

تأثير برنامج إرشادى نفسى لتحسين أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى على المستوى الرقمى لسباحى ٨٠٠ متر حرة

* د/ محمد جودة عبد الحميد قنديل

ملخص البحث:

أستهدف البحث وضع برنامج إرشادى نفسى لسباحى (٨٠٠) متر حرة للمراحل السنية (١٥-١٦-١٧) سنة ومعرفة تأثيره على أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم فى الإنتباه- مستوى الدافعية) والتحمل النفسى والمستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) سباحين لـ (٨٠٠) متر حرة، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة العقلية- مقياس التحمل النفسى- البرنامج الإرشادى النفسى. ومن أهم النتائج: يؤثر استخدام برنامج الإرشاد النفسى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) فى أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى لسباحى (٨٠٠) متر حرة، وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (١٣,٥٥% - ١٦,٨٥%)، تحسن قدرة أفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى أسهم فى تحسين المستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة، وجود نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة بلغ قدرها (٢,٤١%). ومن أهم التوصيات: استخدام برنامج الإرشاد النفسى لتطوير أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى لما له من دور إيجابى فى تطوير المستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة.

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية- كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.

Research Summary

The research aimed to develop a psychological counseling program for swimmers (800) meters freestyle for the age stages (15-16-17) years and find out its impact on the dimensions of mental hardness (self-confidence - withstand pressure- control of attention- level of motivation) and psychological endurance and the digital level of swimmers (800) meters freestyle, and the researcher used the experimental approach on a sample of (10) swimmers for (800) meters freestyle, and research tools: mental hardness scale - psychological endurance scale - psychological counseling program.

Among the most important results: The use of the psychological counseling program has a statistically significant positive effect at the level of (0.05) in the dimensions of mental hardness and psychological endurance of swimmers (800) meters freestyle. The existence of improvement rates for the measurement of distance from the tribal in the dimensions of mental hardness and psychological endurance of the members of the basic research sample ranged between (13.55%- 16.85%). Improving the ability of the members of the basic research sample in the dimensions of mental hardness and psychological endurance contributed to improving the digital level of swimmers (800) meters freestyle. The existence of an improvement rate for the measurement of distance from the tribal members of the basic research sample in the digital level of swimmers (800) meters freestyle amounted to (2.41%).

Among the most important recommendations: Using the psychological counseling program to develop the dimensions of mental hardness and psychological endurance because of its positive role in developing the digital level of swimmers (800) meters freestyle.

المقدمة ومشكلة البحث:

يُعد علم النفس الرياضي أحد العلوم الهامة في المجال الرياضي لدراسة، وتحليل المشكلات النفسية التي يتعرض لها الرياضيون أثناء فترة الإعداد، وفي المنافسات أو فيما بعد المنافسات نظراً لما تلعبه الناحية النفسية من دور هام وحيوي في التأثير على الأداء الرياضي، والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية إذ ما تم ضبطها، وكذلك التعرف على أنسب الطرق للإعداد النفسي للرياضيين سواء في التدريب أو المنافسات.

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٤) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية والفنية، فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم، وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (٣:٤)

ويذكر جون ليفكوييتس وآخرون **John Lefkowitz, et., al** (٢٠١٣) أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط، وإنما بدنية وانفعالية أيضاً، فالصلابة العقلية ليست التميز بالبرود ولكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى في ظروف المنافسة الصعبة، وأن المواقف الصعبة تُظهر الصلابة العقلية بسهولة في المجال الرياضي، حيث تظهر في طريقة حديث اللاعبين بكثرة مع الحكام أو من خلال الاعتراض، وإلقاء اللوم على الزملاء، وذلك نتيجة تأثير الضغوط التي يتعرض لها اللاعب من الظروف المحيطة، ويمكن تقييم مستوى الصلابة العقلية من خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها. (٢٨ : ٨٣)

ويشير كارن **Karen** (٢٠٠٢) أن الصلابة العقلية هي القدرة على تثبيت الأداء المثالي في حالة ضغوط المنافسة العالية، وتضيف إلى أن عدم وجود الصلابة العقلية أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى حدوث خلل في المتغيرات العقلية لأنها سمة مكتسبة، ولا يدخل عامل الوراثة بها. (٢٩ : ٢٥٩)

ويعرف عماد مخيمر (٢٠١٢) الصلابة العقلية بأنها " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له". (١٤ : ١٨)

ويذكر أمين الخولى وجمال عى الشافعى (٢٠١٠) أن سبب انسحاب الكثير من الرياضيين يرجع إلى الضغوط الكثيرة التي يتعرضون لها وعدم القدر علي تحملها، وأنهم لا يحصلون على المتعة، وأنهم يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبي مثل الشعور بالخوف من الفشل، القلق، الاحباط، والاكتئاب. (٥ : ١٨٤)

ويتفق كل من: أيمن مورين **Amy Morin** (٢٠١٧)، أحمد عكاشة (٢٠١٨) على أن التحمل النفسي هو مدي قدرة الفرد على تحمّل ومواجهة قدر عالٍ من الضغوط دون أن يُصاب بأعراضٍ نفسية أو بدنيةٍ سلبية، كما تختلف قوّة التحمّل النفسيّ من فرد إلى آخر وفقاً لعدة عوامل تنبع من شخصية الفرد، وتتمثّل تلك العوامل في قوّة السيطرة على اختيار البدائل المناسبة لحل المشكلات المُختلفة مع الثقة الذاتية في القدرة على امتلاك مهارات التعامل اللازمة لمواجهة الضغوط وعدم الاستسلام، كذلك وجود صفتي الالتزام والتحدّي لدى الفرد، وتمسكه بمواجهة المُشكلات والوصول إلى الأهداف المحددة. (٧:٢٤)(٥٩:٣)

