

فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء البومزا للاعبى التايكوندو د/ شيماء عبد الكريم على محمد*

المقدمة ومشكلة البحث :

فى السنوات الأخيرة اتسع مجال علم النفس الرياضي وأصبح يرتبط بالعلوم الرياضية المختلفة مثل التدريب الرياضي وعلوم الحركة... لحل كثير من العقبات التي تواجه عملية الارتقاء بمستوى اللاعبين والتفوق فى المنافسات الرياضية.

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

وأن الموهبة الرياضية ليست وحدها الفيصل بين الأبطال ذوي المستوى الرياضي العالي، والرياضيين ذوي المستوى الأقل، ولكن العامل الحاسم في ذلك هو قدرة اللاعب على حسن الاستجابة في المواقف الحساسة، والحاسمة في المنافسات الرياضية بأفضل ما لديه من قدرات وإمكانات، وهذا العامل يعرف بالصلابة العقلية. (٢٥ : ١٣)

أن لكل نشاط رياضى له متطلباته الخاصة فى بناء الشخصية الرياضية، ومن أجل النجاح فى نشاط رياضى محدد لابد من توافر سمات معينة فى الشخصية و مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية، فالفرد الرياضى الذى يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة فى مستوى الشخصية. (١٠ : ١٨٥) (٣ : ٣)

وأن التكامل فى الإعداد خاصة فى المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الانجازات على المستوى التنافسى. (٨ : ٣٦٢)

لأن التفوق الرياضي يتوقف على 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 وهى برامج تدريب للمهارات النفسية.

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

*مدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

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

إلى أن الصلابة العقلية تلعب دوراً فعالاً فى التحكم فى 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 فى المنافسة الأمر الذى ينعكس على إتقان المهارات الرياضية وفى الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي. (٧ : ٧، ٨)

ويضيف كل من "جون بيرى John Perry (٢٠١٦م)، جوانا زيجر Joanna Zeiger" (٢٠١٧م) أن أهمية الصلابة العقلية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية، فالصلابة العقلية يمكن أن تقي الرياضي وتحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية، والحياة الضاغطة مثل (الأسرة- العمل- المدرسة- الزملاء- النادي)، حيث تعمل الصلابة العقلية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية. (٣٧ : ٥٤) (٣٨ : ٢٧)

إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التى تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن (٥٠%) فى تحقيق الإنجاز الرياضى. (١٩ : ٥٢)

وأن الصلابة العقلية هى الأهم فى تحقيق الإنجاز الرياضى لأنها أقصى مستوى نفسى نستطيع الوصول إليه، وهى تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضى، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط. (٢٦ : ٢٠٩) (١٦ : ٢٩٣)

وأن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية، وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي فى مقدمتها متغيرات الصلابة العقلية، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة بعيداً عن عامل الوراثة. (٢١ : ٩)

أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضا بدنية وانفعالية، وهى ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود، لكنها تعنى الوصول إلى الأداء المثالى والأقصى من مهاراتك، بغض النظر عن ظروف التنافس. ومشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة فى المجال الرياضى 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)

روبرت واينبرج **Robert Weinberg** (٢٠١٤م) أن الصلابة العقلية ليست سمه عقلية فقط ولكنها أيضا بدنيه وانفعالية فالصلابة العقلية ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسك أو أن تتميز بالبرود ولكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك وموهبتك، بغض النظر عن ظروف التنافس. (٤٢: ١٢٣)

ويتفق كل من "محمد العربي شمعون (٢٠٠٧م)، أديلايده ماجارد **Adelaida Maggard** (٢٠١٥م)، ولیم اندرسون" (٢٠١٦م) علي أن الصلابة العقلية تلعب دورا هاما في التحكم في الانفعالات وتتكون من مهارات مكتسبة كالتفكير الايجابي البناء، والقدرة على حل المشاكل والتصور، كما أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية والتي تظهر في الأوقات الحاسمة والهامة، ويضيفوا أن التدريب 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 نقل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي. (١٧: ٧) (٢٣: ١٩) (٤٧: ٢٤)

