

تأثير تدريبات الصلابة العقلية على تحسين زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر

*د/ أحمد محمد عاطف الشبراوي

مقدمة ومشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته، الأمر الذي يسهم في تطور الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية.

ويري كل من "أسامة كامل راتب (٢٠٠١م)، يكلسون Yukelson" (٢٠٠٣م) أن القدرات العقلية والنفسية قد نالت جانب كبير من اهتمام علماء النفس الرياضي، حيث أدركوا أهميتها بالنسبة لعملية تدريب اللاعبين في المواقف المختلفة أثناء المنافسات الرياضية، وتعتبر الصلابة العقلية من القدرات التي لا بد أن يتحلى بها جميع اللاعبين المتنافسين الذين يسعون للتفوق والاستمرار في التدريب لساعات طويلة عالية الشدة والحجم دون كلل، كما ينبغي عليهم مواجهة العديد من العوامل والصعاب والضغط النفسية والاحباطات دون أن يفقد تركيزه أو ثقته بنفسه أثناء المنافسات الرياضية، كقدرته على تحمل النقد دون الشعور بالأذى، وعدم سهولة استثارته عند خسارته، أو عند ظهور الأداء بمستوي منخفض، والقدرة على استرجاع حالته الطبيعية بسرعة عند تعرضه لخبرات إحباطية (٤ : ٤٦) (٤٤ : ٢٦)

ويضيف كل من "جون بييري John Perry (٢٠١٦م)، جونا زيجر Joanna Zeiger" (٢٠١٧م) أن أهمية الصلابة العقلية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية، فالصلابة العقلية يمكن أن

* مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة دمياط.

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. (٢٩: ٥٤) (٢٨: ٢٧)

ويري كل من "أحمد عبد المنعم الباشا (٢٠١١م)، 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. (٣: ٦) (٣٩: ١٢٣)

ويتفق كل من محمد العربي شمعون ٢٠٠٧م، أديلايده ماجارد **Adelaida Maggard** ٢٠١٥م، وليم 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 تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي. (١٠: ٧) (١٧: ١٩) (٤٣: ٢٤)

ويشير كلا من "جونز وهانتون **Jones Hanon** (٢٠٠٢م)، جولد وآخرون **Gould, et al** (٢٠٠٢م) أن الأبطال الرياضيين يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز، وتعد

الصلابة العقلية **Mental Toughness** أحد أهم العوامل النفسية في تحقيق الإنجاز الرياضي، وأن اللاعبين الذين يتسمون بالصلابة العقلية يتحلون بالعوامل التالية (الدافعية، التركيز، الثقة بالنفس، تحمل الضغوط). (٣٠: ٨٢) (٢٩٣: ٢٣)

ويضيف "سيمون ميدلتون وآخرون **Simon Middleton et al.**

(٢٠٠٤م)، ريتشارد كوكس **Richard Cox**" (٢٠١١م) أنها أقصى مستوى نفسي نستطيع الوصول إليه، وهي تكسب الرياضيين القدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط. (٢٠٩: ٤١) (٣٨: ٧٩)

ويوضح كل من "ديفيد كار **David Carr** (٢٠١٠م)، جون بيرى

John Perry" (٢٠١٦م) 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. (٢١: ٩) (٢٩: ٣٣) ويشير كل من "محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢م)، ايان ماينارد **Ian Maynard**" (٢٠٠٤م) إلى أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها، وأن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات. (٩: ١٢) (٢٥: ٣٦٢)

ويضيف كل من "جيمس لوهر **James Lohr** (١٩٩٤م)، مايكل

شيبيرد وآخرون **Michael Sheard** (٢٠٠٦م)، ديفيد كار **David Carr**

(٢٠١٠م)، لي كرسـت Lee Crust ٢٠١١م إلى أن المدرسين والرياضيين يؤكدون على أن الصلابة العقلية تسهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الفوز والإنجاز الرياضي، خاصة في الأوقات الحاسمة والحساسة في المنافسات الرياضية. (٢٦: ٥٢) (٤: ٣٧) (٢٣: ٢١) (٢٧٣: ٣٣)

ويري كل من "روبرت واينبرج Robert Weinberg (٢٠١٤م)، وليم اندرسون William Anderson" (٢٠١٦م) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية وصلابتهم العقلية التي تساعدهم على تعبئة طاقاتهم لتحقيق أقصى أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للصلابة العقلية. (٢٢: ٣٩) (٤٣ : ١٨)

ويتفق كل من "محمد حسن علاوي، أحمد صلاح الدين خليل" (٢٠٠٨م) علي تعريف الصلابة العقلية بأنها امتلاك اللاعب الثقة بالنفس وتركيز الانتباه في الجوانب المهمة من المنافسة ومواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز الرياضي. (٦٦: ١١)

ويتفق كل من "لاينش Lynch ٢٠٠٧م)، كرسول Cresswell" (٢٠٠٧م) علي تعريف الصلابة العقلية بأنها مجموعة من المهارات العقلية المتعلمة والتي تساعد اللاعبين على مواجهة الضغوط والاحباطات ومساعدته على إنجاز أفضل وزيادة القدرة على تركيز الانتباه ومواجه الضغوط والدافعية والثقة بالنفس. (٥٧: ٣٤) (٦٩: ٢٠)

ويشير كل من "أندرو وآخرون Andrew et al (٢٠١٢م)، جولي روبنسون Julie Robinson" (٢٠١٣م) إلى أن مشكلة الصلابة العقلية للسباحين تظهر بوضوح في اتجاهين، يتمثل الاتجاه الأول أن السباحين أثناء المنافسات يتعرضون لمواقف ضاعطة تمثل تهديدا له وتكون استجاباتهم بحالة من القلق المعرفي والتوتر وعدم القدرة على التركيز والانفعال الشديد، وإسقاط

أخطائه على الآخرين، ويتمثل الاتجاه الثاني في عدم اتفاق مدربي السباحة على تحديد مفهوم الصلابة العقلية وسماتها وأبعادها المختلفة، والتي تنعكس على طريقة تصميم هذه البرامج التدريبية بهدف تنمية وتطوير هذه السمات لدى السباحين التي ينبغي أن تتأسس على تحديد واضح للمفهوم ومتغيرات الصلابة العقلية. (٢١:١٨) (٣٢: ٥٤)

وعلى جانب آخر يذكر "خالد محمد خلاف (٢٠٠٥م)، جوزيف كوريا **Joseph Correa** (٢٠١٥م) إلى أن السباحين يجب أن يتميزوا بالصلابة العقلية باعتبارها من أهم العوامل المؤثرة في مهارتي (البدء والدوران) ونواتج الأداء الفني (طول الضربة، معدل الضربات، دليل فعالية الضربات) والمستوي الرقمي، فالسباح الذي يتمتع بمستوي عالي من الصلابة العقلية يحسم السباق لصالحه. (٢٣: ٦) (١٧: ٣١)

يتفق كل من "علياء حلمي عبد الرحمن وآخرون (٢٠٠٣م)، بليثي لوسير **Blythe Lucero** (٢٠١٠م)، أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠١٢م) أن مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على الظهر تتطلب التركيز على سرعة وقوة الرجلين، كما تتطلب قدرا عاليا من التركيز العقلي والتوافق في وجود ضغوط المنافسة وهي (المدرّب، الجمهور، أولياء الأمور، الحالة النفسية)، حيث تعد من أهم الوسائل لتنمية سرعة السباح، وأكثر من ذلك فأن الأداء الفني المتمنق للبدء والدوران يعتبر من العوامل الرئيسية والمؤثرة على المستوى الرقمي له. (٥ : ٧) (٣٤:١٩) (٧١:١)

وفي هذا الصدد يشير "ارنست ماجليشيو **Ernest Meglischio** (٢٠٠٣م) إلى أن مهارة البدء (**Start**) تساهم في تحسن المستوى الرقمي للسباحين وخاصة سباحي المسافات القصيرة (٥٠م، ١٠٠م)، وتنمية مهارة البدء تحسن من زمن السباق، ونظرا لأهمية مهارة البدء في تحسين المستوى الرقمي للسباح فقد اهتم بعض السباحين بتطوير مهارة البدء من حيث الأداء

الفني، وتشير الدلائل إلى أن التحسن في أداء البدء يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن ٠.١ من الثانية. (١١٢:٢٢)

يشير "جيفري نابولسكي **Jeffrey Nabolsky**" (٢٠١٥م) إن الدورنات في السباحة هي أحد المهارات الهامة التي يجب الاعتناء بها حيث أنها توفر الوقت للسباح، ففي سباحة الزحف على الظهر يلجا السباحون إلى الدوران باستخدام طريقة النتر أو الشقلبة وهم في هذا الدوران يعملون شقلبة تحت الماء لعكس اتجاههم بعد لمسهم نهاية الحمام. (٢٧: ١٥)

ويتفق كل من "روبن جوزمان **Ruben Guzman**" (٢٠٠٦م)، مايكل بروكس **Michael Brooks**" (٢٠١١م) على أن مهارة الدوران تعتبر من العوامل الرئيسية المؤثرة على سرعة السباح في قطع مسافة السباق فهي تستغرق (٢٠:١٠%) من الزمن الكلي لقطع سباقات المسافات القصيرة، حيث يستغرق من ٢:٣ ثانية لمجرد الدوران الانزلاقي، وتمثل أمرا هاما في إعطاء قوة دافعة كبيرة لدى السباح. (٤٤:٤٠) (٤٩:٣٦)

ويشير "ارنست ماجليشيو **Ernest Meglisho**" (٢٠٠٣م) إلى أن السباح يحتاج في المسابقات التنافسية المختلفة والتي تزيد عن طول الحمام ٥٠ إلى أداء دوران أو عدة دورانات لتكملة المسافة المحددة للمسابقة، فالتحسن في أداء الدوران يقلل من زمن السباق بما لا يقل عن ٠.٢ من الثانية لكل طول. (٢٢ : ١١٥)

