتيجة التحسن البدنى وتحسن العناصر الاساسية للصلابة العقلية من ( ثقة بالنفس و تركيز الاتجاه ومستوى الدافعية وتركيز الانتباه ) فأدى ذلك ان ينعكس على تحسين مستوى الانجاز وهذا ما يؤكد محمد العربى شمعون (٢٠٠١) أن تحسين الصلابة العقلية تساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابى وتحقيق الأهداف . (١٦ : ٢٢٢)

ويضيف جيمس لوهر James Loehr (١٩٩٤) أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التى تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن (٥٠%) فى تحقيق الانجاز الرياضى. (٢٨ : ٥٢)

ويرى أسامة كامل راتب (١٩٩٠) أن اللاعب الذى يتصور أدائه فى مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك على تحسن أدائه لهذه المهارة الحركية. (٣٤٣:٦)

ويشير أيضا جون ليفكوييتس وآخرون . John Lefkowitz et al (٢٠٠٣)(٣٠) أن تدريبات الصلابة العقلية تعمل على تحسين التحكم الانفعالى بأنواعه المختلفة (المرونة الانفعالية ، المجاوبة الانفعالية ، القوة الانفعالية ، الاستشفاء الانفعالى ) وهنا يرى الباحث بأن هذا التحسن لهذه الصفات السيكولوجية الهامة ضرورى وهام فى تحسين مستوى الانجاز الرقوى حيث هناك الكثير من الضغوط النفسية التى يواجهها السباحين خاصة الناشئين . يرى الباحث من خلال النتائج الموضحة بالجداول والاشكال البيانية مدى التحسن البدنى الناتج من اثاره دوافع السباحين وتعبئة طاقتهم الايجابية قبل جزء الاحماء مباشرة من البرنامج التدريبي فقد نتج عن هذا التحسن البدنى تحسن فى مستوى الانجاز الرقوى بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج كما ان الشحن النفسى للسباحين قد ساعدهم فى تقبل الاحجام والاحمال التدريبية وزيادة الثقة بالنفس لها دور كبير ولقد اكد ذلك دراسة كلا من ( فرى باول Fry, A. G ; powell (١٩٩٧) وعاطف رشاد (١٩٩٩) والسيد سعد (٢٠٠٧) واحمد عيسى (٢٠٠٨) حيث اكدوا بان قوة العضلات العاملة والمقابلة حول المفصل وتحسين المدى الحركى والسرعة الحركية والقدرات العضلية يؤدى الى تحسن ملحوظ فى السرعة والقدرة والمستوى الرقوى. (٢٥)(١١)(٥) (٤)

وكما اوضح جونز وهانتون Jones , Hanton (٢٠٠٢) ان اللاعبين الرياضيين المتميزين الذين يتسمون بالصلابة العقلية يتحلون بالعوامل التالية (الاعتقاد الذاتى - الدافعية-التركيز - رباط الجاش (٢٩) ٨٢-٨٣) حيث ان الباحث يعزو التأثير الايجابى فى مستوى اداء السباحين الى تنمية الصلابة العقلية هى السبب الرئيسى ويؤكد ذلك دنيال وموتيف daniel, defanbace and Mofft (٢٠٠٢) من خلال المقابلة الشخصية مع عشرة ابطال امريكىين من الحاصلين على عدة ميداليات اولمبية ومدرب واحد لكل بطل من هؤلاء الابطال عشرة مدربين كما تم تطبيق بطارية من عدة استخبارات واسفرت عن ظهور سمة الصلابة العقلية كأحد الابعاد المهمة التى تميز الابطال الرياضيين. (٢١: ٢١٦)

ومن خلال هذا البحث قد تمكن الباحث من تحسين بعض السمات النفسية للسباحين ايمانا منه باهمية تنمية هذه الصفات النفسية حيث يؤكد أسامة كامل راتب (٢٠٠١) أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة طاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج تدريب للمهارات النفسية. (٧: ٣)

كما تتفق نتائج الدراسة مع دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (٢٠٠١)(٩) فى أن المهارات النفسية يمكن تميتها من خلال التدريب الرياضى .

ولاهمية الجانب النفسى فى التدريب الرياضى اكد محمد العربى شمعون (٢٠٠٢) عندما لا يتم اشباع الحاجات الانفعالية قبل الدخول فى التدريب وايضا فى المنافسة وخاصة تلك المرتبطة بتقدير الذات وقيمة الذات فإن المشكلات العصبية والشك الذاتى والاحباط وتوجه الفشل تزداد وتظهر بوضوح فى هذه الحالة. (١٦: ٢٨)

لذلك يرجع الباحث أن وصول السباح الى مستوى حدود اللياقة البدنية والمهارية وعدم وجود لدية الانفعالات الايجابية وانخفاض مستوى الصلابة العقلية (العزيمة والاصرار وتحمل الضغوط بثقة عالية بالنفس ) فهو شبيه بفصل التيار الكهربائى عن الحاسب الالى من المصدر الرئيسى ، لذا فإن الصلابة العقلية تحتاج الى الكثير من المرونة البدنية والقوة والسرعة وتحمل السرعة لدى السباح.