وتتضمن الصلابة العقلية التدريب على طرق مواجهة الضغوط، وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء، والمستوى العالي من الثقة بالنفس في اللحظات الضاغطة قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، وهي الكفاح من أجل الفوز باستخدام القدرات في ضبط رد الفعل، والخبرات لتحقيق الهدف المطلوب (٢٤: ٩٨) (٢٨: ٢١٦)

أن مسابقات تاكوندو- بومزا تتطلب لاعبين يتسموا بالثقة بالنفس والسيطرة على الانفعالات والخوف وتركيز الانتباه أثناء الأداء مع عزل جميع المثيرات الخارجية والتي تعمل على تشتت الانتباه حيث تحتاج أداء البومزا إلى الانتقال في الاتجاهات المختلفة مع التغيير المستمر في إيقاع الأداء من بطئ إلى سريع ومن قوة إلى الأداء السلس طبقاً لمتطلبات وأساسيات كل بومزا وعدم تصحيح الخطأ أثناء حدوثه وإنما الاستمرار في الأداء وهذا يتوقف على تحكم التصور البصري الذي يعطي للاعبة الانطباع الأول للأداء وتحكم الاتجاه. (٨: ١٩٨)

ولقد تبلورت فكرة البحث من خلال الخبرة العلمية والعملية للباحثة في مجال تدريب التايكوندو لسنوات عديدة، حيث تم ملاحظة أن اهتمام المدربين ينصب أساساً على الاهتمام بالنواحي البدنية والمهارية، مع تجاهل تام لبرامج الإعداد النفسي التي يجب أن تسير جنباً 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 السنوية الصغيرة فإن 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 أغلب الدراسات التي تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي كانت دراسات وصفية وهذا ما يؤكد **Fulgham, (٢٠٠٤)** إلى أن معظم الدراسات التي أجريت في مجال تدريب المهارات النفسية اقتصر على المقارنة بين الموهوبين وغير الموهوبين رياضياً، والتعرف على أهم العوامل التي تحقق الانجاز الرياضي، وان الدراسات التي اهتمت بكيفية استخدام وتطبيق المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تعتبر قليلة جداً في المجال الرياضي. (٣٠: ٢)

ولذلك ارتأت الباحثة من خلال متابعتها ل مباريات البومزا المحلية وجود تذبذب في أداء المرحلة السنوية الخاصة بالبحث على الرغم من معرفتها لبعض اللاعبين في التدريب وعدم تحقق النتائج المرجوة منهم مما دفع الباحثة الوقوف على أسباب عدم استقرار أداء اللاعبين في هذه المرحلة بأسلوب علمي للوقوف على أسبابها مما قد تساعد المدربين واللاعبين في تحسين مستواهم.

وقد أشارت دراسة جيهان يوسف الصاوى ٢٠٠٩ وجود فروق دالة إحصائية بين الفئات العمرية الخمس لكل من الفئات والمهزومات في مقدار الصلابة العقلية ومستوى الأداء ببطولة العالم للبومزا. يوجد ارتباط دال إحصائياً بين محاور مقياس الصلابة العقلية ومستوى الأداء للبومزا لكل من الفئات والمهزومات ببطولة العالم للبومزا. (٨: ٢٠١)

ولاحظت الباحثة من خلال الاطلاع على ما أتت لها من دراسات سابقة كدراسة "محمد أحمد الشامى" (٢٠٠٧) (١٥) في الجمباز و"أحمد عبد العاطي حسين محمد، محمود محمد لبيب سليمان" (٢٠٠٩) (١) في العاب القوى وثب طويل، "محمد عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٥) (٢١) في المبارزة، "عبير رمضان سلامة محمد (٢٠١٦) (١٣) في العاب القوى عدو ١١٠ حواجز ودراسة خالد محمد زيادة الدسوقي (٢٠١٦) (٩)، في كرة الطائرة ودراسة مدحت محمود محمد إبراهيم (٢٠١٦) (٢٢) في الكاراتيه ودراسة أحمد محمد