ويوصى كل من "بليثي لوسير **Blythe Lucer**" (٢٠١٠م)، مايكل بروكس **Michael Brooks**" (٢٠١١م) بأنه يجب أن تأخذ مهارتي البدء والدوران نصيبا كبيرا من التدريب باعتبارهم جزء مكمل للسباق وأن الفوز وتسجيل الأرقام يتوقف على نوعية الدورانات ومدى إتقانها، وعلى ذلك فإن ساعتين من التدريب كل أسبوع علي البدء والدوران وإنهاء السباق يمكن أن يحسن من زمن سباق سباحة ٥٠م حوالي ٠.٤ ثانية على الأقل ويعني ذلك

نقص في زمن الـ ١٠٠ م حوالي ٠.٨ ثانية على الأقل، كما أن التحسن في السباقات الأطول يكون أفضل، ومثال على ذلك فإن التحسن في الدوران في سباق ١٥٠٠ م يمكن أن يقلل من زمن السباق أكثر من ١٥ ثانية، وعادة فإن السباح الذي يستطيع الدوران بسرعة وكفاءة عند نهاية طول الحمام سوف ينعكس ذلك على تحسين المستوى الرقمي للسباحة. (٣٦:١٩) (٥٥:٣٦)

وقد لاحظ الباحث من خلال المسح المرجعي وعمل الباحث في مجال تدريب السباحة واستبيان بعض المدربين مرفق (١) أن مهارتي البدء والدوران من المهارات الهامة والتي يمكن أن يتحدد على أساسها نتيجة السباق عند تقارب المستويات الرقمية للسباحين، وأدائها بنجاح يؤثر في نتيجة السباق خاصة في المسابقات بمختلف أنواعها، كما لاحظ أن هناك بعض الأخطاء الفنية تواجه بعض السباحين الناشئين عند أداء مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على الظهر، فبعض السباح في مهارة البدء يفتقدون إلي سرعة رد الفعل عند سماع إشارة البدء وهذا يعود إلي ضعف التركيز وتأثير ذلك على المستوى الرقمي للسباح، وان مهارة الدوران تحتاج إلى تحريك أجزاء مختلفة من الجسم في توقيت واحد وفي اتجاهات مختلفة، وعدم تأدية مهارة الدوران بالشكل الصحيح قد يؤدي في بعض الأحيان إلى استبعاد وخروج السباحين من السباقات وعدم تحقيق النتائج المرجوة من التدريب، حيث أن الاتحاد المصري للسباحة يوفد لجنة إلى الأندية الرياضية للحكم على مستوى السباحين في أداء الدوران ولا يسمح باشتراكهم في البطولات إلا بعد اجتيازهم للاختبارات أمام المحكمين علما بأن السباحين الذين يخطئوا في الدوران أثناء البطولات يتم استبعادهم من السباق، ونلاحظ كذلك أن هناك صعوبات تواجه عدد كبير من الناشئين أثناء المنافسة، تتمثل في زيادة الضغوط النفسية والعقلية الواقعة عليهم، مما يؤثر على عدم قدرة الناشئ على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء الحركي، الأمر الذي ينتج عنه اضطراب للحركة المؤداه فتخرج في شكل غير

انسيابي، يتمثل في صعوبة الربط بين الدوران وباقي أجزاء سباحة الزحف على الظهر ويرجع الباحث هذه الصعوبات إلى عدة عوامل منها :

- الحالة النفسية: ويتمثل في عدم قدرة السباحين على مواجهة الضغوط الناتجة عن المنافسة الرياضية والخوف من النقد السلبي.
- الضغوط الاجتماعية : والتي تدفع السباح إلى ضرورة تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية، متمثلة في ضغوط الوالدين والأسرة والمدربين والجمهور وأعضاء الفريق وإدارة الأندية، باعتبار أن تحقيق الفوز هدف أصيل في أعماق كل سباح، حيث تزهر الذات مع الفوز وتتضاءل مع الفشل.

- الضغوط العقلية : وتعد هي الأكثر تأثيراً على أداء السباحين، فالتفكير السلبي والأفكار المشوشة مثل الخوف من الفشل والخوف من حدوث الإصابة والتي تدخل إلى العقل وينتج عنها زيادة الاستثارة الفسيولوجية والبدنية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة مما تؤثر بالسلب على الأداء.

- ضعف تنمية المهارات العقلية للسباحين الناشئين، حيث 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 أداء السباحين في البطولات الرسمية، وخاصة المراحل السنوية الصغيرة، تلعب المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية الدور الكبير في تحقيق الفوز والتفوق.

كل هذه الأمور قد تؤثر بصورة سلبية على مستوى أداء السباح، حيث قد يشعر بجمود في التفكير وعدم القدرة على التركيز وتقل ثقته بنفسه وتنخفض دافعيته وبالتالي يصبح غير قادر على المنافسة واتخاذ قرارات حاسمة أثناء

الأوقات الهامة من المنافسات الرياضية بصورة صحيحة وينتابه الصراع النفسي والتوتر نتيجة لعدم قدرته على الاختيار السليم بين عدة اختيارات. وقد قام كثير من الباحثين المصريين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة السباحة إسهاماً منهم في رفع وتطوير اللعبة، إلا أن هذه الدراسات والأبحاث العلمية تفتقر إلى الموضوعات المرتبطة بالصلابة العقلية وتميمتها ومدى علاقتها بتحسين مهارتي البدء والدوران في سباحة الزحف على الظهر، والتي قد تسهم بقدر كبير في حل المشاكل التي تواجهها ومنها ضعف مستوى الأداء الفني لمهارة البدء والدوران لناشئ السباحة.

وعلى الرغم من أهمية تدريبات الصلابة العقلية للسباحين إلا أنها لم تتال الاهتمام الكافي من قبل الباحثين، مما دفع الباحث إلى محاولة إجراء هذه الدراسة التجريبية في محاولة منه للتعرف على "تأثير تدريبات الصلابة العقلية على تحسين زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئ سباحة ٢٠٠م ظهر".

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الصلابة العقلية على تحسين زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئ سباحة ٢٠٠م ظهر وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

- تصميم برنامج تدريبي للصلابة العقلية للسباحين قبل البرنامج المائي.
- التعرف على تأثير تدريبات الصلابة العقلية وأبعادها وهي (الثقة بالنفس، الطاقة السلبية، تحكم الانتباه، تحكم التصور البصري، مستوى الدافعية، الطاقة الايجابية، تحكم الاتجاه) على تحسين زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئ سباحة ٢٠٠م ظهر.

فروض البحث :

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي أبعاد الصلابة العقلية وزمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أبعاد الصلابة العقلية وزمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق داله إحصائيا في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي أبعاد الصلابة العقلية وزمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث :

- الصلابة العقلية **Mental Toughness** :

هي استمرار التفكير الايجابي والبناء بهدوء مع البعد عن الاندفاعية، وعدم الاستسلام والواقعية في الأداء. (١٦ : ٥١٣)

- الثقة بالنفس **Self-Confidence** :

هي اقتناع اللاعب بمهاراته ومواهبه الذاتيه وإصراره على أن يتعامل بفاعليه في المواقف الرياضية المختلفة. (٥ : ٦)

- الطاقة السلبية **Negative Energy** :

هي انخفاض مستوي النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل والجسم نتيجة القلق والغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي. (١٦ : ٥١٣)

- التحكم في الانتباه **Attention Control** :

هي قدرة اللاعب على استمرار تركيز الانتباه على المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضي. (١٦ : ٥١٣)

- التحكم في التصور البصري **Visul Imagery Control** :

هي قدرة اللاعب على الاسترجاع العقلي لطريقة الأداء المثلي لمهاراته الحركية وخبراته السابقة وأدائه في المواقف الصعبة لكي يساعده ذلك على الأداء بصورة جيدة في التدريب أو المنافسات. (٧ : ٧)

- مستوى الدافعية **Motivation Level**:

هي قدرة اللاعب على بذل الجهد والأداء بجدية لتحقيق هدف معين والوصول إلى أقصى إمكانياته في التدريب أو المنافسة. (١٣ : ٥)

- الطاقة الايجابية **Positive Energy**:

هي ارتفاع مستوى النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل والجسم نتيجة للإثارة والمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي. (١٦ : ٥١٣)

- التحكم في الاتجاه **Attitude Control**:

هو قدرة اللاعب على التحكم فيما يلقاه من أحداث عن طريق التفكير البناء والاحتفاظ بحاله مزاجيه جيده كنتيجة للاتجاهات الايجابية نحو الأداء الرياضي. (٦ : ٨)

الدراسات السابقة:

١- دراسة كل من "مايكل شيرد وآخرون **Michael Sheard, et al**" (٢٠٠٦م) بعنوان "أثر برنامج تدريب مهارات نفسية على أداء السباحة والتطور النفسي الايجابي"، حيث تهدف الدراسة إلى التعرف علي أثر برنامج تدريب مهارات نفسية على أداء السباحة والتطور النفسي الايجابي، وقد اشتملت عينه البحث على (٣٦ سباح) (١٣ سباح، ٢٣ سباحه) من المستوى الوطني، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين تم تقسيمهم بحيث تضمنت المجموعة الأولى (١٣) سباح والثانية (٢٣) سباحة اتبعو برنامج مهارات نفسيه موحد لمدة (٤٥ق) في الأسبوع لمدة (٧) أسابيع وأسفرت النتائج عن وجود

(٥) سمات نفسية ايجابية وهي (الصلابة العقلية، احترام الذات، الكفاءة

الذاتية، التفاؤل، والفعالية الإيجابية) لكلا المجموعتين. (٣٧)

٢- دراسة "نادية محمد طاهر شوشه" (٢٠٠٨م) بعنوان "تأثير برنامج مقترح

للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي للناشئين

في السباحة"، حيث تهدف الدراسة إلى التعرف على بعض المهارات

النفسية وهي : الاسترخاء (العضلي والعقلي)، التصور العقلي تركيز

الانتباه، لقدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز وكذلك

التعرف على المستوى الرقمي لسباحي ١٠٠م حرة، وقد اشتملت عينه

البحث على (٢٨ سباح) تحت ١٥ سنة من نادى الزمالك الرياضي

للموسم التدريبي ٢٠٠٦م/ ٢٠٠٧م تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى

مجموعتين متساويتين، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام

التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطه، بحيث

تقوم المجموعة التجريبية بأداء برنامج المهارات النفسية المقترح وفي نفس

الوقت تقوم المجموعة الضابطة بالإحماء والإعداد، وكانت أهم النتائج أن

البرنامج العقلي المقترح اثر ايجابيا على تنميه المهارات النفسية قيد

البحث (التصور العقلي - الاسترخاء-تركيز الانتباه-القدرة على مواجهة

القلق -الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز)، وكذلك أدى البرنامج العقلي

المقترح إلي تطوير المستوى الرقمي لناشئي سباحة ١٠٠م حرة. (١٣)

٣- دراسة "محمد سامي السطوحى" (٢٠١١م) بعنوان "تأثير تدريب بعض

القدرات العقلية على الأداء الفني لمرحلة الدوران في سباحة الزحف

على الظهر" حيث تهدف الدراسة إلى التعرف تأثير التصور العقلي على

الأداء الفني لمرحلة الدوران لسباحي الزحف على الظهر، وقد اشتملت

عينه البحث على (٣٠ سباح) من نادى جزيرة الورد بالمنصورة، واستخدم

الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما

تجريبية والأخرى ضابطه تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (٥ اسباح) لكل مجموعته، بحيث تقوم المجموعة التجريبية بأداء برنامج التصور العقلي المقترح، تقوم المجموعة الضابطة بالبرنامج المتبع، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي له دور هاماً وحيوياً في تنميته التصور العقلي، ساهم التصور العقلي في تحسين مستوى الأداء الفني لمرحلة الدوران في سباحة لزحف على الظهر. (١٢)

٤- دراسة كل من "ستيوارت بيتي وآخرون **Stuart Beattie, et al**" (٢٠١٧م) بعنوان "أثر الإحساس بالعقاب والمكافأة على الصلابة العقلية والأداء في السباحة"، يهدف البحث إلى التعرف على دراسة التأثيرات التفاعلية لحساسية العقاب والمكافأة في التنبؤ بالسلوك القوي والأداء الفني أثناء وقت السباق في رياضة السباحة، وقد قام الباحثون بتقنين مقياس الصلابة العقلية (MT) على عينة مختلطة من مدربي وسباحي المنافسات، حيث اشتملت عينة البحث على (١٤) مدرباً للسباحة من المملكة المتحدة تصنيفهم (١٢ مدرب، ٢ مدربة) بمتوسط أعمار سنة بلغت ٣٤.٧١ سنة وكان متوسط خبرتهم ١٢.٨٥ سنة، كما اشتملت العينة على سباحي المنافسات لأنديتهم وبلغ عددهم (١٩٦) سباح مقسمين إلى (٨٩ ذكر، ١٠٧ أنثى) بمتوسط أعمار بلغ ١٤.٢٨ سنة، وكان متوسط خبرتهم ٥.٧٧ سنة، ولقد استخدم الباحثون المهج الوصفي، وكانت أهم النتائج حدوث تفاعل مهم بين حساسية العقاب والمكافأة، حيث أدت زيادة مستويات حساسية العقاب إلى زيادة في سلوك الصلابة العقلية عندما كانت حساسية المكافأة منخفضة، ومع ذلك أظهرت النتائج أنه عندما كانت حساسية المكافأة عالية، أدت إلى زيادة حساسية العقاب إلى انخفاض في السلوكيات المرتبطة بالصلابة العقلية. (٤٢)

٥- دراسة كل من "هاناي ايتو وآخرون" et alHanae Ito , (٢٠١٧م) بعنوان "تطوير مقياس الصلابة العقلية لسباحي النخبة"، يهدف البحث إلي التعرف علي تطوير الصلابة العقلية الخاصة بالسباح، وقد قاموا الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية عن طريق المقابلات الشخصية شبة المنظمة مع (٤) سباحين و (٣) سباحات من اليابان والحاصلين على ميداليات أولمبية، من أجل التعرف على خصائص الصلابة العقلية لديهم باستخدام طريقة التحليل النوعي KJ، وتم إجراء استبيان الصلابة العقلية على ٢٥٤ سباح (١٥١ ذكور و ١٠٣ إناث) من السباحين المشتركين في المسابقات المحددة من قبل الاتحاد الياباني للسباحة بهدف تعزيز القدرة التنافسية للسباحين، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج انه بتحليل العوامل الاستكشافية للصلابة العقلية تتكون من خمسة عوامل تم تسميتهم كالتالي (الثبات، الالتزام بالرياضة، التكيف النفسي، ضبط النفس، والمرونة) لسباحي النخبة، ولقد تم تحديد خصائص الصلابة العقلية لسباحي النخبة في اليابان وتم تطوير مخزون الصلابة العقلية، وسيكون هذا المقياس مفيداً لمساعدة المدربين على فهم الصلابة العقلية لسباحي النخبة اليابانيين. (٢٤)

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخري ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من نادي رأس البر الرياضي لمرحلة تحت ١٢ سنة لسباحي الزحف علي الظهر والمسجلين بمنطقة السباحة

بمحافظة دمياط للموسم التدريبي ٢٠١٧م / ٢٠١٨م، وقد بلغ الحجم لكلي العينة ٣٠ سباح تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلي مجموعتين متساويتان مجموعة تجريبية قوامها (١٠) سباحين ومجموعة ضابطة قوامها (١٠) سباحين، بالإضافة إلي (١٠) سباحين كعينة استطلاعية.
تجانس وتكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بإجراء تجانس وتكافؤ عينة البحث للتأكد من ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث ويتضح ذلك من جدولي (١) (٢):

جدول (١)

تجانس عينة البحث في القياسات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - معامل الذكاء) (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	التفاح	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١١.٨٥	٠.٨١٢	١١.٩٥	١.٣٩٩-	٠.٢٩٦
	الطول	١٤٦.١٥	٢.٦٠١	١٤٧.٠٠	٠.٠٨٤-	٠.٦٠١
	الوزن	٤٤.٩٩	٢.٣٩٦	٤٥.٢٢	١.٠٧١-	٠.٠٣١
العمر التدريبي	سنة	٤.٠٨	٠.٣٧٥	٤.٠٥	١.٦٥٩-	٠.٠٦٧
معامل الذكاء	درجة	١٠٣.١٠	٧.٢٣٢	١٠٣.٥٠	١.٣٤٧-	٠.٠٥٨

يتضح من جدول (١) أن جميع معاملات الالتواء لعينتين البحث معا تراوحت بين (٠.٦٠١ - ٠.٢٩٦) وأن هذه القيم انحصرت بين $+ ٣$ مما يؤكد تجانس أفراد العينة وخلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية في متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - معامل الذكاء).

جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر (ن = ٢٠)

م	اسم الاختبار	وحدة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	الفرق بين	قيمة ت
---	--------------	------	------------------	--------------------	-----------	--------

	المتوسطين	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	القياس			
٠.٣٠٨	٠.١٤	٠.٩٨١	١٩.٣١	١.١٠٨	١٩.١٧	درجة	الثقة بالنفس	الصلابة العقلية	١
٠.٣٠٦	٠.١١	٠.٧٢٥	١٨.٠٨	٠.٨١٨	١٧.٩٧	درجة	الطاقة السلبية		٢
٠.٥٠٢	٠.١٦	٠.٦٦٩	١٨.٦٨	٠.٧٢٧	١٨.٥٢	درجة	تحكم الانتباه		٣
٠.٣٤٦	٠.٠٩	٠.٥٥٧	١٧.٥١	٠.٥٩٢	١٧.٤٢	درجة	تحكم التصور البصري		٤
٠.١٥٦	٠.٠٦	٠.٨٦٧	١٨.١٦	٠.٨٤٨	١٨.٢٢	درجة	مستوي الدافعية		٥
٠.٧٩٥	٠.١٩	٠.٤٨٤	٢٠.٢٦	٠.٥٩٤	٢٠.٠٧	درجة	الطاقة الايجابية		٦
١.٤٨٧	٠.٥٠	٠.٧٧٤	٢٠.١٥	٠.٧٠٩	١٩.٦٥	درجة	تحكم الاتجاه		٧
٠.٣٧٤	٠.٠٢	٠.٣٦٠	٩.٢٦	٠.٤٣٧	٩.٢٨	ثانية	سرعة البدء مسافة ١٥ متر ظهر	البدء والدوران لسباحة الظهر	٨
١.٠٠١	٠.٠٤	٠.٤٦١	١٤.٤١	٠.٥٢٠	١٤.٤٥	ثانية	سباحة ١٥ متر مع ظهر مع الدوران (دخول) وخروج من (٧.٥ م)		٩
١.٧١١	٠.٠٩٠	٠.٠١٤	٢.٤٢.٩٠	٠.٠١٣	٢.٤٣.٨٠	ثانية	المستوي الرقمي لزم من ٢٠٠م ظهر	القياس القوي لسباحة	١٠

تابع جدول رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أبعاد الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر (ن=٢٠)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١١	طول الضربة	متر	١.١١٧	٠.٠٢٨	١.١٢١	٠.٣٢١	٠.٠٠٤	١.٥٠٠
١٢	معدل الضربات	دورة	٤٤.٧٠	٠.٩٤٨	٤٤.٦٠	١.٠٧٤	٠.١٠	٠.٥٥٧

٠.٤٢٩	٠.٠٠١	٠.٠٢٢	١.١٥٢	٠.٠٢٤	١.١٥١	متر ٢/ث	دليل فعالية الضربات	١٣
-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------	---------------------------	----

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ن=٢-١٨ = ٢٠.١٠١ * دال
يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات
القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث، حيث أن
قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (٠.١٦٥ : ١.٧١١) وهي أقل من قيمتها
الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في
القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث.

أدوات جمع البيانات :

١- أدوات وأجهزة البحث :

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف تسجل لأقرب ٠.٠١ من الثانية.