ويشير كوباسا ومادي **Kobasa & Maddi** (٢٠١٥) أن التحمل النفسي هو قدرة الرياضي على تحمل الضغوط التي يتعرض لها أثناء المباراة، وهي تتنوع حسب الظروف المحيطة، ويحاول أن يتكيف معها دون إظهار العداء تجاه الآخرين، وهذا يعتمد على ما يمتلكه اللاعب من خبرة رياضية، وقدرته على التحمل النفسي، والتي تتولد من المشاركات المستمرة في البطولات، والمنافسات الخارجية والداخلية فكل واحدة تتوفر فيها ظروف، وأجواء تولد لدى اللاعب الكثير من الخبرة، وكيفية التعامل مع المواقف المختلفة مما يزيد من ثقة اللاعب بنفسه، وإصراره على تحقيق الفوز على المنافس. (٢:٣٠)

ويعرف ميرال أجير **Meral Agir** (٢٠١٩) التحمل النفسي بأنه " قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ومقاومتها من خلال إيمانه خصائص الضبط والالتزام والتحدى وهو مفهوم مرتبط بالصلابة النفسية". (٢٩٧:٣١)

ويتفق كل من: علاوى وأبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٢)، أسامة راتب (٢٠٠٤) على أن أهم المشاكل التي تظهر بوضوح للمدرب خلال الموسم التدريبي عدم ثبات مستوى لاعبيه، الأمر الذي يدفع الباحثين لإجراء الدراسات العلمية لتطوير مستوى أداء اللاعب من الناحية الوظيفية والنفسية، والتي تؤثر على أدائه البدني ومن ثم الفني والرقمي. (٢٠١:١٦)(٩٦:٤)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في السباحة (١٧) (١٨) (١٩) (٢٠) لاحظ أن بعضها إهتم ببرامج التدريب (البدني - الفني)، والبعض الآخر أهتم بالجوانب الفسيولوجية بينما ندر الإهتمام بالنواحي النفسية والعقلية لسباحي (٨٠٠م) حرة، وكيفية إعداد السباح نفسياً قبل البطولة.

كما أنه من المسح المرجعي للعديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كل من "منير مصطفى وآخرون (٢٠٢٠) (٢٣)، إبراهيم ماهر (٢٠٢١) (١)، حسام محمد (٢٠٢١) (٦)، حسين السعيد (٢٠٢١) (٧)، عاطف نمر (٢٠٢١) (١١)، عاطف

نمر (٢٠٢٢) (١٢)، خالد محمد" (٢٠٢٣) (٩) أتضح للباحث عدم وجود دراسة علمية واحدة - في حدود علم الباحث- تناولت دراسة تأثير برنامج إرشادي نفسي لتحسين أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسي على المستوى الرقمي لسباحي ٨٠٠ متر حرة. ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية كمدرّب للسباحين الناشئين للمراحل السنوية (١٥-١٦-١٧) سنة بالنادي الأهلي المصري لاحظ إنخفاض المستوى الرقمي لسباحي ٨٠٠ متر حرة، بالرغم من الإنتظام في التدريب، الأمر الذي يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها.

ويرى الباحث أنه قد يكون أحد الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق سباحي ٨٠٠ متر حرة مستويات رقمية عالية إلى حالة الصلابة العقلية المنخفضة وقلة التحمل النفسي، والضغوط النفسية الشديدة التي يتعرض لها السباح قبل وأثناء السباق، وعدم قدرته على تحمل الضغوط النفسية الأمر الذي ينعكس سلباً على المستوى الرقمي لسباحي ٨٠٠ متر حرة. ولعدم وجود دراسة علمية- في حدود علم الباحث- تناولت دراسة تأثير برنامج إرشادي نفسي لتحسين أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسي على المستوى الرقمي لسباحي ٨٠٠ متر حرة، فإن الباحث يسعى من خلال هذه الدراسة الحالية للتعرف على تأثير برنامج إرشادي نفسي لتحسين أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسي على المستوى الرقمي لسباحي ٨٠٠ متر حرة.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج إرشادي نفسي لسباحي (٨٠٠) متر حرة للمراحل السنوية (١٥-١٦-١٧) سنة ومعرفة تأثيره على ما يلي:

- ١- أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم في الإنتباه- مستوى الدافعية) والتحمل النفسي لأفراد عينة البحث الأساسية.
- ٢- المستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم في الإنتباه- مستوى الدافعية) والتحمل النفسي لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة لصالح القياس البعدي.

٣- توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسي والمستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة.

مصطلحات البحث:

الصلابة العقلية Psychological Hardiness:

هي "مصدر المقاومة التي يمكن أن تخفف أو تعادل ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسي للفرد". (١٤: ٦)

التحمل النفسي Psychological Endurance:

هو "قدرة الفرد على توظيف المهارات النفسية والعقلية والاجتماعية من أجل تحمل الألم والضغوط النفسية ومواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات الآخرين دون عواقب تكيفية سيئة". (٣٥: ٢٢٥)

الدراسات المرتبطة:

١- أجرى "منير مصطفى وآخرون" (٢٠٢٠) (٢٣) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج ارشادي رياضي على التوافق النفسي وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى التلاميذ المعاقين عقليا المدمجين بالمرحلة الابتدائي، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأشتملت العينة علي عدد (١٦) تلميذ وتلميذة، ومن أدوات البحث: مقياس التوافق النفسي، ومن أهم النتائج: فاعلية برنامج ارشادي رياضي في تحسين التوافق النفسي وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للتلاميذ المعاقين عقليا مقارنة بالطريقة المعتادة.

٢- وقام "إبراهيم ماهر" (٢٠٢١) (١) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج إرشادي لخفض اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الإنتباه لدى براعم كرة السلة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت العينة علي عدد (٢٠) برعم تحت (١٢) سنة، ومن أدوات البحث: إختبارات اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الإنتباه، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الإنتباه لصالح القياس البعدي.

٣- وأجرى "حسام محمد" (٢٠٢١) (٦) دراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج إرشادي تربوي نفسي على تحسين مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى حكام كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (٣٠) حكماً لكرة القدم، ومن أدوات البحث: مقياس الإلتزان الإنفعالي، ومن أهم النتائج: البرنامج الإرشادي التربوي النفسي له تأثير إيجابياً دال إحصائياً في تحسين مستوى الإلتزان الإنفعالي لدى حكام كرة القدم.