عاطف الشبراوى (٢٠١٨) (٢) سباحة ٢٠٠م، دراسة رأفت محمد توفيق حمزة (٢٠١٨) (١٠) في السباحة ودراسة إيهاب جابر محمد (٢٠١٩) (٦) في السباحة ودراسة صون كول البياتي، عبد الودود أحمد خطاب" (٢٠١٩) (١٢) لطلبة كلية التربية الرياضية باللغة العربية وكذلك دراسات باللغات الأجنبية كدراسة "ستيوارت بيتي وآخرون **Stuart Beattie, et al**" (٢٠١٧م) (٤٥)، دراسة "هاني ايتو وآخرون **Hanae Ito et al**" (٢٠١٧م) في السباحة (٣٢) ودراسة جين أه نام & يونج قيل يون **Jin Ah Nam & Young Kil Yun** (٢٠١٧) (٣٦) ودراسة فيشاك أ جوشي وراهول دال كالودي **Vishakha A Joshi and Zarei Sahar et al** (٢٠١٩) (٤٦) ودراسة زاري سحر وآخرون **Rahul D Kalode** (٢٠١٩) (٤٨) في التايكوندو.

عدم تناول أى دراسة تجريبية للصلابة العقلية فى مجال البومزا مما دفع الباحثة لإجراء هذه الدراسة للتعرف على فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بومزا.

هدف البحث:

التعرف على فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء بومزا.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أبعاد الصلابة العقلية ومستوى أداء بومزا لصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته 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 ناشئ التايكوندو تحت (١٧) سنوات بنادي كفر الشيخ الرياضى وبلغ قوام العينة (١٢) لاعب تم تقسيمهم على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منهما ستة (٦) ناشئين، وتم اختيار (٨) لاعبين كدراسة استطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو والصلابة العقلية ومستوى أداء اليومزا قيد البحث ن = ١٢

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
النمو	الطول	١٧١.٥٠	١٧٠.١٧	٠.٩٨-
	الوزن	٦٩.٠٠	٦٩.٢٣	٠.٨٤
	العمر الزمني	١٦.٢٠	١٦.٣٠	٠.٧٠
	العمر التدريبي	٣.٢٥	٣.٥٢	٠.٩٢
الصلابة العقلية	الثقة بالنفس	19.2258	19.2300	.01443
	الطاقة السلبية	18.3417	18.3400	.01899
	تحكم الانتباه	21.4258	21.4250	.01832
	تحكم التصور البصري	20.9642	20.9650	.01311
	مستوى الدافعية	18.5475	18.5500	.00754
	الطاقة الإيجابية	19.6558	19.6600	.02065
	تحكم الإتجاه	19.7567	19.7550	.01435
	مستوى أداء اليومزا	4.5567	4.5600	.01303

يتضح من جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (١.١٣٤ : ٠.٠٦١) أي أنها تنحصر ما بين (٣±) وهذه دلالة على اعتدالية تجانس العينة. تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من وجود التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات الأساسية والبدنية والمهارية قيد البحث و جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في متغيرات الصلابة العقلية ومستوى أداء اليومزا قيد البحث ن = ١٢

المتغيرات	التجريبية		الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
الصلابة العقلية	الثقة بالنفس	19.2267	0.01506	19.2250	0.01517	.191
	الطاقة السلبية	18.3467	0.01633	18.3367	0.02160	.905
	تحكم الانتباه	21.4233	0.00816	21.4283	0.02563	-.455
	تحكم التصور البصري	20.9633	0.01633	20.9650	0.01049	-.210
	مستوى الدافعية	18.5483	0.00753	18.5467	0.00816	.368
	الطاقة الإيجابية	19.6617	0.02317	19.6500	0.01789	.976
	تحكم الإتجاه	19.7583	0.01472	19.7550	0.01517	.386
مستوى أداء يومزا	4.5567	0.01633	4.5567	0.01033	.000	

*دال عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية ومقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء البومز الأمر الذي يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف.
- بساط تاكوندو.
- استمارة تسجيل البيانات.