٢- استمارات البحث : مرفق (٢)

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية.
- استمارة تسجيل درجات أبعاد الصلابة العقلية.
- استمارة تسجيل درجات قياسات البدء والدوران لناشئي سباحة ٢٠٠ م ظهر.
- استمارة تسجيل قياسات المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠ م ظهر.
- استمارة تسجيل نواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠ م ظهر.

٣- اختبارات وقياسات البحث المستخدمة :

قام الباحث باستخدام المراجع والدراسات التالية (٢٦) (٣٣) (٣) (١٤)
(٢٤) لخصر وتحديد انساب الاختبارات والقياسات للصلابة العقلية، واختبارات

زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لسباحي ٢٠٠٠م ظهر، ولقد تمكن الباحث من تحديد القياسات التالية:

- أ- اختبار الذكاء المصور إعداد احمد زكى صالح ٢٠٠٨م. مرفق (٣)
 ب- اختبار قائمة الأداء النفسي- لتحديد الصلابة العقلية- لجيم لوهـر (١٩٩٤م) مرفق (٤)

وضع هذا المقياس "جيمس لوهـر James Loehr" (١٩٩٤م) (٢٦) علي اللاعبين، وقامت بتعريبه وإعداده "هبة عبد العزيز" (٢٠٠٨م) (١٥) لتطبيقية داخل البيئة المصرية، وذلك لقياس مدي قدرة اللاعب علي ثبات أدائه المثالي عندما تشتد الضغط التي يتعرض لها، وهذا المقياس يتكون من (٧) أبعاد رئيسية وهي :

- الثقة بالنفس Self-Confidence
- الطاقة السلبية Negative Energy
- التحكم في الانتباه Attention Control
- التحكم في التصور البصري Visul Imagery Control
- مستوى الدافعية Motivation Level
- الطاقة الايجابية Positive Energy
- التحكم في الاتجاه Attitude Control

ولكل بعد (٦) عبارات لكل محور من محاور المقياس وبالتالي يكون عدد العبارات (٤٢) عبارة، والمجموع الكلي للمقياس (٢١٠) درجة، بميزن خماسي (دائما- غالبا- أحيانا- نادرا- لا)، وفي حالة تحقيق العبارة يحصل اللاعب علي (٥) درجات، وفي حالة عدم تحقيق العبارة يحصل علي (١) درجة واحدة، والمقياس به عبارات ايجابية تبدأ من (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وعبارات سلبية تبدأ من (١، ٢، ٣، ٤، ٥) علي 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 الايجابية والسلبية لمقياس الصلابة النفسية

م	المحور	العبارات الايجابية	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 الايجابية	- ٣٤ - ٢٧ - ٢٠ - ١٣ - ٦ ٤١	-
٧-	تحكم الاتجاه	٤٢ - ٣٥ - ٢٨ - ٢١ - ٧	١٤

ج- اختبارات زمن البدء والدوران لسباحي ٢٠٠ م ظهر: مرفق (٤)

- سرعة البدء مسافة ١٥ متر ظهر

- سباحة ١٥ م ظهر مع الدوران (دخول وخروج من ٧.٥ م) (٢٢)

د- قياس نواتج الأداء الفني لسباحي ٢٠٠ م ظهر : مرفق (٤)

- قياس المستوى الرقمي لسباحي ٢٠٠ م ظهر.

- قياس مستوى الأداء المهاري (طول الضربة- معدل الضربات). (٣٥).

- دليل فعالية الضربات. (٣٥)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الخميس الموافق
٢٥/١/٢٠١٨ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٣١/٣/٢٠١٨ م واستهدفت هذه
الدراسة حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقياس الصلابة العقلية
اختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لسباحي ٢٠٠ م ظهر قيد
البحث.

أولاً : صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة العقلية :

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي على عينه استطلاعيه قوامها (١٠ سباحين) 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 لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر(ن = ١٠)

م	الأبعاد الأساسية	العبارة الأولى	العبارة الثانية	العبارة الثالثة	العبارة الرابعة	العبارة الخامسة	العبارة السادسة	الدرجة الكلية
١	الثقة بالنفس	*٠.٩١٥	*٠.٩٣٢	*٠.٩٠١	*٠.٨٩٥	*٠.٩١٢	*٠.٨٩٤	*٠.٩٠٨
٢	الطاقة السلبية	*٠.٩٣٢	*٠.٨٩٦	*٠.٩٠٦	*٠.٩٢١	*٠.٩٦٣	*٠.٩٤٢	*٠.٩٢٦
٣	تحكم الانتباه	*٠.٨٨٤	*٠.٨٩٤	*٠.٩١٨	*٠.٩٣٤	*٠.٨٧٦	*٠.٨٧٩	*٠.٨٩٧
٤	تحكم التصور البصري	*٠.٨٦٩	*٠.٨٨٩	*٠.٩٣٧	*٠.٩٥٤	*٠.٩٢٣	*٠.٩٠٨	*٠.٩١٣
٥	مستوى الدافعية	*٠.٩٣٧	*٠.٩٢٤	*٠.٩٢٣	*٠.٩٠٦	*٠.٨٦٤	*٠.٨٧٤	*٠.٩٠٤
٦	الطاقة الايجابية	*٠.٩١٣	*٠.٩٢٩	*٠.٩٣٨	*٠.٨٥٦	*٠.٨٩٩	*٠.٩٤٨	*٠.٩١٧
٧	تحكم الاتجاه	*٠.٩٢٤	*٠.٩١٣	*٠.٨٧٩	*٠.٨٦٧	*٠.٨٤٧	*٠.٨٦٩	*٠.٨٩٣

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، (ن-٢=٨) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) أن هناك ارتباط موجبا دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين جميع درجات كل عبارة والبعد الخاص به، وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس داخل مقياس الصلابة العقلية لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة مع البعد الخاص به، وبالتالي صدق العبارات في التعبير عن هذا البعد وقياسه، حيث تراوح معامل ارتباط البعد الأول الخاص بالثقة بالنفس (من ٠.٨٩٤ إلى ٠.٩٣٢)، وفي البعد الثاني الخاص بالطاقة السلبية (من ٠.٨٩٦ إلى ٠.٩٦٣)، وفي البعد الثالث الخاص بتحكم الانتباه (من ٠.٨٧٦ إلى ٠.٩٣٤)، وفي البعد الرابع الخاص بتحكم التصور البصري (من ٠.٨٦٩ إلى ٠.٩٥٤)، وفي البعد

الخامس الخاص بمستوي الدافعية (من ٠.٨٦٤ إلى ٠.٩٣٧)، وفي البعد السادس الخاص بالطاقة الايجابية (من ٠.٨٥٦ إلى ٠.٩٤٨)، وفي المحور السابع والأخير الخاص بتحكم الاتجاه (من ٠.٨٤٧ إلى ٠.٩٢٤).

ثانيا : صدق الاختبارات:

أجريت هذه الدراسة علي عينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية لإيجاد معامل صدق اختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر قيد البحث، وقد استخدم الباحث صدق التمايز، وهو مقارنة القياسات بين (١٠) سباحين تحت ١٢ سنة (مجموعة مميزة) (السباحين التي أرقامهم الشخصية تأهلهم للاشتراك بالمسابقات الرسمية)، وكذلك عينة أخرى مكونة من (١٠) سباحين لنفس المرحلة السنوية (غير مميزة) (السباحين التي أرقامهم الشخصية لا تؤهلهم للاشتراك بالمسابقات الرسمية)، حيث تم تطبيق اختبار "ت" **T-Test** للعينات المستقل للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيم الاختبارات للعينتين كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥)

معامل الصدق لاختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة

٢٠٠م ظهر ن ١ = ن ٢ = ١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الأقل تمايز		المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	البدء والدوران لسباحة الظهر	سرعة البدء مسافة ١٥ متر ظهر	٩.٢٧	٠.٤٢٢	٨.٨١	٠.٣١٧	٠.٤٦ -	*٢.٧٨٣
٢	سباحة ١٥م ظهر مع الدوران (دخول وخروج من ٧.٥ م)	ثانية	١٤.٤٣	٠.٣٤٥	١٣.٩٧	٠.٢٩٨	٠.٤٥ -	*٣.١٥٢
٣	المستوي الرقمي لزمن ٢٠٠م ظهر	ثانية	٢.٤٢.٩٠	٠.٠١٤	٢.٣٩.٤٠	٠.٠١٦	-	*٥.٠٤٦
٤	طول الضربة	متر	١.١١٩	٠.٠٢٤	١.١٤٩	٠.٠١٥	٠.٠٣٠	*٣.٢٦٩
٥	معدل الضربات	دورة	٤٤.٥٠	٠.٩٧١	٤٣.١٠	٠.٩٩٤	١.٤٠ -	*٣.١٨٤
٦	دليل فعالية الضربات	متر/٢	١.١٤٩	٠.٠٢٢	١.١٨٠	٠.٠١٨	٠.٠٣١	*٣.٣٨٩

* قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠١ ن-٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايز في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات.