٤- وأجرى **حسين السعيد** (٢٠٢١) (٧) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادى نفسى لتنمية الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت العينة علي عدد (٤٠) حكماً لكرة القدم، ومن أدوات البحث: مقياس الثقة بالنفس، ومن أهم النتائج: فاعلية برنامج إرشادى نفسى فى تحسين الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم.

٥- كما أجرى "**عاطف نمر**" (٢٠٢١) (١١) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادى للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (٤٠) سباح من الناشئين تتراوح أعمارهم من (١٤-١٦) سنة، ومن أدوات البحث: مقياس الضغوط النفسية، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيية والضابطة فى مستوى ودرجة الضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبيية.

٦- وأجرى "**عاطف نمر**" (٢٠٢٢) (١٢) دراسة أستهذفت التعرف على فاعلية برنامج إرشادى نفسى لتنمية بعض عادات العقل لدى لاعبي الملاكم، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (١٦) ملاكم تتراوح أعمارهم من (١٨-٢٠) سنة، ومن أدوات البحث: مقياس عادات العقل، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى عادات العقل لصالح القياس البعدى.

٧- وقام "**خالد محمد**" (٢٠٢٣) (٩) بدراسة أستهذفت التعرف على تأثير برنامج إرشادى نفسى للحد من الخوف من الفشل ودافعية الإنجاز للاعبى تنس الطاولة المعاقين حركياً، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت العينة علي عدد (١٠) لاعبين تنس طاولة معاقين حركياً، ومن أدوات البحث: مقياس الخوف من الفشل - مقياس دافعية الإنجاز، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج الإرشادى النفسى تأثيراً إيجابياً فى الحد من الخوف من الفشل وتحسين دافعية الإنجاز للاعبى تنس الطاولة المعاقين حركياً.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث بواسطة التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياس القبلى البعدى.

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من سباحي ٨٠٠ متر حرة للمراحل السنوية (١٥-١٦-١٧) سنة بالنادى الأهلى المصرى، والمسجلين بالإتحاد المصرى للسباحة للموسم التدريبي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والمشاركين ببطولة كأس مصر لعام (٢٠٢٣)، والبالغ عددهم (٢٩) سباحا فى المراحل السنوية قيد البحث، وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي ٨٠٠ متر حرة، وقد بلغ عددهم (١٠) سباحين، بنسبة مئوية قدرها (٣٤,٤٨%)، وهؤلاء السباحون الذين لديهم مستوى منخفض فى أبعاد الصلابة العقلية، والتحمل النفسى وفقاً للقياس السيكومترى لأفراد مجتمع البحث، كما تم إختيار عدد (٩) سباحين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات النفسية قيد البحث. وقام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) والمتغيرات النفسية قيد البحث، والمستوى الرقمة لسباحي ٨٠٠ متر حرة، والجدولين رقمى (١)،(٢) توضح ذلك:

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن-الطول-الوزن-العمر التدريبي) والمستوى الرقمة لسباحي ٨٠٠ متر حرة ن = ١٩

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | الوسيط | معامل الإلتواء |
|-------------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| السن | سنة | ١٦,٢٠ | ١,١١ | ١٥,٩٠ | ٠,٨١ |
| العمر التدريبي | سنة | ٧,٨٠ | ١,٢٥ | ٧,٤٠ | ٠,٩٦ |
| الطول | سم | ١٨١,٢١ | ٧,٩٣ | ١٧٩,٠٠ | ٠,٨٤ |
| الوزن | كجم | ٧٢,٤٢ | ٦,٨١ | ٧١,٠٠ | ٠,٦٦ |
| المستوى الرقمة لسباحي ٨٠٠ متر | دقيقة | ٩,٣٥ | ٠,١٧ | ٩,٣٠ | ٠,٨٨ |

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء تراوحت ما بين (٠,٦٦): (٠,٩٦) أى أنها أنحصرت ما بين (٣±) فى معدلات النمو (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) والمستوى الرقمة لسباحي ٨٠٠ متر حرة مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات النفسية قيد البحث ن = ١٩

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابى | الإنحراف المعيارى | الوسيط | معامل الإلتواء |
|------------------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| أبعاد الصلابة العقلية: | | | | | |
| النقمة بالنفس | درجة | ٣٤,١١ | ٤,٢٧ | ٣٣,٠٠ | ٠,٧٨ |
| تحمل الضغوط | درجة | ٢٧,٤٢ | ٣,٥٩ | ٢٧,٠٠ | ٠,٣٥ |
| التحكم فى الإنتباه | درجة | ٢٦,٨٤ | ٣,١٦ | ٢٦,٠٠ | ٠,٨١ |

تابع جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية قيد البحث ن = ١٩

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|----------------|-------------|-----------------|-------------------|--------|----------------|
| الدافعية | درجة | ٢٧,٠٠ | ٣,٢٤ | ٢٦,٠٠ | ٠,٩٣ |
| إجمالي المقياس | درجة | ١١٥,٣٧ | ١٤,٢٦ | ١١٢,٠٠ | ٠,٧١ |
| التحمل النفسي | درجة | ٣٣,٣٢ | ٤,٧١ | ٣٢,٠٠ | ٠,٨٤ |

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (٠,٣٥ : ٠,٩٣) أي أنها انحصرت ما بين (٣±) في أبعاد الصلابة العقلية قيد البحث والتحمل النفسي مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية. أدوات جمع البيانات :

١- مقياس الصلابة العقلية للرياضيين : ملحق (١)

قام بوضع هذا المقياس أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١) (٢) بهدف قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالي عندما تشتد الضغوط التي يتعرض لها، ويشتمل على (٤) أبعاد رئيسية هي:

- بعد الثقة بالنفس (١٣) عبارة.
- بعد تحمل الضغوط (١٢) عبارة.
- بعد التحكم في الانتباه (١١) عبارة.
- بعد الدافعية (١٠) عبارات.

وبالتالي يكون إجمالي عدد عبارات المقياس (٤٦) عبارة، والمجموع الكلي للمقياس (١٨٤) درجة، بميزان رباعي (بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جداً) ففي حالة تحقق العبارة يحصل اللاعب على (٤) درجات، وفي حالة عدم تحقق العبارة يحصل على درجة واحدة، وكلما ارتفعت الدرجة كلما كانت الصلابة العقلية لدى الرياضي عالية.