القياسات المستخدمة في البحث: مرفق (٢)

١- اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية :

قامت الباحثة بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية

psychological performance inventory لجيمس لوهر James Loehr (١٩٩٤)

قام بترجمته وتعريبه محمد أحمد الشامي ٢٠٠٧ () وهو يشتمل على (٧) محددات نفسية :

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

ولكل بعد (٦) عبارات لكل محور من محاور المقياس وبالتالي يكون عدد العبارات (٤٢) عبارة، والمجموع الكلي للمقياس (٢١٠) درجة، بميزان خماسي (دائما- غالبا- أحيانا- نادرا- لا)، وفي حالة تحقيق العبارة يحصل اللاعب علي (٥) درجات، وفي حالة عدم تحقيق العبارة يحصل على (١) درجة واحدة، والمقياس به عبارات ايجابية تبدأ من (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وعبارات سلبية تبدأ من (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي، حيث كلما ازدادت الدرجة ازدادت الصلابة العقلية للمفحوص وللتأكد من عدم تحيز المفحوص تم وضع عبارات باتجاه معاكس أي تشير إلى الجانب السلبي للصلابة العقلية وتصحح بالاتجاه المعاكس كالتالي :

جدول (٣)
تحديد العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس الصلابة النفسية

م	المحور	العبارات الإيجابية	العبارات السلبية
١-	الثقة بالنفس	٣٦ - ٢٩ - ٢٢ - ٨	١٥ - ١
٢-	الطاقة السلبية	٣٠ - ٢٣ - ٢٦ - ٩ - ٢	٣٧
٣-	تحكم الانتباه	٣٨ - ٣١ - ٢٤ - ٣	١٧ - ١٠
٤-	تحكم التصور البصري	٣٩ - ٣٢ - ٢٥ - ١٨ - ١١ - ٤	-
٥-	مستوى الدافعية	٤٠ - ٢٦ - ١٩ - ١٢ - ٥	٣٣
٦-	الطاقة الإيجابية	٤١ - ٣٤ - ٢٧ - ٢٠ - ١٣ - ٦	-
٧-	تحكم الاتجاه	٤٢ - ٣٥ - ٢٨ - ٢١ - ٧	١٤

٢ - اختبارا مستوى الاداء: نموذج تقييم المستوى من الاتحاد العالمي للتايكوندو

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/٣/٢٣م واستهدفت هذه الدراسة حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء الجملة الاجبارية بومزا قيد البحث.

أولاً : صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة العقلية :

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي على عينه استطلاعيه قوامها (٨) لاعبين من مجمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، بان تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه الجدول (٤)

جدول (٤)

قيمة معاملات الارتباط الداخلي بين درجات العبارات والدرجة الكلية لكل محور الخاص به لمقياس الصلابة العقلية ن = ٨

المجموع	العبارة السادسة	العبارة الخامسة	العبارة الرابعة	العبارة الثالثة	العبارة الثانية	العبارة الأولى	الأبعاد الأساسية
*٠.٩٨١	*٠.٩٣١	*٠.٩٣٢	*٠.٩٦١	*٠.٨٨٢	*٠.٩٥٩	*٠.٩٤٩	الثقة بالنفس
*٠.٩٦٠	*٠.٨٤٩	*٠.٩٨٦	*٠.٩٧٩	*٠.٩٦٠	*٠.٨٨٢	*٠.٩٣١	الطاقة السلبية
*٠.٩٥٠	*٠.٩٧٢	*٠.٩٧٢	*٠.٩٧٠	*٠.٩٧٠	*٠.٩١٧	*٠.٩٧٢	تحكم الانتباه
*٠.٩٨١	*٠.٩٣٣	*٠.٩٤٣	*٠.٩١٧	*٠.٩٥١	*٠.٨٩٨	*٠.٩٠٢	تحكم التصور البصري
*٠.٩٧١	*٠.٩٧٠	*٠.٩٣٠	*٠.٩٣١	*٠.٩٤٢	*٠.٩٠٠	*٠.٩٣٠	مستوى الدافعية
*٠.٩١٨	*٠.٩٢٩	*٠.٩٣٥	*٠.٩٠٣	*٠.٩٠٥	*٠.٩٦١	*٠.٩١١	الطاقة الإيجابية
*٠.٩٥٠	*٠.٩٧٩	*٠.٩٢٠	*٠.٩٢٣	*٠.٩٠٨	*٠.٩٧٩	*٠.٩٢٠	تحكم الاتجاه

*دال عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٤) أن هناك ارتباط موجباً دال عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس داخل مقياس الصلابة العقلية مما يشير إلى صدق المقياس المستخدم.
معامل ثبات مقياس الصلابة العقلية :