معامل ثبات مقياس الصلابة العقلية :

تم حساب ثبات المقياس على نفس العينة الاستطلاعية السابق ذكرها حيث أن هناك عدد من الطرق الإحصائية لقياس الثبات ومن أكثرها شيوعاً والتي يمكن من خلالها قياس الثبات هي طريقة الفا كرونباخ Alpha Crunbach والتي تعتمد على التجزئة أكثر من جزء وبشكل متكرر وقياس الارتباطات بين تلك الأجزاء بدلا 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 لناشئي سباحة ٢٠٠م
ظهر (ن = ١٠)

م	أبعاد الصلابة العقلية	قيمة ألفا كرونباخ
١-	البعد الأول : الثقة بالنفس	٠.٩٣٥
٢-	البعد الثاني : الطاقة السلبية	٠.٩٢٤
٣-	البعد الثالث : تحكم الانتباه	٠.٨٩٥
٤-	البعد الرابع : تحكم التصور البصري	٠.٨٨٧
٥-	البعد الخامس : مستوى الدافعية	٠.٨٥٩
٦-	البعد السادس : الطاقة الايجابية	٠.٩٤٢
٧-	البعد السابع : تحكم الاتجاه	٠.٩١٩

ينتضح من جدول (٦) أن جميع معاملات الثبات بطريقة (معامل ألفا كرونباخ) مرتفعة ولذلك لمقاس الصلابة العقلية لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر، حيث تراوحت ما بين (٠.٨٥٩ ، ٠.٩٤٢) مما يدل على ثبات المقياس.
رابعا : معامل ثبات الاختبارات:

أجريت هذه الدراسة لإيجاد معامل ثبات اختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر قيد البحث، حيث قام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى **Test - Re Test** بفارق زمني ٣ أيام من القياس الأول، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني كما هو موضح بجدول (٧)

جدول (٧)

معامل الثبات لاختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر ن = ١٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط بيرسون
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	البدء والدوران والظلال	ثانية	٩.٢٧	٠.٤٢٢	٩.١١	٠.٤٠٨	*٠.٨٥٤
٢	البدء والدوران لسباحة	ثانية	١٤.٤٣	٠.٣٤٥	١٤.٣١	٠.٣٧٧	*٠.٨١٣
٣	البدء والدوران لسباحة	ثانية	٢.٤٢.٩٠	٠.٠١٤	٢.٤٢.٣٠	٠.٠١٥	*٠.٧١٩
٤	فترات الأداء الفعلي لسباحة الظلال	متر	١.١١٩	٠.٠٢٤	١.١٢٢	٠.٠١٩	*٠.٩٠٩
٥	فترات الأداء الفعلي لسباحة الظلال	دورة	٤٤.٥٠	٠.٩٧١	٤٤.٢٠	١.٢٢٩	*٠.٩٣٠
٦	فترات الأداء الفعلي لسباحة الظلال	متر/٢	١.١٤٩	٠.٠٢٢	١.١٥٣	٠.٠٢٣	*٠.٧٨٦

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥، (ن=٨) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أن هناك ارتباط موجب دال عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات قيد البحث حيث تراوح معامل ارتباط الاختبارات ما بين (٠.٧١٩، ٠.٩٣٠) مما يدل على ثبات الاختبارات قيد البحث.

الدراسة الأساسية :

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية لمقياس الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر قيد البحث، يوم الخميس الموافق ٢٠١٨/٢/١م إلي يوم الجمعة الموافق ٢٠١٨/٢/٢م وذلك للتأكد من تجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث قبل إجراء الدراسة.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح : مرفق (٥)

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة ٨ أسابيع باستخدام تدريبات الصلابة العقلية من يوم السبت الموافق ٢٠١٨/٢/٣م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٨/٣/٢٨م على المجموعة التجريبية بعد عملية الإحماء وقبل البرنامج المائي للسباحين دون الضابطة التي استخدمت البرنامج المائي فقط (المتبع).

الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى التعرف علي تأثير تدريبات الصلابة العقلية على تحسين زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر.

أبعاد البرنامج :

(وضع الهدف، استرخاء عضلي، استرخاء عقلي، بناء الثقة بالنفس، التفكير دائماً كفائز، التحدث الذاتي الايجابي، التصور العقلي، الأداء بثبات تحت ضغط، الانتباه والتركيز، بناء وحدة الفريق).

أسس البرنامج:

راعى الباحث قبل وضع البرنامج دراسة الأسس التي يبنى عليها البرنامج والخصائص السنوية للسباحين تحت ١٢ سنة، حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد علمية سليمة، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناء على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة (٣٧) (١٣) (١٢) (٣١) (٤٢) (٢٤) كالاتي :

- تم تحديد مجموعه من تدريبات الصلابة العقلية (كمحتوى للبرنامج التدريبي) التي يمكن من خلاله تنمية أبعاد الصلابة العقلية.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي.
- إتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي للتدريبات المختارة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- مراعاة مبدأ الاستمرارية في التدريب.

- مراعاة مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي وامكانية التعديل كلما تطلب الأمر.
- مراعاة مبدأ الخصوصية في التدريبات حيث يجب أن تتشابه وطبيعة النشاط الممارس.
- ترتيب التدريبات المستخدمة بطريقة تساعد على الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تمرين لآخر.
- مناسبة التمرينات المختارة كمحتوى للبرنامج المقترح للمرحلة السنوية لعينه البحث.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- زمن تطبيق البرنامج التدريبي ثمانية (٨) أسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاثة (٣) وحدات تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية (٣٠) دقيقة وتبدأ مباشرة بعد عملية الإحماء للسباحين.
- الزمن الإجمالي للبرنامج (٧٢٠) دقيقة بواقع (١٢) ساعة.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في يوم الخميس الموافق ٢٩/٣/٢٠١٨م إلي يوم الجمعة ٣٠/٣/٢٠١٨م بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي وبنفس ترتيب القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برامج الإحصاء (SPSS & Excel) لمعالجة البيانات الخاصة بمتغيرات البحث، وتضمنت خطة المعالجات الإحصائية ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح

- معامل ارتباط بيرسون .
 - معامل ألفا كرونباخ
 - اختبار ت للفروق بين عينتين مرتبطتين .
 - اختبار ت للفروق بين عينتين مستقلتين .
 - النسبة المئوية للتحسن .
 - مقياس ليكرت الخماسي .
- عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر (ن=١٠)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياسات القلبية		القياسات البعدية		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	الثقة بالنفس	درجة	١٩.١٧	١.١٠٨	١٩.٣١	٠.٩٦٢	٠.١٤	٠.٧٣%	١.٤٥٠
٢	ل طاقة السلبية	درجة	١٧.٩٧	٠.٨١٨	١٨.٠٣	٠.٨٨٨	٠.٠٦	٠.٣٣%	٠.٤٦٧
٣	تحكم الانتباه	درجة	١٨.٥٢	٠.٧٢٧	١٨.٥٣	٠.٧٥٢	٠.٠١	٠.٠٥%	٠.٧٣٥
٤	تحكم التصور البصري	درجة	١٧.٤٢	٠.٥٩٢	١٧.٤٤	٠.٥٨٨	٠.٠٢	٠.١١%	٠.٧٧٧
٥	مستوي الدافعية	درجة	١٨.٢٢	٠.٨٤٨	١٨.٣٥	٠.٨٤٧	٠.١٣	٠.٧١%	١.١٦٢
٦	الطاقة الايجابية	درجة	٢٠.٠٧	٠.٥٩٤	٢٠.١٠	٠.٥٨٩	٠.٠٣	٠.١٤%	٠.٣٩٩
٧	تحكم الاتجاه	درجة	١٩.٦٥	٠.٧٠٩	١٩.٧٢	٠.٦٨١	٠.٠٧	٠.٣٥%	٠.٤٢٦

تابع جدول رقم (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القلبية والبعدية للمجموعة الضابطة في مقياس الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر (ن=١٠)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياسات القلبية		القياسات البعدية		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
٨	سرعة البدء	ثانية	٩.٢٨	٠.٤٣٧	٩.٢٣	٠.٤٦٤	- ٠.٠٥	- ٠.٥٣%	*٣.٢٧١

								مسافة ١٥ متر ظهر		
								ساحة ١٥ م ظهر مع الدوران (دخول وخرج من ٧.٥ م)	٩	
								المستوي الرقمي لزمان ٢٠٠ م ظهر	١٠	توازن الأداء الفني لسباحة الظهر
								طول الضريبة	١١	
								معدل الضربات	١٢	
								دليل فعالية الضربات	١٣	

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ن=١ = ٩ = ١.٨٣٣* دال
يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى
معنوية ٠.٠٥، بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في جميع
أبعاد مقياس الصلابة العقلية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين
(٠.٣٩٩ : ١.٤٥٠) وهي أقل من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (٨) رغم عدم وجود دلالة وجود نسبة تحسن
بسيطة بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في أبعاد
مقياس الصلابة العقلية لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات
القياسات، حيث احتل بعد الثقة بالنفس المركز الأول بنسبة تحسن بلغت
٠.٧٣%، يليه في المركز الثاني بعد مستوي الدافعية بنسبة ٠.٧١%، يليه في
المركز الثالث بعد تحكم الاتجاه بنسبة ٠.٣٥%، يليه في المركز الرابع بعد

الطاقة السلبية بنسبة ٠.٣٣%، يليه في المركز الخامس بعد الطاقة الايجابية بنسبة ٠.١٤%، يليه في المركز السادس بعد تحكم التصور البصري بنسبة ٠.١١%، يليه في المركز السابع والأخير بعد تحكم الانتباه بنسبة ٠.٠٥%.

ويرجع الباحث عدم حدوث تحسن معنوي لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبليّة والبعدية في أبعاد مقياس الصلابة العقلية إلى عدم إخضاع المجموعة الضابطة لتدريبات الصلابة العقلية وما يحتويه من متغيرات نفسية، ويتفق ذلك مع دراسات كلا من نادية محمد طاهر شوشه (٢٠٠٨م) (١٣)، محمد سامي السطوحي (٢٠١١م) (١٢).

وفي هذا الصدد يشير كل من "محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل (٢٠٠٢م)، جون بري John Perry" (٢٠١٦م) إلى أن المدرب عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة وهو الأمر الذي ينطبق تماما عند مطالبة اللاعب بأن يركز أو يسترخى أو يضبط أعصابه ولا يفعل في حين أن المدرب لم يدرجه على كيفية التركيز أو الإسترخاء أو التصور ومواجهة الانفعالات السلبية أو التحكم في القلق. (٩: ٤٥) (٢٩: ٢٠٢-٢٠٣)

ويتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياسات البعدية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (١.٩٦٤ : ٤.٥٢٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

كما يتضح من جدول (٨) وجود نسبة تحسن بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة الضابطة في اختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث بلغت نسبة تحسن اختبار سرعة البدء

مسافة ١٥ متر ظهر -٠.٥٣%، وبلغت نسبة تحسن اختبار سباحة ١٥ م ظهر مع الدوران (دخول وخروج من ٧.٥ م) -٠.٨٣%، وقد بلغت نواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر متمثلة في المستوي الرقمي لزمن ٢٠٠م ظهر، وطول الضربة ومعدل الضربات ودليل فعالية الضربات نسب تحسن على التوالي (-٠.٣٦%، ٠.٢٦%، -٠.٦٧%، ٠.٩٥%).

