

تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية لتنمية أبعاد الصلابة العقلية كمدخل لتحسين المستوى الرقى لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز

* د/ عبير رمضان سلامة محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم فى العصر الحاضر تطوراً سريعاً وملحوظاً فى تحقيق الإنجازات الرياضية فى الأنشطة الرياضية بصفة عامة، ومجال مسابقات الميدان والمضمار بصفة خاصة، ولا شك فى أن تحديث طرق التدريب وإعداد البرامج التدريبية المختلفة يرجع إلى الإستفادة والتطبيق للحقائق العلمية التى تقدمها العلوم المرتبطة بمجال التدريب الرياضى، وخاصة علم النفس الرياضى التطبيقى، وهو يعد أحد تلك العلوم الهامة التى أثبتت فعاليتها فى مجال الإنجاز الرياضى، والتى لا غنى عنه حيث يستمد منه العديد من المعارف والمعلومات العلمية القابلة للتطبيق فى مجال التدريب الرياضى.

ويشير "محمد العربى" (٢٠٠٠) إلى ظهور العديد من المصطلحات فى مجال التربية البدنية والرياضية المرادفة للاستراتيجيات العقلية **Mental Strategies** مثل استراتيجيات التفكير **Thinking Strategies** واستراتيجيات التدخل المعرفى **Intervention Strategies** واستراتيجيات المنافسات **Competitive Strategies** واستراتيجيات التطور **Strategies Development** وبغض النظر عن المسمى فإنها تدور جميعاً حول معنى واحد، وهو محتوى النشاط العقلى الممارس والمناسب قبل وأثناء وبعد الأداء الرياضى، أى أنها تتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية التدريب أو المنافسة، وكذلك اجراءات الاستشفاء والتهدئة. (٢٠: ١٣)

ويضيف "محمود عنان" (١٩٩٥) أن الإستراتيجيات العقلية تعد المرحلة الأخيرة فى برامج التدريب العقلى، وتمثل أحد الأبعاد المعرفية الهامة فى

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة- كلية التربية الرياضية بنات- جامعة الإسكندرية.

الوصول إلى تحقيق مستويات عالية من الإنجاز الرياضى عن طريق عزل التفكير والتغلب على الضغوط، والتدريب على هذه الإستراتيجيات يعطى القدرة على الأداء المتميز، وينتج عنه تقليل الخوف من الفشل، ويمنع الأخطاء من الظهور.

(٣٣١:١٨)

وتتعدد الإستراتيجيات العقلية المستخدمة فى المجال الرياضى ما بين التفكير فى الواجب المهارى، والحديث الذاتى الإيجابى، والكلمات المزاجية، وتجزئة الأداء وغيرها، والواجب إختيار نوع الإستراتيجية المناسبة، والدمج بينهما فى بعض الأحيان مع الوضع فى الإعتبار المرونة الكافية لمقابلة إحتياجات النشاط الرياضى، وطبيعة الأداء فى المنافسة، وقدرات اللاعب العقلية. (٢١:١٣)، (٣٣١:١٨)

وتتضمن استراتيجيات التفكير فى الواجب المهارى إعداد محتوى للتفكير بهدف التركيز على النواحي الفنية فى الأداء مثل الدقة فى الأداء، وسرعة الأداء الحركى مع المحافظة على المدى الحركى المطلوب، وكذلك تقليل الشعور بالتعب أو الملل. (١٣ : ٢٣، ٢٤)

وتعتبر استراتيجيات الحديث الذاتى الإيجابى مفتاح التحكم الإدراكى فمن الأهمية إدراك كيف يعمل العقل، وكيف يؤثر الحديث الذاتى على المشاعر، والأفكار، والحركات، والأفعال، وخاصة عندما يكون الحديث مع النفس بطريقة إيجابية تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء للمهارات المختلفة، وتقليل نسب التوتر، وزيادة الفرصة فى تحقيق الهدف، بينما يصبح هداماً عندما يتحدث الرياضى مع نفسه بطريقة سلبية، أو استرجاع خبرات سلبية سابقة، أو التقليل من مستواه مقارنة باللاعب المنافس. (٣٥ : ٣٢٤)