تم حساب ثبات المقياس على العينة الاستطلاعية من خلالها طريقة ألفا كرونباخ Alpha Crunbach والتي تعتمد على التجزئة أكثر من جزء وبشكل متكرر ومقياس الارتباطات بين تلك الأجزاء بدلاً من قياس الارتباط بين نصفين فقط، وبشكل عام فإن الحكم على الثبات يعتمد على مقدار معامل الارتباط الناتج من التحليل الإحصائي، وكثير من الباحثين يعتبرون أن معامل الارتباط الذي يتجاوز ٠.٨٠ كفيلاً بالميل حيال ثبات الأداة المستخدمة، كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦)

قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة العقلية (ن = ٨)

م	أبعاد الصلابة العقلية	قيمة ألفا كرونباخ
١-	البعد الأول : الثقة بالنفس	٠.٩٤٥
٢-	البعد الثاني : الطاقة السلبية	٠.٩٤١
٣-	البعد الثالث : تحكم الانتباه	٠.٨٩٧
٤-	البعد الرابع : تحكم التصور البصري	٠.٨٨٥
٥-	البعد الخامس : مستوى الدافعية	٠.٨٦٢
٦-	البعد السادس : الطاقة الايجابية	٠.٩٥٣
٧-	البعد السابع : تحكم الاتجاه	٠.٩١٧

يتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الثبات بطريقة (معامل ألفا كرونباخ) مرتفعة ولذلك لمقاس الصلابة العقلية و مستوى أداء الاجملة الاجبارية بومزا قيد البحث، حيث تراوحت ما بين (٠.٨٦٢، ٠.٩٥٣) مما يدل على ثبات المقياس.

البرنامج التدريبي المقترح :

- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى تطوير محددات الصلابة العقلية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء

بومزا.

- أبعاد البرنامج :

- (بناء الثقة بالنفس - التفكير دائماً كفائز - التحدث الذاتي الإيجابي - التصور العقلي - 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 وزمن التدريبات الاستراتيجية.

تحديد الزمن الكلى للبرنامج :

- من خلال المسح المرجعى للدراسات والبحوث قامت الباحثة بتحديد مدته البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع ثمانية (٨) أسابيع وكانت الفترة الزمنية كالتالي :
- زمن تطبيق البرنامج التدريبي ثمانية (٨) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاثة (٣) وحدات تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية ثلاثون (٣٠) دقيقة وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني.
 - زمن البرنامج الإجمالى إثني عشرة (١٢) ساعة.
- الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى يوم (٢٠١٩/٣/٣٠م) حيث تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء البومزا لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة وذلك بغرض التكافؤ بين مجموعتى البحث فى هذه المتغيرات، كما يوضحه الجدول التالى.

وبعد أن تأكدت الباحثة من تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات قيد الدراسة قامت بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية دون الضابطة فى الفترة من (٢٠١٩/٤/٢م) حتى (٢٠١٩/٥/٢٨م) ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية وزمن الجزء الرئيسى ثلاثون دقيقة وتم تطبيق البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياس البعدى على مجموعتى البحث التجريبية والضابطة حيث تم إجراء البرنامج المتبع مع المجموعة الضابطة وبعد

الإنتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياس البعدي يوم (٢٠١٩/٥/٣١م) على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة حيث تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء الاجملة الاجبارية بومزا قيد البحث.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيرات البحث ن = ١٢

نسبة التحسن %	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
١٨.١٢	19.08	4.26	.009	19.23	.547	23.50	النفسية
٢٠.٨	10.09	4.82	.020	18.34	1.16	23.16	الطاقة السلبية
١١.٢٥	6.79	2.72	.024	21.43	.983	24.16	تحكم الانتباه
١٣.٨١	7.97	3.36	.008	20.97	1.032	24.33	تحكم التصور البصري
٢٥.٨	17.6	6.45	.008	18.55	.894	25.00	مستوى الدافعية
١٩.١٩	11.0	4.67	.011	19.65	1.032	24.33	الطاقة الايجابية
٢١.٤٦	8.99	5.40	.016	19.76	1.471	25.16	تحكم الاتجاه
٣١.٥٣	9.98	2.10	.007	4.56	.516	6.66	مستوى أداء بومزا