ويرجع الباحث حدوث تحسن معنوي لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر إلي البرنامج المائي المتبع وانتقال اثر التدريب. حيث يشير "ارنست ماجليشيو Ernest Meglisch" (٢٠٠٣م) أن التدريب المنتظم يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية والفنية والمستوى الرقمي للسباحين. (٢٢ : ١٧)

ويتفق ذلك مع دراسات كلا من نادية محمد طاهر شوشه ٢٠٠٨م، محمد سامي السطوحى ٢٠١١م، ستيوارت بيتي وآخرون Stuart, Beattie, et al ٢٠١٧م، هاناى ايتو وآخرون [Hanae Ito](#) et al, ٢٠١٧م التي أشارت أن برامج التدريب المتبعة للمجموعة الضابطة تعمل علي تحسن القياسات البعديّة عن القبلية بنسبة اقل بالمقارنة بالمجموعة التجريبية، نتيجة لانتقال اثر التدريب وحدثت عمليات تكيف لأجهزة الجسم الحيوية للسباحين. (١٣)، (١٢)، (٤٢)، (٢٤)

وبذلك يتحقق الفرض الأول جزئياً والذي ينص على أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوي أبعاد الصلابة العقلية وزمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياس البعدي.

ثانيا : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر (ن=١٠)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياسات القلبية		القياسات البعدية		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	الثقة بالنفس	درجة	١٩.٣١	٠.٩٨١	٢٤.٢٢	٠.٩٠٨	٤.٩١	%٢٥.٤٢	*١٣.٤٠٥
٢	الطاقة السلبية	درجة	١٨.٠٨	٠.٧٢٥	٢١.٧٩	٠.٨٧٤	٣.٧١	%٢٠.٥١	*١١.١٨٥
٣	تحكم الانتباه	درجة	١٨.٦٨	٠.٦٦٩	٢٥.٠٧	٠.٦٨٨	٦.٣٩	%٣٤.٢٠	*١٨.٢١٠
٤	تحكم التصور البصري	درجة	١٧.٥١	٠.٥٥٧	٢١.٨٥	١.٢٨٠	٤.٣٤	%٢٤.٧٨	*٩.٦٤٤
٥	مستوي الدافعية	درجة	١٨.١٦	٠.٨٦٧	٢٣.٣٩	٠.٧٥٠	٥.٢٣	%٢٨.٧٩	*١٤.٢٨٥
٦	الطاقة الايجابية	درجة	٢٠.٢٦	٠.٤٨٤	٢٥.٥١	٠.٦٢٦	٥.٢٥	%٢٥.٩١	*٢٠.٨٦٢
٧	حكم الاتجاه	درجة	٢٠.١٥	٠.٧٧٤	٢٦.٠٢	٠.٣٤٤	٥.٨٧	%٢٩.١٣	*١٩.٣٤٨
٨	البدء والدوران لسباحة الظهر	سرعة البدء مسافة ١٥ متر	٩.٢٦	٠.٣٦٠	٨.٧٨	٠.٣٩٤	٠.٤٧-	%٥.١٨-	*٥.٨٦٩
		سباحة ١٥ متر ظهر مع الدوران (دخول وخرج من ٧.٥ م)	١٤.٤١	٠.٤٦١	١٣.٤٤	٠.٦٠٢	٠.٩٧-	%٦.٧٣-	*١٢.٥٢٤

تابع جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر (ن=١٠)

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	القياسات القلبية		القياسات البعدية		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١٠	المستوي الرقمي لزمن	ثانية	٢.٤٢.٩٠	٠.٠١٤	٢.٣٦.٩٠	٠.٠١٥	٠.٠٦٠-	%٢.٠٢-	*٨.٧٨٣

								٢٠٠م ظهر	
*٤.٨٦٩	%٣.١٢	٠.٠٣٥	٠.٠١٢	١.١٥٦	٠.٠٣٢	١.١٢١	متر	طول الضريبة	١١
*٧.٢١٦	%٤.٠٣	١.٨٠-	٠.٧٨٨	٤٢.٨٠	١.٠٧٤	٤٤.٦٠	دورة	معدل الضربات	١٢
*٨.٦١٠	%٤.٦٠	٠.٠٥٣	٠.٠٢٢	١.٢٠٥	٠.٠٢٢	١.١٥٢	متر/٢	دليل فعالية الضربات	١٣

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ن=٩=١.٨ * دال

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياسات البعدية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت بين (٤.٨٦٩ : ٢٠.٨٦٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية.

كما يتضح من جدول (٩) وجود نسبة تحسن بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياسات البعدية كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث جاء الترتيب التنازلي لأبعاد مقياس الصلابة العقلية كالتالي : (احتل بعد تحكم الانتباه المركز الأول بنسبة تحسن بلغت ٣٤.٢٠%، يليه في المركز الثاني بعد تحكم الاتجاه بنسبة ٢٩.١٣%، يليه في المركز الثالث بعد مستوى الدافعية بنسبة ٢٨.٧٩%، يليه في المركز الرابع بعد الطاقة الايجابية بنسبة ٢٥.٩١%، يليه في المركز الخامس بعد الثقة بالنفس بنسبة ٢٥.٤٢%، يليه في المركز السادس بعد تحكم التصور البصري بنسبة ٢٤.٧٨%، يليه في المركز السابع والأخير بعد الطاقة السلبية بنسبة ٢٠.٥١%)، ويفسر الباحث ذلك بأن أبعاد الصلابة العقلية تختلف أهميتها نسبياً باختلاف نوع النشاط الرياضي حيث انه تختلف المتطلبات النفسية لكل نشاط رياضي وفقاً للعبء النفسي الواقع على اللاعبين باختلاف المهارات الحركية وباختلاف نوع النشاط

الرياضي الممارس، أما بالنسبة لاختبار سرعة البدء مسافة ١٥ متر ظهر فقد بلغت نسبة التحسن -٥.١٨%، كما بلغت نسبة تحسن اختبار سباحة ١٥م ظهر مع الدوران (دخول وخروج من ٧.٥ م) -٦.٧٣%، وقد بلغت نسب تحسن نواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر متمثلة في (المستوي الرقمي لزمن ٢٠٠م ظهر -٢.٠٢%، وطول الضربة ٣.١٢%، ومعدل الضربات -٤.٠٣%، ودليل فعالية الضربات ٤.٦٠%).

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً وحدث تحسن معنوي لأفراد المجموعة التجريبية إلى تأثير تدريبات الصلابة العقلية المقترحة بعد تطبيق البرنامج التدريبي عليهم، حيث أدت هذه التدريبات إلى امتلاك ناشئي السباحين درجة من الصلابة العقلية، حيث تميزت هذه التدريبات بالعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية لناشئي السباحة فساعدتهم بقدر كبير في التحكم بطاقتهم النفسية والتخلص من الأفكار السلبية وإعطائهم المزيد من الدعم والثقة في النفس وزيادة الدافعية والتركيز على العناصر الايجابية للممارسة الرياضية، وكذلك استطاع السباح فهم الفرق بين الانقباض والانبساط والتوتر والإسترخاء والشعور بصفاء الذهن وذلك من خلال تدريبات الصلابة العقلية والتي بدورها ساعدت السباح على الإسترخاء وفهم السباح للتأثير الإيجابي للصلابة العقلية الأمر الذي إنعكس على ثقته بنفسه وزيادة قدرة السباح على الاستخدام الأمثل لامكانياته البدنية والمهارية وبالتالي تحسن مستوى الأداء لمهارتي البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر، خاصة عندما تشتد ضغوط المنافسة.

حيث أشار "محمد العربي شمعون" (٢٠٠٧م) إلى الدور الكبير الذي تلعبه التدريبات العقلية وما تحتويه من مهارات نفسيه أساسيه في خفض ضغوط المنافسة الرياضية وحدة التوتر والقلق التي تفرضها ظروف التنافس، وتهيئه المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج . (١٠ : ٣٠)

ويضيف "محمد العربي شمعون" (٢٠٠٧م) أن الصلابة العقلية تلعب دورا في التحكم في حالة الأداء المثالية، وتتكون من مهارات مكتسبه مثل

التفكير الايجابي، وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصري، وتهدف الصلابة العقلية إلى بناء القوة العقلية والانفعالية كما أنها تساعد على إظهار الموهبة والمهارة عند الحاجة إليها، وعند تطوير الصلابة يمكن إنجاز الكثير بغض النظر عن الموهبة والمهارة، ولكن إذا لم تتوافر الصلابة العقلية فلم يتحقق اي إنجاز، فالصلابة تدفع إلى الحدود القصوى للموهبة والمهارة، ويقتنع الكثير من اللاعبين أن ليس لديهم موهبة كافية، ولكن ليس الموهبة ولكنها الصلابة العقلية. (١٠: ٣٢-٣٣)

وفى هذا الصدد يؤكد "لي كريست Lee Crust" (٢٠١١م) إلى أن تدريبات الصلابة العقلية تساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابي، وأن اللاعب يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق الهدف الذي يضعه لنفسه عن طريق العمل مباشرة على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس والتصميم على تحقيقه. (٣٣: ٢٢٢)

كما أوضح كل من "أسامه كامل راتب" (٢٠٠١م)، أحمد عبد المنعم باشا" (٢٠١١م) أن معظم رياضي المستوى العالي أكدوا على أن سر تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية تعتمد أساسا على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية بجانب قدراتهم البدنية، وذلك لان الأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية، لذا يجب الاهتمام بتدريبات الصلابة العقلية لما لها من نتائج ايجابية على اللاعبين ذوي المستوى المهاري المنخفض لأنها ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة وتحسين الأداء الحركي، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أداءه في مهارة معينة بصورة سليمة سوف ينعكس ذلك على تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية، وان تدريبات الصلابة العقلية مهمة جدا ولكنها أقل فاعلية من الممارسة البدنية وأنه يجب استخدام هذه التدريبات بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل. (٤ : ٣٤) (٣ : ٤٢)

ويري ستيوارت بيتي وآخرون Stuart Beattie, et al ٢٠١٧م إلى أن تدريبات الصلابة العقلية تعمل على تحسين التحكم الانفعالي بأنواعه

(المرونة الانفعالية- المجاوبه الانفعالية-القوة الانفعالي-الاستشفاء الانفعالي)
(٤٢ : ١٤٤).