ويرى "محمد العربى، عبد النبى الجمال" (١٩٩٦) أهمية أن يكون اللاعب ملماً بقائمة من العبارات الإيجابية الذاتية، والتي تهدف بصفة خاصة إلى

التعامل مع الأحداث المتغيرة من أجل الحفاظ على المستوى الأمثل للإستتارة، وتجنب التعبئة السلبية. (١٥ : ٣٥٠)

ويرى "بول Bull" (٢٠١١) أن الموهبة الرياضية ليست وحدها الفيصل بين الأبطال ذوى المستوى الرياضى العالى، والرياضيين ذوى المستوى الأقل ، ولكن العامل الحاسم فى ذلك هو قدرة اللاعب على حسن الإستجابة فى المواقف الحساسة، والحاسمة فى المنافسات الرياضية بأفضل ما لديه من قدرات وإمكانات، وهذا العامل يعرف بالصلابة العقلية. (٢٦ : ١١-١٣)

وتعتبر الصلابة العقلية إحدى عوامل الشخصية الأساسية، والمؤثرة فى تحسين الأداء النفسى والفنى، والمحافظة على السلوك البدنى والصحى للرياضيين، حيث أشار العديد من المتخصصين فى علم النفس الرياضى: جون ليفكوييتس وآخرون **John Lefkowitz, et., al** (٢٠٠٣)، محمد العربى شمعون (٢٠٠٧) إلى أهمية الصلابة العقلية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية، فالصلابة العقلية يمكن أن تقى الرياضى، وتحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية، وأحداث الحياة الضاغطة (الأسرة - العمل - المدرسة - الزملاء)، حيث تعمل الصلابة العقلية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية. (٣١:٥٤)، (١٤ : ٢٧ - ٣١)

ويتفق كل من "جولدن وآخرون **Gouldn, et., al** (٢٠٠٢)، جونز وهانتون **Jones & Hanton**" (٢٠٠٢) على أن الرياضيين المتفوقين الذين يتسمون بالصلابة العقلية يتحلون بالعوامل التالية: الاعتقاد الذاتى، الدافعية، التركيز، والثبات الإنفعالى، الثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية. (٢٩:٢٩٣)، (٣٢ : ٨٢)

ويشير "مات Matt" (٢٠٠٦) إلى أن الصلابة العقلية هي القدرة على تثبيت الأداء المثالي في حالة ضغوط المنافسة العالية، ويضيف أن عدم وجود الصلابة العقلية أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى حدوث خلل في المتغيرات العقلية لأنها سمة مكتسبة، ولا يدخل عامل الوراثة بها. (٣٣: ٨٣)

ويضيف "مدلتون Middelton" (٢٠٠٧) بأهمية الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء الرياضى الفائق، وأشار إلى الصلابة العقلية، وأهمية إمتلاكها للاعب للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. (٩٤-٩٣: ٣٤)

وتتضمن الصلابة العقلية التدريب على طرق مواجهة الضغوط، وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء، والمستوى العالى من الثقة بالنفس فى اللحظات الضاغطة قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، وهى الكفاح من أجل الفوز باستخدام القدرات فى ضبط رد الفعل، والخبرات لتحقيق الهدف المطلوب. (٩٨-٩٧: ٢٥)، (٢٨: ٢١٦)، (٥٤: ٣١)

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى مسابقات الميدان والمضمار مثل "بسطويسى أحمد (١٩٩٧) (٥)، عويس الجبالى (١٩٩٨) (١٠)، فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٠) (١١)، سعيد سلام وآخرون" (٢٠٠٣) (٧) أكد بعضها على برامج التدريب (البدنى - الفنى) والبعض الآخر أهتم بالجوانب الفسيولوجية بينما ندر الإهتمام بالنواحي النفسية والعقلية للعدائين، وكيفية إعداد العداء نفسياً قبل المسابقة.