٢- مقياس التحمل النفسي: ملحق (٢)

أعد هذا المقياس حيدر ناجي حبش (٢٠١٠) (٨) والذي يتكون من (١٦) موقف يجب عنها المختبر فكل موقف يحتوي على ثلاثة مواقف لفظية حيث يقيس الموقف الأول التحمل بدرجة عالية، والموقف الثاني التحمل بدرجة معتدلة، والموقف الثالث هو التحمل المنخفض، وقد أعطيت لها الدرجات (١،٢،٣)، والاجابة عنها وفق ثلاثة مواقف وهي (عالية، معتدلة، منخفضة) وتعطى أوزان للمواقف (١،٢،٣) على التوالي للمواقف، ويتم حساب الدرجة الكلية

لمقياس التحمل النفسي حيث يتكون من (١٦) موقف فإن أعلى درجة للمختبر تكون (٤٨) درجة، وأقل درجة هي (١٦).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق للإختبارات النفسية قيد البحث:

لحساب معامل صدق الإختبارات النفسية (مقياس الصلابة العقلية للرياضيين - مقياس التحمل النفسي) قام الباحث بإستخدام الصدق المنطقي، وذلك عن طريق عرض المقياس على عدد (٥) من أساتذة علم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية (ملحق ٣) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة ومنطقية عبارات المقياس لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (٨٠,٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي للإختبارات النفسية قيد البحث ، كما أن هذه الإختبارات النفسية تم تطبيقها على عينات مماثلة.

ثالثاً: معامل الثبات للإختبارات النفسية قيد البحث:

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الإختبارات النفسية قيد البحث على أفراد عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددهم (٩) سباحين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمنى قدره (١٠) أيام، وذلك فى الفترة من ٢٣/٤/٢٠٢٣ وحتى ٢٠٢٣/٥/٢، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الثبات للإختبارات النفسية قيد البحث ن = ٩

| معامل الثبات | التطبيق الثانى | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | الإختبارات |
|--------------|----------------|--------|---------------|--------|-------------|-------------------------|
| | ع | م | ع | م | | |
| | | | | | | أبعاد الصلابة العقلية : |
| *٠,٨١٥ | ٣,٤٢ | ٣٤,٤٤ | ٣,٦٤ | ٣٣,٧٨ | درجة | الثقة بالنفس |
| *٠,٨٠٩ | ٣,٣١ | ٢٨,٠٠ | ٣,٢٧ | ٢٧,٣٣ | درجة | تحمل الضغوط |
| *٠,٨٣٧ | ٢,٩٦ | ٢٧,٠٠ | ٢,٩٩ | ٢٦,٥٦ | درجة | التحكم فى الإنتباه |
| *٠,٧٩٩ | ٣,٠٣ | ٢٧,٥٦ | ٣,١٢ | ٢٦,٤٤ | درجة | الدافعية |
| *٠,٨١٥ | ١٢,٧٢ | ١١٧,٠٠ | ١٣,٠٢ | ١١٤,١١ | درجة | إجمالى المقياس |
| *٠,٧٩١ | ٣,٣٦ | ٣٣,٨٩ | ٣,٥١ | ٣٣,٠٠ | درجة | التحمل النفسى |

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٦٦٦ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى فى الإختبارات النفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند القياس.

البرنامج الإرشادي النفسي المقترح :**أولاً: الهدف من البرنامج:**

- ١- تحسين أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم فى الإنتباه- مستوى الدافعية) والتحمل النفسي لأفراد عينة البحث الأساسية.
- ٢- تطوير المستوى الرقوى لسباحى (٨٠٠) متر حرة.

ثانياً: محتوى البرنامج:

أعتمد الباحث على مجموعة من المصادر العلمية فى إعداد محتوى برنامج الإرشاد النفسى، وذلك تحسين أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى لسباحى (٨٠٠) متر حرة للمراحل السنية (١٥-١٦-١٧) سنة كما يلى:

١- القراءات النظرية فى مجال الإرشاد النفسى وتنمية الصلابة العقلية ودرجة التحمل النفسى.

٢- الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث (١)(٦)(٧)(٩)(١١)(١٢)(٢٣).

ومن خلال هذه المصادر العلمية تمكن الباحث من وضع محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح، والذى تضمن على (١٦) جلسة موزعة على (٨) أسابيع بحيث يشتمل كل أسبوع على جلستين، ومدة الجلسة الواحدة (٤٠) دقيقة، وقد تم عرض محتوى البرنامج على مجموعة من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس الرياضى بالجامعات المصرية (ملحق ٣) للوقوف على مدى ملائمة وصلاحيه البرنامج لهدف البحث والعينة، وقد أشاروا ببعض الملاحظات تم تعديلها، والجدول رقم (٤) يوضح ملخص جلسات برنامج الإرشاد النفسى المقترح لسباحى (٨٠٠) متر حرة:

جدول (٤)**محتوى جلسات برنامج الإرشاد النفسى**

| م | الهدف من الجلسة | فنيات الإرشاد | عدد الجلسات | زمن الجلسة |
|---|---|---------------------------------|-------------|------------|
| ١ | التعارف بين المدرب والسباحين | المحاضرة والمناقشات الجماعية | جلسة | ٤٠ ق |
| ٢ | شرح مفهوم وأهداف برنامج الإرشاد النفسى وكيفية تنفيذه | المحاضرة والمناقشات الجماعية | جلسة | ٤٠ ق |
| ٣ | عرض محتوى برنامج الإرشاد النفسى | المحاضرة والمناقشات الجماعية | جلسة | ٤٠ ق |
| ٤ | شرح أهمية برنامج الإرشاد النفسى فى تحسين الصلابة العقلية والتحمل النفسى | المحاضرة والمناقشات الجماعية | جلسة | ٤٠ ق |
| ٥ | حصر الأفكار اللاعقلانية عند عينة البحث | المحاضرة والمناقشات الجماعية | جلسة | ٤٠ ق |