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء البومزا ولصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس الصلابة العقلية (الثقة بالنفس، الطاقة السلبية، تحكم الانتباه، تحكم التصور البصري، مستوى الدافعية، الطاقة الايجابية، تحكم الاتجاه) ومستوى أداء البومزا لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦.٧٩) كأقل قيمة دلالة

إحصائية في قياس (تحكم الانتباه) و(١٩.٠٨) كأعلى قيمة دلالة إحصائية في قياس (الثقة بالنفس)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (١١.٢٥٪) كأقل نسبة تحسن في قياس (تحكم الانتباه) و(٣١.٥٣٪) كأعلى نسبة تحسن في قياس (مستوى الأداء البومزا).

وترجع الباحثة التحسن الحادث في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء البومزا قيد البحث، إلى تنفيذ برنامج الصلابة العقلية المخطط تخطيطاً علمياً سليماً على المجموعة التجريبية بمفردها دون المجموعة الضابطة ومراعاته لخصائص عينة البحث، والتأثير الإيجابي لهذه التدريبات والتي ساعدت في التركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والاحتفاظ بالهدوء والاستثارة المناسبة والذي نتج عنه قلة الحركات الزائدة أثناء الأداء واقتصاد اللاعبين في المجهود المبذول، وايضا زيادة الطاقة الايجابية والتي تساعدت اللاعب على القدرة أن يكون فعال ويتمتع بمستوي دافعية وثقة بالنفس عالية، إلى جانب القدرة علي تحكم الانتباه والذي يساهم في تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب.

كما ترى الباحثة أن تدريبات الصلابة العقلية تساعد على تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لاستحضار صورة للأداء الجيد الذي تابعه للاعب بالبرنامج والتدريب على إعادة التصور للأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسين صورة الأداء في ذهن اللاعبين والإحساس بأن يكون أدائه المهارى يمكن أن يصور قريبة من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي وتصحيح أخطاء الأداء.

إلى أنه يمكن من خلال تدريبات الصلابة العقلية الارتقاء بمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه ومواجهة الضغوط والدافعية والثقة بالنفس والتحكم فى الطاقة النفسية وتوجيهها حيث ان اللاعب الذى يتميز بالصلابة العقلية نجدة يتميز بالثبات الانفعالي والثقة والتركيز والقدرة على تحمل الضغوط النفسية. (٢٢:٨)

ويؤكد "شعبان إبراهيم، طارق بدر الدين" (٢٠٠١م) إلى انه يمكن من خلال تدريبات الصلابة العقلية الارتقاء بمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه ومواجهة الضغوط والدافعية والثقة بالنفس والتحكم في الطاقة النفسية وتوجيهها حيث أن اللاعب الذي يتميز بالصلابة العقلية نجدة يتميز بالثبات الانفعالي والثقة والتركيز والقدرة على تحمل الضغوط النفسية. (٢٢: ١١)

وفى هذا الصدد يشير أسامة كامل راتب ٢٠٠١م إلى أن اللاعب الذي يتصور أدائه فى مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك على تحسن أدائه لهذه المهارة الحركية. (٣: ٣٤٣)

مستوى الاداء 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. (٢١٤:١٨)

ويؤكد "محمد أحمد الشامي" (٢٠٠٧م) إلى أن التحكم في الطاقة السلبية ضروري للسيطرة على العواطف السلبية من خوف وغضب وعصبية ومزاج سيء والتي تؤثر بالسلب على مستوى الأداء. (١٥ : ١٢)

ويرى "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) 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. (٢١٤ : ١٨)