ويعد سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات من السباقات الصعبة، والتي تعتمد على السرعة، ودقة الأداء الأمر الذى يتطلب مهارة عالية فى طريقة الأداء الحركى حتى يمكن تخطية الحواجز بأقل مجهود بدنى دون المغالاة فى الإرتفاع، أو عدم تقدير إرتفاع الحاجز وسقوطه، ولذلك يعتبر الأداء فى هذا

السباق من الصعوبات التي تحتاج إلى قدرة عالية في المروق من فوق الحاجز بمهارة وفي أقل زمن ممكن. (٥: ١١٢)

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والعملية في تدريب مسابقات الميدان والمضمار، بالإضافة إلى الإشراف على تلميذات مدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية للبنات بالإسكندرية، وأثناء عقد الإختبارات التطبيقية للتلميذات بالمدرسة لاحظت الباحثة إنخفاض المستوى الرقمي فى سباق ١٠٠متر حواجز، بالرغم من الإنتظام فى التدريب، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها، وترى الباحثة أنه قد يكون أحد الأسباب التى تؤدى إلى عدم تحقيق تلميذات المدرسة الرياضية مستويات رقمية عالية فى سباق ١٠٠متر حواجز إلى إنخفاض محددات الصلابة العقلية، وعدم الإهتمام بالجانب العقلى والإعداد النفسى فى العملية التدريبية، والإعتماد فقط على التدريبات التقليدية، الأمر الذى ينعكس سلبياً على أبعاد الصلابة العقلية، وإنخفاض المستوى الرقمي فى سباق ١٠٠متر حواجز.

كما لاحظت الباحثة الفروق الكبيرة فى المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز أنسات بين المستويات العالمية، وعدائات جمهورية مصر العربية على مستوى الكبار، بالرغم من تقارب أسلوب وفنيات الأداء، وقد يرجع ذلك إلى إنخفاض محددات الصلابة العقلية، حيث لاحظت الباحثة أن العدائات أصحاب المستويات الرقمية العالية يتميزن بالثبات الإنفعالى، ولديهن القدرة فى التغلب على أسباب الضغوط النفسية الحادثة أثناء المنافسات الرياضية، فى حين لا تتوافر هذه المحددات النفسية فى العدائات المصريات، ولذا يوصفن بإنخفاض محددات الصلابة العقلية.

وتشير الباحثة إلى أن أهمية الإستراتيجيات العقلية بالنسبة للعدائات المصريات تكمن فى أنها تعطيهن الفرصة فى أن يتصورن بعض المواقف التنافسية التى قد تحدث أثناء السباق، ويقومن بوضع الحلول المناسبة لها،

حتى لا يفاجأ بحدوثها أثناء السباق فيتوترن، ويصابن بالإرتباك الحركى، الأمر الذى يفقدن السيطرة على أعصابهن، وبالتالي عدم قدرتهن على تحقيق مستوى رقمى عال.

كما لاحظت الباحثة من خلال ما توصلت إليه من دراسات علمية تناولت موضوع التدريب النفسى والصلابة العقلية مثل دراسة كل من: أندرسون **Anderson** (٢٠٠٢) (٢٤)، ساندى جوردون **Sandy Gordon** (٢٠٠٤) (٣٦)، محمد أحمد الشامى (٢٠٠٧) (١٢)، محمود محمد أحمد (٢٠٠٧) (١٩)، نبيل محمد عبد المقصود (٢٠٠٧) (٢١)، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨) (١)، هبة عبد العزيز عبد العزيز (٢٠٠٨) (٢٢)، نبال أحمد حسن (٢٠٠٨) (٢٠)، عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (٨)، ربيع عثمان الحيدى (٢٠١١) (٦)، محمد محمد السيد (٢٠١٢) (١٧)، هدير محمود أحمد (٢٠١٤) (٢٣)، عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٥) (٩) عدم وجود دراسة علمية تناولت تأثير استخدام الإستراتيجيات العقلية لتنمية أبعاد الصلابة العقلية على المستوى الرقمى فى سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات.