تابع جدول (٤) محتوى جلسات برنامج الإرشاد النفسي

| م | الهدف من الجلسة | فنيات الإرشاد | عدد الجلسات | زمن الجلسة |
|-------|--|---|-------------|------------|
| ٧-٦ | تبصير المجموعة بمفهوم الحديث الذاتي الإيجابي وتشجيعهم على تعديل حديثهم السلبي إلى حديث إيجابي التدريب الإسترخائي وصفاء الذهن | المحاضرة والتدريب الإسترخائي والتصور العقلي | جلستين | ٨٠ ق |
| ٨ | الحد من الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى عدم الثقة بالنفس وإنخفاض القدرة على التحمل النفسي | المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء | جلسة | ٤٠ ق |
| ٩ | تعديل المشكلات الإنفعالية مثل (القلق - التوتر - تحسين الدافعية والثقة بالنفس) | المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء | جلسة | ٤٠ ق |
| ١١-١٠ | مناقشة الأفكار اللاعقلانية المؤدية لضعف أبعاد الصلابة العقلية وعدم التحمل النفسي وزيادة حدة القلق | المحاضرة والتدريب الإسترخائي والتصور العقلي | جلستين | ٨٠ ق |
| ١٢ | تبصير المجموعة بسلبيات ضعف أبعاد الصلابة العقلية وعدم التحمل النفسي. | المحاضرة والمناقشات الجماعية | جلسة | ٤٠ ق |
| ١٣ | تعليم المجموعة التدريب الإسترخائي والحديث الذاتي الإيجابي وكيفية استخدامه في المواقف النفسية الضاغطة خلال التدريب والمنافسة الرياضية | المحاضرة والمناقشات الجماعية والإسترخاء | جلسة | ٤٠ ق |
| ١٤ | تحسين العلاقات الإجتماعية للسباح داخل الأسرة والجماعة الرياضية والمؤسسة التعليمية | المناقشات وأسلوب حل المشكلات والحديث الإيجابي | جلسة | ٤٠ ق |
| ١٦-١٥ | قيم أفكارك وأعرف نفسك والتأكيد على أنه لكي يطور الفرد نفسه فعليه أولاً معرفة ذاته وتقييمها | المحاضرة والمناقشات الجماعية | جلستين | ٨٠ ق |

فنيات البرنامج الإرشادي:

أستخدم الباحث مجموعة من فنيات الإرشاد النفسي في تطبيق البرنامج المقترح مثل: المحاضرة، المناقشة الجماعية، الإسترخاء، التصور العقلي، أسلوب حل المشكلات، التغذية الراجعة، التبصير، الحديث الذاتي الإيجابي.

الأسلوب الإرشادي المتبع في البرنامج:

لتحديد الأسلوب الإرشادي المناسب لأفراد عينة البحث الأساسية قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي مثل: عباس محمود (٢٠١٥) (١٣)، أحمد عكاشة (٢٠١٨) (٣) فتوصل الباحث إلى أسلوب الإرشاد الجماعي أنسب الأساليب الإرشادية في تطبيق محتوى البرنامج الإرشادي المقترح، وهنا يذكر سامر

جميل (٢٠١٨) أن الإرشاد الجماعي يلعب دوراً كبيراً في التقليل من حدة تمرکز المسترشد حول ذاته، ويوفر الفرصة لتحقيق الذات، مما ينمي الثقة بالنفس والآخرين، ويقوى عاطفة إعتبار الذات والشعور بالقيمة، ويؤدى إلى تحسين قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية. (١٨٣:١٠)

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم في الإنتباه- مستوى الدافعية) والتحمل النفسي والمستوى الرقوى لسباحى (٨٠٠) متر حرة في الفترة من ٢٠٢٣/٥/٤ وحتى ٢٠٢٣/٥/٦. **تطبيق برنامج الإرشاد النفسى المقترح :**

تم تطبيق محتوى برنامج الإرشاد النفسى المقترح (ملحق ٥) على أفراد عينة البحث الأساسية على مدى (٨) أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع، وزمن الجلسة الواحدة (٤٠) دقيقة، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٣/٥/٨ وحتى ٢٠٢٣/٦/٣٠. **القياسات البعدية:**

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى والمستوى الرقوى لسباحى (٨٠٠) متر حرة بنفس شروط وترتيب القياسات القبلية، وذلك فى الفترة من ٢٠٢٣/٧/٢ وحتى ٢٠٢٣/٧/٤. **الأساليب الإحصائية قيد البحث:**

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى.
- الإنحراف المعيارى.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط البسيط.
- إختبار "ت".
- نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٥)

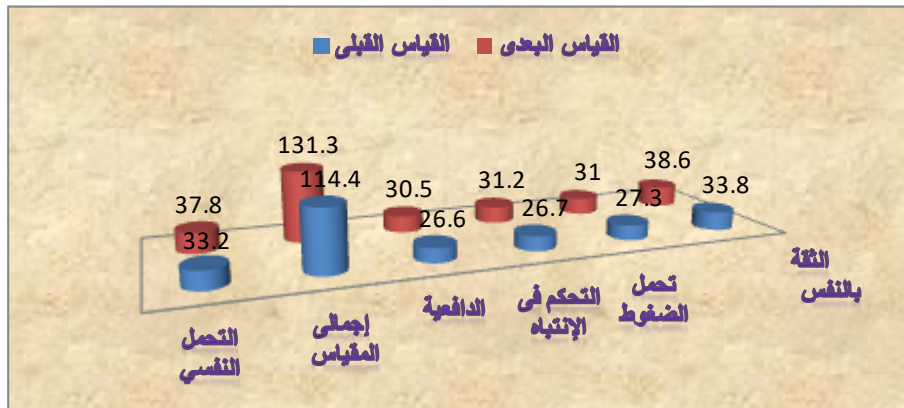
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية وقيد البحث ن = ١٠