وتتفق نتائج جدول (٧) ما أظهرته نتائج مراجع ودراسات كلاً من "محمد أحمد الشامي" (٢٠٠٧) (١٥) في الجباز و"أحمد عبد العاطي حسين محمد، محمود محمد لبيب سليمان" (٢٠٠٩) (١) في العاب القوى وثب طويل "محمد عبد العزيز إبراهيم" (٢٠١٥) (٢١) في المباراة وعبير رمضان سلامة محمد (٢٠١٦) (١٣) في العاب القوى عدو ١١٠ حواجز ودراسة خالد محمد زيادة الدسوقي (٢٠١٦) (٩) في كرة الطائرة ودراسة مدحت محمود محمد ابراهيم (٢٠١٦) (٢٢) في الكاراتيه ودراسة أحمد محمد عاطف الشبراوي (٢٠١٨) (٢) سباحة ٢٠٠م ودراسة رافت محمد توفيق حمزة (٢٠١٨) (١٠) في السباحة ودراسة إيهاب جابر محمد (٢٠١٩) (٦) في السباحة ودراسة صون كول البياتي، عبد الودود احمد خطاب (٢٠١٩) (١٢) لطلبة كلية التربية الرياضية ودراسة "ستيوارت بيتي وآخرون **Stuart Beattie, et al**" (٢٠١٧م) (٤٥) ودراسة "هاناي ايتو وآخرون **Hanae et al**" (٢٠١٧م) في السباحة (٣٢) ودراسة جين أه نام & يونج قيل يون **Jin Ah Nam & Young Kil Yun** ٢٠١٧ (٣٦) ودراسة فيشাকা أ جوشي وراهول دال كالودي **Vishakha A Joshi and Rahul D Kalode** ٢٠١٩ (٤٦) ودراسة زاري سحر وآخرون **Zarei Sahar et al** ٢٠١٩ (٤٨) في التايكوندو.

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

وبذلك يتحقق فروض البحث توجد فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى أبعاد الصلابة العقلية ومستوى أداء بومزا لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية: هناك فروق في نسب التحسن المئوية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات الصلابة العقلية ومستوى أداء البومزا كما يلي:

- الثقة بالنفس ١٨.١٢%.
- الطاقة السلبية ٢٠.٨%.
- تحكم الانتباه ١١.٢٥%.
- تحكم التصور البصري ١٣.٨١%.
- مستوى الدافعية ٢٥.٨%.
- الطاقة الإيجابية ١٩.١٩%.
- تحكم الاتجاه ٢١.٤٦%.
- مستوى أداء بومزا ٣١.٥٣%.

التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام باستخدام تدريبات الصلابة العقلية في التايكوندو وبالأخص مع لاعبي البومزا لما لهو من تأثير على النواحي الفسيولوجية والمهارية.
- ٢- ضرورة عمل دورات تدريبية للمدربين لاستخدام تدريبات الصلابة العقلية بصفة عامة من قبل الاتحاد.
- ٣- عقد دورات تثقيفية للاعبين لبيان أهمية تدريبات الصلابة العقلية من قبل الاتحاد.

- ١٠- رأفت محمد توفيق حمزة (٢٠١٨): تنميت الصلابة العقلية وتأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى الإنجاز للسباحين، مجلة تطبيقات علوم الرياضية، العدد الثامن والتسعون.
- ١١- شعبان ابراهيم وطارق بدر الدين (٢٠٠١): العوامل النفسية المسهمة فى الانجاز الرياضى للاعبى كرة السلة، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد ٤٢.
- ١٢- صون كول باثل مراد البياتي، عبد الودود احمد خطاب (٢٠١٩): دراسة مقارنة لصلابة العقلية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، المجلد ٨٥، الجزء ١
- ١٣- عبير رمضان سلامة محمد (٢٠١٦): تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية لتنمية أبعاد الصلابة العقلية كمدخل لتحسين المستوى الرقمي لمتسابقات ١١٠ متر حواجز، مجلة جامعة أسيوط- لعلوم كلية وفنون التربية الرياضية ع٣٤ع، ج٢.
- ١٤- ماجدة محمد إسماعيل، جيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦): 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.
- ١٥- محمد أحمد الشامي(٢٠٠٧): فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة لناشئ الجمباز، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٢٢)، العدد (٢٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١٦- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد أسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٧- محمد العربى شمعون (٢٠٠٧): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار المعارف، القاهرة.