ومن هنا أنبثقت فكرة البحث الحالى فى استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) لتنمية أبعاد الصلابة العقلية كمدخل لتحسين المستوى الرقمى فى سباق ١٠٠ متر حواجز لدى تلميذات مدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية للبنات بالإسكندرية.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلى:

- ١- تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) على أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس - السيطرة على الطاقة السلبية - تحكم الإنتباه - تحكم التصور البصرى -

مستوى الدافعية- الطاقة الإيجابية- تحكم الإتجاه) لدى تلميذات مدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية للبنات بالإسكندرية.

٢- تأثير تطوير أبعاد الصلابة العقلية على المستوى الرقوى فى سباق ١٠٠ متر حواجز لدى تلميذات مدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية للبنات بالإسكندرية.

فروض البحث:

١- تؤثر الإستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير فى الواجب المهارى- الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- السيطرة على الطاقة السلبية- تحكم الإنتباه- تحكم التصور البصرى- مستوى الدافعية- الطاقة الإيجابية- تحكم الإتجاه) لدى تلميذات مدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية للبنات بالإسكندرية.

٢- يؤثر تطوير أبعاد الصلابة العقلية تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقوى فى سباق ١٠٠ متر حواجز لدى تلميذات مدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية للبنات بالإسكندرية.

المصطلحات المستخدمة فى البحث:

- الإستراتيجيات العقلية **Mental Strategies** :

هى "محتوى النشاط العقلى الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء والذى يتضمن جميع العمليات العقلية وأنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الإستشفاء والتهدئة". (٢٢:١٣)

- إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى * **Think of Duty Skills Strategy** :

هى "نشاط عقلى يعتمد على توجيه التركيز نحو مراحل الأداء الفنى والمسار الحركى لسباق ١٠٠ م حواجز ويتم إستخدامها قبل الأداء الفعلى للسباق".

* تعريف إجرائى.

- إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي * **Positive Self - talk Strategy** :
 هى "عبارات وصفية تصرح بها المتسابقة داخل عقلها تولد الشعور
 بالإستقرار الإنفعالي والعقلى لمواصلة الأداء والتحكم فى ضغوط المنافسة
 المتوقع حدوثها".

- الصلابة العقلية **Mental Toughness**:

هى " قدرة الرياضى على إتساق الأداء فى إتجاه الحدود القصوى للموهبة
 والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة". (١٤ : ٣٣)

- الثقة بالنفس **Self Confidence**:

هى " الإعتقاد بإمكانية النجاح فى أداء سلوك مرغوب فيه". (٣٥ : ٢٧٧)

- الطاقة السلبية **Negative Energy**:

هى " قدرة الفرد على السيطرة على العواطف السلبية مثل الخوف
 والغضب والإحباط والحالة المزاجية السيئة أثناء الأداء". (٢٨ : ٢١٢)

- التحكم فى التصور البصرى **Visual Imager Control**:

هو " الوصلة بين العقل والجسم حيث يقوم اللاعب بممارسة المهارات
 البدنية بصورة عقلية وبالتالي تجعل اللاعب أكثر سرعة وتركيز و طاقة وتفادى
 الإصابات أثناء التدريب والمنافسة، وهذا البعد من أقوى التقنيات لتطوير
 الصلابة العقلية". (٣٤ : ٩٥)

- الطاقة الإيجابية **Positive Energy**:

هى " قدرة الفرد على أن يصبح ذات طاقة إيجابية قوية من خلال المرح
 والمتعة والتصميم والإيجابية وروح الفريق مثل (أنا أستطيع أن أحافظ على
 إنفعالاتى قوية أثناء المنافسة)". (٢٨ : ٢١٠)

- التحكم فى الإتجاه **Attitude Control**:

هو " قدرة الفرد على السيطرة على المواقف أثناء المنافسة أو التدريب
 وهى إنعكاساً لأفكاره وعاداته، وينتج الموقف الصحيح من خلال سيطرته على