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" |
|------------------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|----------|
| | | ع | م | ع | م | |
| أبعاد الصلابة العقلية: | | | | | | |
| الثقة بالنفس | درجة | ٣٣,٨٠ | ٣,٧٩ | ٣٨,٦٠ | ٣,٤١ | *٣,٠١ |
| تحمل الضغوط | درجة | ٢٧,٣٠ | ٣,٢٤ | ٣١,٠٠ | ٣,٠٣ | *٢,٧٧ |
| التحكم في الإنتباه | درجة | ٢٦,٧٠ | ٣,١١ | ٣١,٢٠ | ٢,٨٤ | *٣,٢٥ |
| الدافعية | درجة | ٢٦,٦٠ | ٣,١٥ | ٣٠,٥٠ | ٢,٧١ | *٢,٩١ |
| إجمالي المقياس | درجة | ١١٤,٤٠ | ١٣,٢٩ | ١٣١,٣٠ | ١١,٩٩ | *٢,٩٩ |
| التحمل النفسي | درجة | ٣٣,٢٠ | ٤,٣٦ | ٣٧,٨٠ | ٣,٤٩ | *٢,٨٣ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم في الإنتباه - مستوى الدافعية) والتحمل النفسي لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية وقيد البحث

جدول (٦)

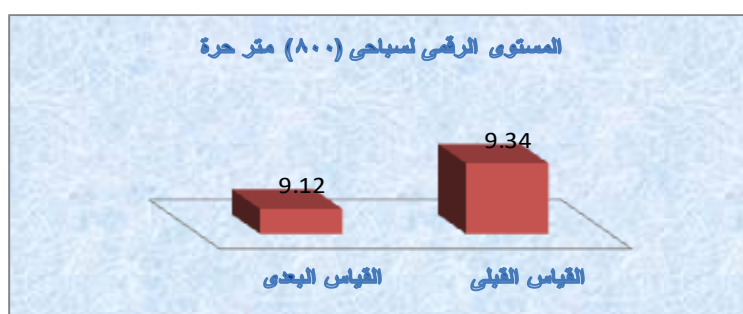
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة ن = ١٠

| المتغير | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | قيمة "ت" |
|-------------------------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|----------|
| | | م | ع | م | ع | |
| المستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة | دقيقة | ٩,٣٤ | ٠,١٥ | ٩,١٢ | ٠,١١ | *٣,٦٨ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة

جدول (٧)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية قيد البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة الواحدة | | نسب التحسن |
|------------------------|-------------|------------------|--------|------------|
| | | قبلي | بعدي | |
| أبعاد الصلابة العقلية: | | | | |
| الثقة بالنفس | درجة | ٣٣,٨٠ | ٣٨,٦٠ | %١٤,٢٠ |
| تحمل الضغوط | درجة | ٢٧,٣٠ | ٣١,٠٠ | %١٣,٥٥ |
| التحكم في الانتباه | درجة | ٢٦,٧٠ | ٣١,٢٠ | %١٦,٨٥ |
| الدافعية | درجة | ٢٦,٦٠ | ٣٠,٥٠ | %١٤,٦٦ |
| إجمالي المقياس | درجة | ١١٤,٤٠ | ١٣١,٣٠ | %١٤,٧٧ |
| التحمل النفسي | درجة | ٣٣,٢٠ | ٣٧,٨٠ | %١٣,٨٦ |

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (١٣,٥٥% - ١٦,٨٥%).

جدول (٨)

نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة

| المتغير | وحدة القياس | المجموعة الواحدة ن = ١٠ | |
|-------------------------------------|-------------|-------------------------|-------------------|
| | | قبلي | بعدي |
| المستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة | دقيقة | ٩,٣٤ | ٩,١٢ |
| | | | نسبة التحسن %٢,٤١ |

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي لسباحي (٨٠٠) متر حرة قدرها (٢,٤١%).

مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول :

أسفرت نتائج الجدول رقم (٥) والشكل رقم (١) عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم في الإنتباه- مستوى الدافعية) والتحمل النفسي لصالح القياس البعدي.

ويعزى الباحث التحسن في أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم في الإنتباه- مستوى الدافعية) والتحمل النفسي الى فاعلية تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي وما تضمنه من جلسات ارشادية أسهمت وبشكل إيجابي لاحتوائه على مجموعة من الفنيات، والأساليب السلوكية والمعرفية في انجازه وتطبيقه، وما أحدثه من أثر في إكتساب السباحين القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، وزيادة الثقة بالنفس والمثابرة حتى إنجاز الأهداف المنشودة، وبعض المهارات المعرفية، والتي أدت إلى التحكم في الإنتباه، وتحسين الدافعية والتوجه نحو الهدف عن طريق الأمثلة، والتجارب الواقعية والمعرفية والعملية في تكوين وتعزيز وتقوية الشخصية، واعطاء الأهمية والخبرة في الوصول لمستوى المنشود، وتحمل الضغوط النفسية الشديدة من خلال تحمل العبء البدني والوظيفي والنفسي الواقع على كاهل السباح أثناء سباحة (٨٠٠) متر حرة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من "سلينتز وآخرون Slentz,et.,al (٢٠٠٣)، مصطفى باهي، سمير عبد القادر (٢٠٠٣)، مصطفى حجازي" (٢٠٠٦) أن برامج الإرشاد النفسي تقوم بحل المشكلات النفسية على المدى القصير، ويعد هذا النوع من الإرشاد

أحد الأساليب الحديثة في علاج اضطرابات القلق والمخاوف ونقص التحمل النفسى (عدم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية) وغيرها من الاضطرابات النفسية حيث يهدف هذا النوع إلى تغيير نماذج الصور الذهنية والمعتقدات، وأساليب التفكير بحيث يساعد المسترشد في التغلب على المشاكل الإنفعالية والسلوكية. (١٠:٣٣)(٣٠:٢١)(١٩٥:٢٢)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "منير مصطفى وآخرون (٢٠٢٠) (٢٣)، إبراهيم ماهر (٢٠٢١) (١)، حسام محمد (٢٠٢١) (٦)، حسين السعيد (٢٠٢١) (٧)، عاطف نمر (٢٠٢١) (١١)، عاطف نمر (٢٠٢٢) (١٢)، خالد محمد" (٢٠٢٣) (٩) على أهمية استخدام البرامج الإرشادية النفسية في تحسين العديد من المتغيرات النفسية لدى الرياضيين وغيرهم.