ويرى الباحث أيضا ان تأثير تدريبات الصلابة العقلية تؤثرعلى تطوير القدرات المهارية للسباحين ، وذلك من خلال زيادة الثقة ورفع مستوى الدافعية والتحكم فى الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير فى الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه تقليل التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على مستوى الأداء .

وان التحكم فى الطاقة الايجابية تساعد السباح على القدرة على أن يتمتع بروح العزيمة والتصميم وهى هامة لانها تساعد السباحين على ثبات مستوى الأداء ، إلى جانب تحكم الانتباه والذى يساهم فى تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للسباح كما ان التأثير الإيجابى لتدريبات الصلابة العقلية التى ساعدت السباحين على فهم طبيعة ومستوى الاداء والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء والإستثارة المناسبة قد طور من قدراتهم البدنية ومستوى انجازهم بشكل افضل بكثير .

بالإضافة الي أن تدريبات الصلابة العقلية تساعد على تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لاستحضار صورة للأداء ثم التدريب على إعادة التصور للاداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسين صورة الاداء فى ذهن السباح والإحساس بأن مستوى ادائه يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملى وتصحيح أخطاء الأداء والثقة بالنفس وزيادة الطاقة الايجابية نحو تحقيق افضل مستوى انجاز رقمى ممكن . ولضرورة اهتمام المدربين بتنمية الصلابة العقلية للسباحين تؤكد نتائج دراسة جولى راى Jolly Ray ((٢٠٠٣)) (٣١) فى أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها .

ويرى الباحث ان هناك تحسن في نتائج المتغيرات البدنية ومستوي الانجاز للمجموعة الضابطة وقد تراوح ما بين ( ١.٤٨ - ٤.٧٨ % ) ويرجع الباحث هذه النتائج الي البرنامج العادي ( بدون تدريبات الصلابة العقلية) ، اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كان التحسن بنسبة أعلى وهي ( ٣.٨٠ - ٢٨.٣٦ %) ويرجع الباحث ذلك الي تطبيق برنامج تنمية الصلابة العقلية المقترح.

#### الاستنتاجات :

فى ضوء هدف البحث والمنهج المستخدم ونتائج البحث تم التوصل للإستخلاصات التالية :

- إستخدام تدريبات الصلابة العقلية للسباحين الناشئين كان لها نسبة تأثير ايجابي في تحسين مستوى بعض الصفات البدنية.
- البرنامج المقترح يؤثر ايجابيا على مستوى محددات الصلابة العقلية مما انعكس علي مستوى الانجاز للسباحين

#### التوصيات :

إنطلاقاً من الإستخلاصات السابقة للبحث يوصى الباحث بما يلي :

- ضرورة قياس مستوى الصلابة العقلية للسباحين بشكل دورى حتى يمكن تمييزها لدورها الفعال فى تحسين مستوى الاداء .
- ضرورة الاهتمام بالجانب السيكولوجى للسباحين وخاصة بتنمية الصلابة العقلية لدورها الفعال فى تحسين مستوى البدنى والانجاز الرقمى خلال برامج تدريب السباحة المختلفة .
- اجراء قياسات للصلابة العقلية قبل البدء فى المنافسات حتى يمكن تلافي الآثار السلبية مثل حدة التوتر والقلق وقلة الثقة بالنفس للسباحين .
- العمل على إجراء دراسات مماثلة على رياضات مائية أخرى وعلى عينات أخرى من السباحين الناشئين والمستويات العالية .

أولاً - المراجع العربية :

- ١- ابو العلا عبدالفتاح : التدريب الرياضى - الاسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، مدينة نصر (١٩٩٧)
- ٢- ابو العلا عبدالفتاح : تدريب السباحة للمستويات العالية الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة (١٩٩٩)
- ٣- احمد عبدالنعم باشا عبدالعال : الصلابة العقلية وعلاقتها بالانجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة طنطا (٢٠١١)
- ٤- احمد عيسى : برنامج تدريبي بالانتقال لتنمية التوازن للقوة العضلية لبعض عضلات الطرف السفلى وتأثيره على المستوى الرقوى لسباحى الصدر رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا (٢٠٠٨)
- ٥- السيد السيد سعد : برنامج لتحقيق التوازن العضلى بين العضلات العاملة والمقابلة للذراعين واثره على زمن اداء (١٠٠) م صدر للسباحين المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية العدد (٣٣) (٢٠٠٧)
- ٦- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٠م).
- ٧- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (٢٠٠١م).
- ٨- بئينة محمد فاضل : الفروق فى المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد كمقياس لنتائج المباريات ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد ٢٧ ، (١٩٩٩م).
- ٩- 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).
- ١٠- طلحة حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة (١٩٩٣)
- ١١- عاطف رشاد خليل : تأثير برنامج للقوة على تحسين اختلال التوازن العضلى فى العضلات العاملة على مفصل الركبة رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين (١٩٩٩)
- ١٢- 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.
- ١٣- محمد احمد محمد الشامى فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة لناشئى الجمباز ، بحث منشور بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق، (٢٠١٣).
- ١٤- محمد العربى شمعون : الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية ، مؤتمر قسم علم النفس الرياضى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلون ، (٢٠٠١م).
- ١٥- محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، (٢٠٠٠م).
- ١٦- محمد العربى شمعون وماجدة محمد أسمايل : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (٢٠٠٢م).
- ١٧- محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربى، القاهرة، (٢٠٠٢م).