المواقف المنخفضة التي تعزز موقفه الإيجابي، وبالتالي يكون أكثر رؤية والتزاماً". (٣٤: ٩٩)
الدراسات المرتبطة:

- أجرى أندرسون **Anderson** (٢٠٠٢) (٢٤) دراسة أستهدفت التعرف على "تأثير إستراتيجية مقترحة بإستخدام الحديث الذاتي على بعض المهارات النفسية (التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ودقة الرمية الحرة فى كرة السلة"، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) لاعباً لكرة السلة، ومن أدوات البحث : مقياس التصور العقلي- إختبار تركيز الإنتباه، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية الحديث الذاتي الإيجابي تأثيراً إيجابياً على تنمية المهارات النفسية ودقة الرمية الحرة فى كرة السلة.
- كما أجرى **ساندى جوردون Sandy Gordon** (٢٠٠٤) (٣٦) دراسة أستهدفت التعرف على "درجة الصلابة العقلية لموهوبى الكريكت"، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأشتملت العينة علي عدد (٣٠٠) لاعب كريكت دولي، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة العقلية، ومن أهم النتائج : وجود إرتباط دال إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية ومهارات التحمل وإستراتيجيات الأداء لدى لاعبي الكريكت.
- بينما أجرى **محمد أحمد الشامى** (٢٠٠٧) (١٢) دراسة أستهدفت التعرف على "فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة لناشئ الجمباز"، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد أفراد العينة علي (١٢) ناشئ جمباز تحت (١٠) سنوات بنادى الصيد والجزيرة، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة العقلية، ومن أهم النتائج: يؤثر تطوير الصلابة العقلية تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة لناشئ الجمباز.

- وأجرى "محمود محمد أحمد" (٢٠٠٧) (١٩) دراسة أستهذفت التعرف على 'فعالية التدريب العقلى على المستوى الرقمى لدفع الجلة للتلاميذ الصم البكم"، أستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٤٨) تلميذاً من التلاميذ الصم البكم، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلى- إختبار تركيز الإنتباه، ومن أهم النتائج: فعالية برنامج التدريب العقلى فى تطوير المهارات النفسية (الإسترخاء- التصور العقلى- تركيز الإنتباه) والمستوى الرقمى فى دفع الجلة للتلاميذ الصم البكم.
- وقام "نبيل محمد عبد المقصود" (٢٠٠٧) (٢١) بدراسة أستهذفت التعرف على "تأثير إستراتيجية عقلية مقترحة على توجيه التوتر ودقة التصويب من القفز لى لاعبى كرة السلة"، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعباً كرة سلة، ومن أدوات البحث : مقياس التصور العقلى- إختبار تركيز الإنتباه، ومن أهم النتائج: تؤثر الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى- الحديث الذاتى) تأثيراً إيجابياً فى توجيه التوتر وتطوير دقة التصويب من القفز فى كرة السلة.
- كما قام "أحمد صلاح الدين خليل" (٢٠٠٨) (١) بدراسة أستهذفت التعرف على "تأثير إستخدام الحديث الذاتى كإستراتيجية لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لى لاعبى التنس"، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد (١٨) لاعب ولاعبة تنس بأكاديمية دريم لاند، ومن أدوات البحث: مقياس إستراتيجيات التفكير- إستمارة إستراتيجية الحديث الذاتى، ومن أهم النتائج: التدريب على إستراتيجية الحديث الذاتى يودى إلى تطوير المهارات العقلية قيد البحث ومستوى الأداء للاعبى التنس.
- أجزت "هبة عبد العزيز عبد العزيز" (٢٠٠٨) (٢٢) دراسة أستهذفت التعرف على "تأثير تدريبات الهاثا يوجا على الصلابة النفسية ومستوى

الأداء فى التمرينات الإيقاعية"، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت العينة على عدد (٣٠) طالبة بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة النفسية، ومن أهم النتائج: تؤثر تدريبات الهاثا يوجا تأثيراً إيجابياً على محددات الصلابة النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الإيقاعية.