وهنا يشير محمد العربى (٢٠٠٧) بأهمية استخدام البرامج النفسية والإرشادية من خلال التوجيه والنصح، وحل المشكلات، وتبصير الرياضي بمشكلاته، وكيفية حلها كل هذا يساهم في تحسين الصلابة العقلية، والتحمل النفسى كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية، فالصلابة العقلية يمكن أن تقى الرياضي، وتحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية، وتعمل الصلابة العقلية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية. (١٥: ٢٧ - ٣١)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم فى الإنتباه- مستوى الدافعية) والتحمل النفسى لصالح القياس البعدى".

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى:

أشارت نتائج الجدول رقم (٦) والشكل رقم (٢) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة لصالح القياس البعدى.

ويرجع الباحث تحسن المستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة إلى فاعلية استخدام برنامج الإرشاد النفسى، والذي أدى إلى تعديل أسلوب ومحتوى معتقدات سباحى (٨٠٠) متر حرة، وأفكارهم اللاعقلانية الخاطئة حول قدراتهم، وتحملهم النفسى إلى معتقدات وأفكار عقلانية إيجابية ساعدتهم فى تحسين أبعاد الصلابة العقلية، والتحمل النفسى مما أسهم فى زيادة قدرتهم على مواجهة ضغوط وقلق المنافسة الرياضية من خلال تحسين الثقة بالنفس، والتحكم فى إنفعالاتهم، والتحدى لمختلف المواقف الضاغطة أثناء المنافسة الرياضية، والتعامل مع

الأحداث والمثيرات البيئية المتباينة بشكل فعال، الأمر الذى أنعكس بشكل إيجابي على المستوى الرقعى لسباحى (٨٠٠) متر حرة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من "كرس ويل Cress Well (٢٠٠٧)، دريان ونيان Dryden & Neenan (٢٠١٤) أن الإرشاد النفسى يعتبر نظاماً إرشادياً مصمم أساساً لمساعدة الأفراد لتقليل الإضطرابات الإنفعالية، وسلوك إنهمام الذات وتشجيعهم على أن يعيشوا سعداء، وذلك من خلال مساعدة المسترشدين على أن يفكروا فى طرق من خلالها يستطيعوا أن يمنعوا أنفسهم من التفكير فى المعتقدات غير العقلانية التى تشكل الدعامة الأساسية لعملية الإضطراب بينهم، ولذا تهدف برامج الإرشاد النفسى إلى تشجيع المسترشدين على أن يفكروا بشكل مرن ومنطقى وعملى، وأن يشعروا بجو صحى وأن يتصرفوا بكفاءة لى يحققوا أهدافهم. (٢٢:٢٥)(١٧:٢٦)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "منير مصطفى عابدين وآخرون (٢٠٢٠) (٢٣)، إبراهيم ماهر محمود (٢٠٢١) (١)، حسام محمد حكمت (٢٠٢١) (٦)، حسين السعيد السعيد (٢٠٢١) (٧)، عاطف نمر خليفة (٢٠٢١) (١١)، عاطف نمر خليفة (٢٠٢٢) (١٢)، خالد محمد عبد الفتاح" (٢٠٢٣) (٩) على أهمية استخدام البرامج الإرشادية النفسية فى تحسين مستوى الأداء الفنى والرقعى لدى الرياضيين.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث والذى ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقعى لسباحى (٨٠٠) متر حرة لصالح القياس البعدى".

ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أظهرت نتائج الجدول رقم (٧) وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (١٣,٥٥%) - (١٦,٨٥%).

ويعزى الباحث زيادة نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم فى الإنتباه- مستوى الدافعية) والتحمل النفسى إلى التأثير الإيجابى لمحتوى برنامج الإرشاد النفسى، وما تضمنه من أساليب وفتيات للإرشاد النفسى، أسهمت فى تعرف السباحين على قدراتهم، وتحديد المشكلات، ووضع الحل المناسب لكل مشكلة مما أسهم فى تحسين الصلابة العقلية والتحمل النفسى لسباحى (٨٠٠) متر حرة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه رورى وآخرون **Roure, et.,al** (٢٠٠٤) أن برامج التدريب العقلي والإرشاد والتوجيه النفسى المتبعة قبل المنافسة الرياضية تساهم فى التغلب على الإستثارة الإنفعالية العالية والتخلص من التوتر والقلق، وخفض حدة الإستثارة من خلال خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنه يساهم فى بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية، وكذلك الإرتفاع بمستوى الصلابة العقلية، والتحمل النفسى لدى الرياضى مما يساهم فى تحسين مستوى الأداء الرياضى. (٦٤:٣٢)

كما أسفرت نتائج الجدول رقم (٨) عن وجود نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة قدرها (٢,٤١%). وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه **Sweetanham** (١٩٩٧) أنه لتحسين مستوى السباحين لابد من عمل خطة تدريبية طويلة لتحسين مستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى من خلال الإهتمام بالتدريبات الأرضية والمائية، والإعداد النفسى للسباح أثناء التدريب وقبل المنافسة. (٥ : ٣٤)

ويضيف **Gould, et., al** (٢٠٠٢) أن الصلابة العقلية هى الأهم فى تحقيق الإنجاز الرياضى. (٢٧:٢٩٣)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذى ينص على: "توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى والمستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة".
الإستنتاجات:

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- ١- يؤثر استخدام برنامج الإرشاد النفسى تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) فى أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم فى الإنتباه- مستوى الدافعية) والتحمل النفسى لسباحى (٨٠٠) متر حرة.
- ٢- تحسن قدرة أفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى أسهم فى تحسين المستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة.
- ٣- وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى فى أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى لأفراد عينة البحث الأساسية تراوحت ما بين (١٣,٥٥% - ١٦,٨٥%).
- ٤- وجود نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة بلغ قدرها (٢,٤١%).