وبشير أشرف محمود مرسي ٢٠١٢م إلى أن بناء الثقة بالنفس يعتبر من السمات النفسية الهامة والتي يمكن تميمتها من خلال التدريب الرياضي، ويلعب المدرب دورا هاما في زيادة ثقة اللاعب بنفسه عن طريق وضع أهداف للاعب يعمل على تحقيقها. (٥ : ٢٢)

وهذا ما أكدته ديفيد كار David Carr ٢٠١٠م في أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها. (٢١ : ٩)

وفي هذا الصدد يري روبرت واينبرج Robert Weinberg ٢٠١٤م بضرورة تنمية سمات نفسية معينة، والتي بدورها تسهم في قدرة الفرد في التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضي معين أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى مستوى في هذا النشاط من الأنشطة الرياضية. (٣٩ : ١٤٨)

ويتفق ذلك مع دراسات كلا من مايكل شيرد وآخرون Michael Sheard, et al ٢٠٠٦م، نادية محمد طاهر شوشه ٢٠٠٨م، محمد سامي السطوحي ٢٠١١م، ستيوارت بيتي وآخرون Stuart Beattie, et al ٢٠١٧م، هاناى ايتو وآخرون Hanae Ito et al ٢٠١٧م، في أن المهارات النفسية الممتلئة في (الصلابة العقلية، احترام الذات، الكفاءة الذاتية، التفاؤل، الفعالية الإيجابية، الاسترخاء (العقلي والعقلي)، التصور العقلي، تركيز الانتباه، والقدرة علي مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز، الثبات، الالتزام بالرياضة، التكيف النفسي، ضبط النفس) يمكن تميمتها من خلال التدريب الرياضي، كما تأثر بشكل ايجابي علي تطوير الأداء الفني والمستوى الرقمي للسباحين، وذلك من خلال زيادة الثقة بالنفس والدافعية 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. (٣٧)(١٣)(١٢)(٤٢)(٢٤)

وبذلك يتحقق الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أبعاد الصلابة العقلية وزمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياس البعدي.

ثالثا: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في القياسات البعدية في مقياس الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر ن = ٢٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١	الثقة بالنفس	درجة	١٩.٣١	٠.٩٦٢	٢٤.٢٢	٠.٩٠٨	٤.٩١	*١١.٧٢٤
٢	الطاقة السلبية	درجة	١٨.٠٣	٠.٨٨٨	٢١.٧٩	٠.٨٧٤	٣.٧٦	*٩.٥٥٠
٣	تحكم الانتباه	درجة	١٨.٥٣	٠.٧٥٢	٢٥.٠٧	٠.٦٨٨	٦.٥٤	*٢٠.٢٥٥
٤	تحكم التصور البصري	درجة	١٧.٤٤	٠.٥٨٨	٢١.٨٥	١.٢٨٠	٤.٤١	*٩.٩١٢
٥	ستوي الدافعية	درجة	١٨.٣٥	٠.٨٤٧	٢٣.٣٩	٠.٧٥٠	٥.٠٤	*١٤.٠٨٧
٦	الطاقة الإيجابية	درجة	٢٠.١٠	٠.٥٨٩	٢٥.٥١	٠.٦٢٦	٥.٤١	*١٩.٨٦٣
٧	تحكم الاتجاه	درجة	١٩.٧٢	٠.٦٨١	٢٦.٠٢	٠.٣٤٤	٦.٣٠	*١٩.١٠٤
٨	سرعة البدء والوقت المستغرق في القياس	ثانية	٩.٢٣	٠.٤٦٤	٨.٧٨	٠.٣٩٤	٠.٤٤-	*٢.٢٨٧

تابع جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة - التجريبية) في القياسات البعدية في مقياس الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر ن = ٢٠

م	اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٩	سباحة ١٥م ظهر مع الدوران (دخول ويخرج من ٧.٥م)	ثانية	١٤.٣٣	٠.٤٨٩	١٣.٤٤	٠.٦٠٢	٠.٨٩-	*٣.٦٦٠

رقم	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	الوقت	المستوى الرقمي لزمين ٢٠٠م ظهر	نواتج الأداء الفني الظلي	رقم
*٧.٧٦٠	٠.٦٠.٠-	٠.٠١٥	٢.٣٦.٩٠	٠.٠١٨	٢.٤٢.٩٠	ثانية		١٠	
*٣.٦٧٤	٠.٠٣٦	٠.٠١٢	١.١٥٦	٠.٠٢٨	١.١٢٠	متر	طول الضريبة	١١	
*٤.٣٨٢	١.٦٠-	٠.٧٨٨	٤٢.٨٠	٠.٨٤٣	٤٤.٤٠	دورة	معدل الضربات	١٢	
*٥.٠١٨	٠.٠٤٣	٠.٠٢٢	١.٢٠٥	٠.٠١٤	١.١٦٢	متر/٢	دليل فعالية الضربات	١٣	

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ن=٢-١٨ = ٢.١٠١ * دال

ويتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، بين القياسات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الصلابة العقلية (الثقة بالنفس، الطاقة السلبية، تحكم الانتباه، تحكم التصور البصري، مستوى الدافعية، الطاقة الايجابية، تحكم الاتجاه) واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القياسات البعديه لصالح المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الصلابة العقلية واختبارات زمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر قيد البحث، إلي اكمال تطبيق برنامج الصلابة العقلية المخطط تخطيطا علميا سليما على المجموعة التجريبية بمفردها دون المجموعة الضابطة ومراعاته لخصائص المرحلة السنوية لعينة البحث، والتأثير الإيجابي لهذه التدريبات والتي ساعدت ناشئي السباحة على فهم طبيعة أداء مهارتي البدء والدوران والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والاحتفاظ بالهدوء والاستثارة المناسبة والذي نتج عنه قلة الحركات الزائدة أثناء الأداء واقتصاد السباحين في المجهود المبذول، بالإضافة إلي التحكم في الطاقة الايجابية والتي ساعدت الناشئ على القدرة على أن يكون نشط 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 أهميتها للناشئ، وقد أدي هذا إلي تحسين

نواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر متمثلة في (المستوي الرقمي، طول الضربة، معدل الضربات، دليل فعالية الضربات).

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

ويؤكد كريس ويل ٢٠٠٧م، صالح محمد صالح وآخرون ٢٠١٧م إلى أنه 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. (٢٠ : ١٥٨) (٢٢: ٨)

وفي هذا الصدد يشير أسامة كامل راتب ٢٠٠١م إلى أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك على تحسن أدائه لهذه المهارة الحركية. (٤ : ٣٤٣)

ويرى محمد العربي شمعون ٢٠٠٧م 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. (١٠ : ٢١٤)

وبشير كل من جولي روبنسون Julie Robinson ٢٠١٣م، جوزيف كوريا Joseph Correa ٢٠١٥م إلى أن بعض السباحين قبل المنافسات قد يعانون من العصبية الشديدة والقلق والأفكار السلبية وتشتت الانتباه

المتداخل في الأداء البدني نتيجة لان العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبي العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء، ولذا فان التدريب علي استخدام تدريبات الصلابة العقلية يقلل هذا التأثير ويسهم في تطوير الأداء عن طريق زيادة التركيز وتقليل الاستثارة والوصول إلى التوازن في مواجهة الألم والتعب والأفكار السلبية. (٣٢ : ٩٧) (٣١ : ٢٣)

ويؤكد **وليد احمد جبر** ٢٠١٠م إلى أن التحكم في الطاقة السلبية ضروري للسيطرة على العواطف السلبية من خوف وغضب وعصبية ومزاج سيء والتي تؤثر بالسلب على مستوى الأداء. (١٦ : ١٢)

وتتفق نتائج جدول (١٠) ما أظهرته نتائج مراجع ودراسات كلا من **ستيوارت بيتي وآخرون** Stuart Beattie, et al ٢٠١٧م (٤٢)، **هاناي ايتو وآخرون** et alHanae Ito , ٢٠١٧م (٢٤) إلى أن تدريبات الصلابة العقلية تحقق العديد من التأثيرات الايجابية المرتبطة بتحقيق التفوق في تحسن مستوى الأداء البدني والمهاري والرقمي للسباحين.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي ينص أنه توجد فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوي أبعاد الصلابة العقلية وزمن البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الصلابة العقلية وزمن مهارتي البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياسات البعدية.

٢- وجود نسبة تحسن بين القياسات القبلية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الصلابة العقلية واختبارات البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياسات البعدية، كما هو موضح من متوسطات القياسات، حيث جاءت الأهمية النسبية لأبعاد الصلابة العقلية تنازلياً كالتالي : (احتل بعد تحكم في الانتباه المركز الأول بنسبة تحسن بلغت ٣٤.٢٠%، يليه في المركز الثاني بعد تحكم في الاتجاه بنسبة ٢٩.١٣%، يليه في المركز الثالث بعد مستوي الدافعية بنسبة ٢٨.٧٩%، يليه في المركز الرابع بعد الطاقة الايجابية بنسبة ٢٥.٩١%، يليه في المركز الخامس بعد الثقة بالنفس بنسبة ٢٥.٤٢%، يليه في المركز السادس بعد تحكم التصور البصري بنسبة ٢٤.٧٨%، يليه في المركز السابع والأخير والأقل أهمية للسباحين بعد الطاقة السلبية بنسبة ٢٠.٥١%)، أما بالنسبة لاختبار سرعة البدء مسافة ١٥ متر ظهر فقد بلغت نسبة التحسن -٥.١٨%، كما بلغت نسبة تحسن اختبار سباحة ١٥م ظهر مع الدوران (دخول وخروج من ٧.٥ م) - ٦.٧٣%، وقد بلغت نسب تحسن نواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر متمثلة في (المستوي الرقمي لزمن ٢٠٠م ظهر -٢.٠٢%، وطول الضربة ٣.١٢%، ومعدل الضربات -٤.٠٣%، ودليل فعالية الضربات ٤.٦٠%).

- ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في زمن مهارتي البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح القياسات البعديّة، في حين كانت الفروق غير دالة إحصائياً في جميع أبعاد مقياس الصلابة العقليّة.
- ٤- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في القياسات البعديّة لصالح المجموعة التجريبيّة في مقياس الصلابة العقليّة وزمن مهارتي البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر لصالح المجموعة التجريبيّة.
- ٥- تفوقت المجموعة التجريبيّة على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياسات البعديّة عن القياسات القبلية لمقياس الصلابة العقليّة وزمن مهارتي البدء والدوران ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر.
- ٦- تنمية أبعاد الصلابة العقليّة قيد البحث من خلال تدريبات الصلابة العقليّة ساهمت في اختصار الزمن الكلي لمهارتي البدء والدوران والمستوي الرقمي لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر.

التوصيات :

- ١- تطبيق مقياس الصلابة العقليّة لناشئي السباحة وخاصة علي مستوي قطاع الموهوبين بشكل دوري خلال الموسم مما يسمح بالتعرف على درجة الصلابة العقليّة لديهم.
- ٢- استخدام الاختبارات الخاصة بمهارتي البدء والدوران لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر قيد البحث للوقوف على مستوى الإنجاز الرقمي.
- ٣- ضرورة تواجّد أخصائي نفسي رياضي أو المدرب الدارس (المؤهل علمياً) لتطبيق مقياس الصلابة العقليّة على السباحين وأن يكون ذلك أحد الأجزاء الهامة في منظومة التدريب الرياضي الجيد.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات على أنشطة رياضية مختلفة وعينات أخرى لتحديد الأهمية النسبية لأبعاد الصلابة العقليّة عن طريق تحليلها وتطبيقها لدى لاعبي هذه الأنشطة.

- ٥- استخدام تدريبات الصلابة العقلية للارتقاء بمستوى السباحين البدنية والنفسية والمهارية مع ضرورة الوضع في الاعتبار الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد الصلابة العقلية عند وضع هذه البرامج التدريبية .
- ٦- قيام الاتحاد المصري للسباحة بعمل دورات تدريبية لمدربي السباحة في التوجيه والإرشاد النفسي عامة والتدريب العقلي خاصة.
- ٧- الاهتمام بمرحلة البدء والدوران في سباحة الزحف على الظهر حيث أنها مرحلة تدريبية هامة ومؤثرة خاصة مع الناشئين.
- ٨- أهمية الدمج والتكامل بين تدريبات الصلابة العقلية والتدريب البدني والمهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.
- ٩- ضرورة استخدام تدريبات الصلابة العقلية قبل البدء في المنافسات مباشرة لما لها من تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق.

((المراجع))

أولا المراجع العربية:

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي المعاصر، الأسس الفسيولوجية، الخطط التدريبية، تدريب الناشئين، التدريب طويل المدى، أخطاء حمل التدريب، دار الفكر العربي، ٢٠١٢م.
- ٢- أحمد زكي صالح : اختبار الذكاء المصور، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، ٢٠٠٨م.
- ٣- أحمد عبد المنعم باشا : الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدي لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.
- ٤- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٥- أشرف محمود مرسى : تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة على الثقة بالنفس والمستوي الرقمي لسباحي الدولفن الناشئين،

مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، عدد

١٤٧، الجزء ٢، كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢٠١٢م

٦- **خالد محمد خلاف** : تأثير برنامج تصور عقلي لمهارتي البدء والدوران

علي مستوي الإنجاز الرقمي للسباحين في سباحة ١٠٠م

زحفا على البطن، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية

بيورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٥م.

٧- **علياء حلمي عبد الرحمن، ونشوي محمود حنفي** : تأثير استخدام برنامج

تصور عقلي على تحسين الدوران والمستوي الرقمي لسباحة

الزحف على الظهر، مجلة العلوم البدنية والرياضية،

العدد ٣، مجلد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية،

يوليو، ٢٠٠٣م.

٨- **صالح محمد صالح، كامل عبد المجيد قنصوة، عبد الحكيم رزق عبد**

الحكيم، موسى محمد حسنين : تأثير برنامج تعليمي

باستخدام التصور العقلي على أداء بعض مهارات السباحة

للممارسين المبتدئين من طلاب جامعة أسيوط، مجلة

أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٤٥، الجزء ١،

٢٠١٧م.

٩- **محمد العربي شمعون، ماجدة إسماعيل** : التوجيه والإرشاد النفسي في

مجال الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.

١٠- **محمد العربي شمعون**: الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، المؤتمر

العلمي السنوي لقسم علم النفس الرياضي (الرعاية النفسية

للرياضيين)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة

حلون، ٢٠٠٧م.

١١- **محمد حسن علاوي، احمد صلاح الدين خليل**: تقنين مقياس الصلابة

العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، المجلة العلمية

للتربية البدنية والرياضية، العدد ٥٥، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.

١٢- محمد سامي السطوحى: تأثير تدريب بعض القدرات العقلية على الأداء
الفني لمرحلة الدوران في سباحة الزحف على الظهر،
المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد ١٧،
جامعة المنصورة، مصر، ٢٠١١م.

١٣- نادية محمد ظاهر شوشه: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على
بعض المهارات النفسية والمستوى الرقمي للناشئين في
السباحة، مجلة علوم وفنون الرياضة، مجلد ٢٩، مصر،
٢٠٠٨م.

١٤- هبة إبراهيم محمد: الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعيه لإنجاز لذي لاعبي
التجديف، مجلة أسبوط ل فنون التربية الرياضية، مجلد ٣،
عدد ٤٢، مارس، ٢٠١٦م.

١٥- هبة عبد العزيز عبد العزيز : تأثير تدريبات الهاثا يوجا على الصلابة
النفسية ومستوي الأداء في التمرينات الإيقاعية، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق،
٢٠٠٨م.

١٦- وليد احمد جبر : الفروق في الصلابة العقلية لدى لاعبي بعض الأنشطة
الرياضية المختلفة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر،
التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة، مصر،
٢٠١٠م.

ثانيا المراجع الأجنبية:

17- Adelaida Maggard : Mental Toughness in Sport, Phd,
North Greenville University, USA, 2015.

18- Andrew.P. riska , Cindra, Kamphoff , Suzannah,
Mork Armentrout: Elite Swimming Coaches'

- Perceptions of Mental Toughness, human kinetics, Volume 26 Issue 2, June 2012.
- 19- Blythe Lucero:** Challenge Workouts for Advanced Swimmers Paperback – April 15, 2010.
- 20- Creswell, s:** Key question on mental toughness, University of western Australiam, p.p.69 ,2007.
- 21- David Carr:** Winning Through Mental Toughness Paperback – February Xulon Press, February 18, 2010.
- 22- Ernest. W.Maglischo:** Swimming fastest ,the essential performance on technique, training and program design ,Human kinetics, USA, 2003.
- 23- Gould,D, Dieffenbak,k. Moffett,A :** Psychological Characteristics And Their Development In Olymbic Journal of Applied Sport Sycology, 17, 2002.
- 24- Hanae Ito, Kai Yamada, Hiroaki Funahashi :** Development of Mental Toughness Scale for Elite Swimmers, Waseda University, Japan, International journal of sport psychology, August, 2017.
- 25- Ian Maynard:** The Sport Psychologist, Human Kinetics ,May 24, 2004.

- 26- **James E.Loehr:** The New Toughness Training for Sport, New York, penguin books, USA, 1994.
- 27- **Jeffrey Nabolsky:** Sli Swim Instructor Training Workbook: Essential Skills for Swimming Lessons, 1st, 2015.
- 28- **Joanna Zeiger:** The Champion Mindset, An Athlete's Guide to Mental Toughness, Publisher : St. Martin's Griffin, February 14, 2017.
- 29- **John Perry:** Sport Psychology, A Complete Introduction (Teach Yourself) Kindle Edition, 2016.
- 30- **Jones, M & Hanton, S :** Mental toughness, Cis, Lunar Sera space ,p.p, 82-83, 2002.
- 31- **Joseph Correa : Progressive Mental Toughness Training for Swimming:** Using Visualization to Reach Your True Potential, Create Space Independent Publishing Platform; First Edition edition, Paperback – May 18, 2015.
- 32- **Julie Robinson :** Mind Training for Swimming Fast Paperback, CreateSpace Independent Publishing Platform ,July 1, 2013.
- 33- **Lee Crust:** Mental toughness in sport, International Journal of Sport and Exercise Psychology,



Pages 270-290 | Published online: 28 Feb, 2011.

- 34- Lynch,J:** Mental toughness for competition peak performance in sport santa cruz, CA,p.p.57-59,2007.
- 35- Mason, B. & Cossor, J. :** What Can We Learn From Competition Analysis at the 1999 Pan Pacific Swimming Championship? 18th International Symposium on Biomechanics in Sports. Hong Kong, China. 2000.
- 36- Michael Brooks:** Developing Swimmers Paperback Human Kinetics; 1 edition, May 6, 2011.
- 37- Michael Sheard, Jim Golby :** Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development, West Virginia University, USA, 2006.
- 38- Richard H Cox:** Sport Psychology: Concepts and Applications 7th Edition McGraw-Hill Education ; 7 edition, March 30, 2011.
- 39- Robert Weinberg:** Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6th Edition, 2014.
- 40- Ruben Guzman :** The Swimming Drill Book, Human Kinetics; 1st edition, November 27, 2006.

- 41- Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J.artin, 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.
- 42- Stuart Beattie, Ahmad Alqallaf, Lew Hardy :** 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 2017.
- 43- William Anderson : Mental Toughness :** The guide to improving performance, achieving success and reaching your goals through mental toughness training (Volume 1) Paperback – April 25, 2016.
- 44- Yukelson,D :** what is mental toughness and how to develop it, penn state university, p.p.26-28, 2003.