- وقامت "نبال أحمد حسن" (٢٠٠٨) (٢٠) بدراسة أستهدفت التعرف على "فاعلية تدريب الصلابة العقلية على المستوى الرقوى للاعبات قذف القرص"، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات قذف القرص بنادى الشرقية، وعددهن (٤) لاعبات قذف القرص تحت (١٨) سنة، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية، ومن أهم النتائج: يؤثر تطوير الصلابة العقلية تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقوى لدى اللاعبات قذف القرص.

- وأجرى "عبد الله محمد حسن" (٢٠٠٩) (٨) دراسة أستهدفت التعرف على "فعالية إستخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة"، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (٢٠) لاعباً تنس طاولة تحت (٢١) سنة، ومن أدوات البحث : مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار تركيز الإنتباه - مقياس الثقة بالنفس، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة لصالح المجموعة التجريبية.

- كما أجرى "ربيع عثمان الحديدى" (٢٠١١) (٦) دراسة أستهدفت التعرف على "فاعلية التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والصلابة النفسية ومستوى أداء مهارة الوثب الطويل"، وأستخدم الباحث المنهج

التجريبي، وأشتملت العينة علي عدد (٢٤) طالب بالفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة النفسية، ومن أهم النتائج: توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين محددات الصلابة النفسية والمتمثلة في (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - تحكم الإنتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدافعية - الطاقة الإيجابية - تحكم الإتجاه) والمستوى الرقمي في مهارة الوثب الطويل.

- وقام "محمد محمد السيد" (٢٠١٢) (١٧) بدراسة أستهدفت "وضع برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئ ألعاب القوى"، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغت عينة البحث على عدد (١٢) ناشئ من متسابقى الوثب الطويل ودفع الجلة تحت (١٨) سنة، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية، ومن أهم النتائج: تطوير حالة الصلابة العقلية له تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لناشئ ألعاب القوى.

- وقامت "هدير محمود أحمد" (٢٠١٤) (٢٣) بدراسة أستهدفت "وضع برنامج تدريبي باستخدام البرمجة العقلية الإيجابية في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي"، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥) لاعبين بنادى سموحة الرياضى، ومن أدوات البحث : مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار تركيز الإنتباه، ومن أهم النتائج: فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام البرمجة العقلية الإيجابية في تحسين المهارات النفسية والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي.

- كما قام "عمرو فؤاد عبد الحميد" (٢٠١٥) (٩) بدراسة أستهدفت التعرف على "تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج

التجريبي، وتكونت عينة البحث من عدد (١٥) ناشيء كرة قدم تحت ١٦ سنة، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار تركيز الإنتباه، ومن أهم النتائج : يؤثر برنامج التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية تأثيراً إيجابياً على بعض المهارات النفسية ومستوى أداء بعض مهارات كرة القدم.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أتبعت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث، وتم استخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي البعدي للمجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثة بإختيار مجتمع البحث بأكمله بالطريقة العمدية، وهن تلميذات الصفين الأول والثاني (المرحلة الإعدادية) بمدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية للبنات - إدارة شرق التعليمية - محافظة الإسكندرية للعام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٥ والبالغ عددهن (٢٠) تلميذة.

وقامت الباحثة بإختيار عدد (١٠) تلميذات بالطريقة العشوائية للدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) تلميذات ، وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى بعض المتغيرات مثل : معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) ، وأبعاد الصلابة العقلية، والمستوى الرقوى فى سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات، والجدولين (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في معدلات النمو والمستوى الرقمي في سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الإنحراف	الوسيط	الإلتواء
السن	سنة	١٣.١٥	٠.٦٩	١٢.٩٥	٠.٨٧
الطول الكلي للجسم	سم	١٥٢.٣٨	٥.٢٤	١٥١.٠٠	٠.٧٩
الوزن	كجم	٤٤.٢٥	٣.٨١	٤٣.٠٠	٠.٩٨
المستوى الرقمي في سباق ١٠٠ م ح	ثانية	٢١.١٩	١.٥٧	٢٠.٨١	٠.٧٣