- ١٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٩- محمد حسن ابو عبيه (١٩٨٦): المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، الاسكندرية.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢١- محمد عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٥): تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية ودقة اللمسات لدى ناشئي المبارزة، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقزيق- كلية التربية الرياضية للبنين، مج ٥٢، ع ٩٨.
- ٢٢- مدحت محمود محمد إبراهيم (٢٠١٦): فاعلية الصلابة العقلية في تحسين نتائج المنتخب القومي الأول للكراتيه في بطولة العالم للكبار بألمانيا ٢٠١٤ م، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، العدد ٧٦.

ثانياً المراجع الأجنبية:

- 23- Adelaida Maggard 2015 : Mental Toughness in Sport, Phd, North Greenville University, USA.
- 24- Backely, S., 2001 : Towards an understanding of mental Toughen in elite players, Peak performance.
- 25- BuII,S. 2011: The Mental game plan, 2nd ed. Sport Dynamics,UK
- 26- Chris Sellars 1997 :Building self- confidence , coachwise puplish. England.
- 27- Crust L, Clough PJ 2005: Relationship between mental toughness and physical endurance, percept mot skills, feb. 100 (1).
- 28- Daniel ,E., Dieffenbachia ,B.,&Moffat,B., 2002: Towards an understanding of mental Toughness in sport. Peak performance
- 29- Fourie. S. Portgieter J.R 2001: the nature of mental toughness in sport south africav journal for ressearch in sport physical educaation and recreation vol. 23, No.2.

- 30- **Fulgham, A2004:** Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, phd thesis, faculty of sports science, Missouri Western State University, U.S.A..
- 31- **Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A2002:** Psychological characteristics and their development in Olympic champion journal of applied sport psychology, 17.
- 32- **Hanae Ito, Kai Yamada, Hiroaki Funahashi2017 :** Development of Mental Toughness Scale for Elite Swimmers, Waseda University, Japan, International journal of sport psychology, August.
- 33- **Hayley Merrett 2004:** Volleyball Mental Toughness- How to spark that volleyball fire in your players, ezine article, U.S.A.
- 34- **James Loehr1994 :** The New Toughness Training for Sports New York, Penguin Books, U.S.A.
- 35- **James Lowther: Self- Efficacy and psychological skills during the amputee soccer world cup Athletic insight2002 :** the online journal of sport Psychology, 4, (2).
- 36- **Jin Ah Nam & Young Kil Yun 2017 :** What ignites mental toughness for taekwondo players in training and competition?, Korean Journal of Sport Science, 2017, Vol. 28. No. 2, 474
- 37- **Joanna Zeiger2017:** The Champion Mindset, An Athlete's Guide to Mental Toughness, Publisher : St. Martin's Griffin, February 14.
- 38- **John Lefkowitz, David R. Mc Duff, Corina Riisman2003:** Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom: Article Sports Dynamics.

- 39- John Perry 2016:** Sport Psychology, A Complete Introduction (Teach Yourself) Kindle Edition.
- 40- Jolly Ray 2003:** Mental toughness, Level III Hockey coaching course Karnataka state Hockey Association, Bangalors.
- 41- Keith Pritchard 2002:** Goal Setting and Soccer Performance, A.S.A, senior provincial coach, U.S.A.
- 42- Robert Weinberg 2014:** Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6th Edition.
- 43- Sandy Gordon 2004:** Mood and Performance relationship among players at the world student games basketball competition, journal of sports behavior, 24 (2).
- 44- Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards and Clark Perry 2004:** 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.
- 45- Stuart Beattie, Ahmad Alqallaf, Lew Hardy 2017:** The effects of Punishment and Reward Sensitivities on Mental Toughness and Performance in Swimming, Institute for the Psychology of Elite Performance, Bangor University, Gwynedd, UK, International journal of sport psychology 48 (3), May.
- 46- Vishakha A Joshi and Rahul D Kalode 2019 :** A comparative study of mental toughness in elite taekwondo players , International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education 2019; 4(1): 841-842.

- 47- **William Anderson 2016:** Mental Toughness : The guide to improving performance, achieving success and reaching your goals through mental toughness training (Volume 1) Paperback – April 25
- 48- **Zarei Sahar, Salman Zahra, Mohebi Mahmoud2019,** The Relationship between Mental Toughness and Mental Skills in Non- Elite Taekwondo Athletes, Journal of Motor and Behavioral Sciences, Volume 2, Number 4, Winter, Pages 262-271