التوصيات :

- فى حدود عينة البحث وما توصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلى:
- ١- إستخدام برنامج الإرشاد النفسى لتطوير أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى لما له من دور إيجابى فى تطوير المستوى الرقمى لسباحى (٨٠٠) متر حرة.
 - ٢- ضرورة تواجده أخصائى نفسى ضمن الجهاز الفنى لسباحى (٨٠٠) متر حرة.
 - ٣- إستخدام المقاييس النفسية قيد البحث فى التعرف على الحالة النفسية لسباحى (٨٠٠) متر حرة.
 - ٤- عقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية وضع البرامج الإرشادية لتطوير الصلابة العقلية والتحمل النفسى للسباحين الناشئين.
 - ٥- إجراء دراسة مسحية لتحديد المشكلات النفسية للسباحين الناشئين والكبار بغرض وضع برامج خاصة بالإرشاد النفسى التى تعمل على تحقيق الصحة النفسية الجيدة.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

- ١- إبراهيم ماهر محمود (٢٠٢١): "تأثير برنامج إرشادى لخفض اضطراب فرط الحركة المصحوب بنقص الإنتباه لدى براعم كرة السلة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٢- أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١): "الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٣- أحمد عكاشة (٢٠١٨): مقدمة فى الطب النفسى، دار الشروق، القاهرة.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية- تطبيقات فى المجال الرياضى، ط ٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أمين أنور الخولى، جمال عبدالعاطى الشافعى (٢٠١٠): مناهج التربية الرياضية المعاصرة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- حسام محمد حكمت (٢٠٢١): "تأثير برنامج إرشادى تربوى نفسى على تحسين مستوى الإلتزان الإفعالى لدى حكام كرة القدم"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٥٨)، المجلد (١)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

- ٧- **حسين السعيد السعيد (٢٠٢١):** "فاعلية برنامج إرشادى نفسي لتنمية الثقة بالنفس لدى حكام كرة القدم"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد (٥٦)، المجلد (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٨- **حيدر ناجي حبش (٢٠١٠):** "التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لطالبات قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد الثالث، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٩- **خالد محمد عبد الفتاح (٢٠٢٣):** "تأثير برنامج إرشادى نفسي للحد من الخوف من الفشل ودافعية الإنجاز للاعبى تنس الطاولة المعاقين حركياً"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- **سامر جميل رضوان (٢٠١٨):** الصحة النفسية، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة.
- ١١- **عاطف نمر خليفة (٢٠٢١):** "فاعلية برنامج إرشادى للحد من الضغوط النفسية لدى لاعبي السباحة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (١٤)، المجلد (٢٧)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٢- **عاطف نمر خليفة (٢٠٢٢):** "فاعلية برنامج إرشادى نفسي لتنمية بعض عادات العقل لدى لاعبي الملاكمة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (١٠)، المجلد (٣٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٣- **عباس محمود عوض (٢٠١٥):** مدخل في الأسس النفسية والفسولوجية للسلوك، ط٣، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- ١٤- **عماد محمد مخيمر (٢٠١٢):** إستبيان الصلابة النفسية، ط ٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ١٥- **محمد العربى شمعون (٢٠٠٧):** "الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية"، المؤتمر العلمى السنوى الأول لقسم علم النفس الرياضى "الرعاية النفسية للرياضيين"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٦- **محمد حسن علاوى، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٢):** فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٧- **محمد علي القط (٢٠٠٢):** الفسيولوجيا الرياضية وتدريب السباحة، الجزء الثاني، المركز العربي للنشر، القاهرة.

- ١٨- محمد علي القط (٢٠٠٥): إستراتيجية التدريب الرياضي فى السباحة، الجزء الثاني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- محمد علي القط (٢٠٠٦): السباحة بين النظرية والتطبيق، ط٣، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ٢٠- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٩) : سباحة المنافسات ، مكتبة إبراهيم حلبى ، المدينة المنورة ، المملكة العربية السعودية.
- ٢١- مصطفى باهى، سمير عبد القادر (٢٠٠٣): سيكولوجية التفوق الرياضى تنمية المهارات العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٢٢- مصطفى حجازى (٢٠٠٦): الصحة النفسية "منظور دينامى تكاملى للنمو فى البيت والمدرسة" ، ط ٣ ، المركز الثقافى العربى،المغرب.
- ٢٣- منير مصطفى عابدين وآخرون (٢٠٢٠):"تأثير برنامج ارشادي رياضي على التوافق النفسي وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة لدى التلاميذ المعاقين عقليا المدمجين بالمرحلة الابتدائي"، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد (٤٠)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 24-Amy Morin,(2018): "5 Powerful Exercises To Increase Your Mental Strength" ، forbes, Retrieved 29-6-2018. Edited
- 25-Cress Well,S., (2007): Key questions on Mental Toughness university of western Australia.
- 26-Dryden,et.,al.,(2014):The Rational Emotive Behavioral Approach to Therapeutic change ,London : SAGE, Publications Ltd.
- 27-Gould, D., Dieffenback, K., Moffet, A., (2002): Psychological characteristics and their development in Olympic champion journal of applied sport sycsology,17.
- 28-John lefkowits, et.,al., (2013) : Mental training manual for soccer , united kingdom , Article sport Dynamics.
- 29-Karen, A., (2002): Mental Toughness: brain power for sport, EBSCO publishing.

- 30-Kobasa,S.&Maddi,s (2015) :**Hardiness and health.aprospective study .journal of personality and social psychology ,vol,37, no1 ,pp.1.21.
- 31-Meral SERT AĞIR (2019):** A Model Proposal Regarding the Effect of Adolescents' Psychological Endurance on Internet Addiction and Intermediary Role of Self-Esteem among Related Variables . Journal of Educational Technology . V 18 .PP 1-1460. Neff ,K.D.
- 32-Roure, R.,et.,al.(2004):** Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement (physiol Behav, 66 (1): (63-72, Mar 2004). Web site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>.
- 33-Slentz,K.,(2003):**Early Childhood Development and its Variations ,Laurence Elbaruns Associate Publishers, New York.
- 34-Sweetanham, B., (1997):** Coaching the Drills and the Peformance Enhancement skills in swimming, Journal of the Australian Swimming Coaches Association, Vol, 13, No. 2, March.
- 35-Ungar ,M.,(2008).** Resilience a Cross Culture .British Journal of Social Work . V 38 .N02 .PP 218-235.