- 18- Chris Sellars :Building self- confidence , coachwise puplish. England, (1997).
- 19 – Crust L, Clough PJ: Relationship between mental toughness and physical endurance, percept mot skills, feb. 100 (1), 2005.
- 20- Dayle, D.K: The psychological Antecedents and consequences for the Junior elite; PhD the unversity of north Carolina (2003)
- 21-Daniel, E , defanbace and Moftt B Towards an understanding of Mental toughness in sport peak performance (2002)
- 22- Dahl koether , H .: Introductory psychology , Me Browhill 2ed (2003)
- 23-Denise, D.B: The relationship between a thletic identry , elite athletes ; PhD , the university of north Carolinak (2002)
- 24-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).
- 25- Fry,A. G ; powell D : studies and researches hamstring / quadriceps party with three different weight training methods Journal of training methods journal of sports medicineand physical cal fitness 27 (3) spet (1997)refs : 14
- 26- 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).
- 27- Gould, D., Dieffenbach , K., & Moffett, A: Psychological characteristics and their development in olympic champion journal of applied sport psychology, 17, (2002).
- 28- James loehr : the new toughness training for sports new york , penguin Books, U.S.A,( 1994).
- 29- James lowther: Self- Efficavy and psychological skills during the amputee soccer world cup Athletic insight: the online journal of sport Psycology, 4, (2), and ( 2002).
- 30- John Lefkowits, David R. Mc Duff, Corina Riismandel: Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom: Article Sports Dynamics, 2003.
- 31- Jolly Ray: Mental toughness, Level III Hockey coadhing course Karnataka stat Hochey Association, Bangalors, (2003).
- 32- Keith Pritchard: Goal Setting and Soccer Performance, A.S.A, senior provincial coach, U.S.A, (2002).
- 33-Law ,S .& Glover ,D (2000). Educational Leadership and Learning Practice ,Policy and Rsearch. Hong Kong: Graphic raft Limited
- 34- Maglischo, Frnest W .,: swimming even faster second edition myfield publishing company, California (1993)
- 35- Sandy Gordon : Mood and Performance relationship among players at the world student games basketball competition, journal of sports behavior, 24 (2), (2004).
- 36- 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.)

37-Yukelson, D, what is mental toughness and how to develop it penn state university, (2003)

#### ملخص البحث :

##### الملخص باللغة العربية :

ان الاعتقاد الخاطيء من قبل القائمين على العملية التدريبية فى السباحة على الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية والفسولوجية واغفال الجانب النفسى مع كثرة الضغوط النفسية على السباحين وارتفاع الاحجام والاحمال التدريبية وكثرة مصادر الضغوط النفسية المختلفة خلال التدريب والمنافسة كانت مشكلة البحث لذلك كان هدف البحث هو قياس محددات الصلابة العقلية للسباحين الناشئين والعمل على تحسينها لتطوير مستواهم البدنى وتحسين مستوى الانجاز الرقى من خلال برنامج تدريبى لتنمية الصلابة العقلية وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة من السباحين الناشئين فى سباحة ال (١٠٠) م صدرت النتائج من خلال تطبيق تدريبات الصلابة العقلية على عينة البحث الى تحسين مستوى الانجاز الرقى وتحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية للسباحين الناشئين لذلك أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتدريبات الصلابة العقلية خلال برامج التدريب وقبل المنافسات ليتمكن السباحين من تحسين مستوى الانجاز الرقى .

##### الملخص باللغة الإنجليزية :

The erroneous belief by those in charge of the training process in swimming for attention aspects of physical and skill, physiological and psychological side with the omission of the large number of psychological pressure on swimmers And the high sizes and loads of training and the large number of different sources of psychological stress during training and competition was the problem of the research for this was the objective of research is to measure the determinants of mental toughness for swimmers rookies and work to improve it Improve their physical and improve the achievement of digital through a training program to develop the mental toughness was the use of the experimental method on a sample of rookies swimmers in the swim (100) m breaststroke And yielded results through measure psychological mental toughness and application exercises hardness mental sample to improve the achievement of digital and improve the level of some of the physical variables for swimmers rookies so the researcher recommended the need for attention exercises mental toughness during training and before competitions to enable swimmers to improve the achievement of digital.