يتضح من الجدول (١) أن معاملات الإلتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات السن، الطول، الوزن، والمستوى الرقمي في سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات تراوحت ما بين (٠.٧٣ : ٠.٩٨) أى أنها إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى أن أفراد عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً متجانساً في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في أبعاد الصلابة العقلية ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الإنحراف	الوسيط	الإلتواء
أبعاد الصلابة العقلية :					
الثقة بالنفس	درجة	١٧.١٥	٣.٢١	١٦.٥٠	٠.٦١
السيطرة على الطاقة السلبية	درجة	١٤.٩٠	٢.٦٣	١٤.٥٠	٠.٥٧
تحكم الإنتباه	درجة	١٦.٨٠	٢.٩٨	١٦.٠٠	٠.٨١
تحكم التصور البصرى	درجة	١٥.٠٠	٢.٥٦	١٤.٥٠	٠.٥٩
مستوى الدافعية	درجة	١٦.٥٠	٣.٠٢	١٦.٠٠	٠.٤٩
الطاقة الإيجابية	درجة	١٧.٣٥	٣.٣٩	١٦.٥٠	٠.٧٥
تحكم الإتجاه	درجة	١٧.٠٠	٣.١٤	١٦.٠٠	٠.٩٦
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١١٤.٧٠	١٩.٣٦	١١٠.٠٠	٠.٧٣

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لأبعاد ومجموع مقياس الصلابة العقلية، تراوحت ما بين (٠.٤٩ : ٠.٩٦) أى أنها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضى (٢)، (١٣)، (١٤)، (١٨)، (٣٠) والدراسات المرتبطة (٦)، (١٢)، (١٧)، (٢٠)، (٢٢) تم تحديد أدوات جمع البيانات وتقسيمها إلى ما يلي:

أولاً : مقياس الصلابة العقلية : ملحق (١)

وضع هذا المقياس جيمس لوهر James Loehr (١٩٨٦) (٣٠) وقامت بتعريبه وإعداده هبة عبد العزيز (٢٠٠٨) (٢٢) وذلك لقياس مدى قدرة الفرد على ثبات أدائه المثالى عندما تشتد الضغوط التى يتعرض لها، وهذا المقياس يتكون من (٧) أبعاد رئيسية هى:

- الثقة بالنفس.
- السيطرة على الطاقة السلبية.
- تحكم الإنتباه.
- تحكم التصور البصرى.
- مستوى الدافعية.
- الطاقة الإيجابية.
- تحكم الإتجاه.

ولكل بعد (٦) عبارات، وبالتالي يكون عدد العبارات (٤٢) عبارة، والمجموع الكلى للمقياس (٢١٠) درجة، بميزان خماسى (دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- لا) ففى حالة تحقق العبارة يحصل اللاعب على (٥) درجات، وفى حالة عدم تحقق العبارة يحصل على درجة واحدة، والمقياس به عبارات إيجابية تبدأ من (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١)، وعبارات سلبية تبدأ من (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥)، وقد تم تعريب المقياس وتطبيقه فى العديد من الدراسات العلمية بالبيئة العربية.

ثانياً: طريقة ديفيد كاوس David Kauss (١٩٨٠) للتخيل الإسترخائي.

ملحق (٢) (٢: ١٦٥ - ١٦٧)

ثالثاً: قياس المستوى الرقمي لـ ١٠٠ متر حواجز أنسات:

قامت الباحثة بقياس المستوى الرقمي لأفراد عينة البحث الأساسية في

سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات، وفقاً لما جاء بالقانون الدولي للألعاب القوى

للهاواة. (٤)

رابعاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم.

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.

- مضمار قانوني مجهز بالحواجز.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

قامت الباحثة بإستخدام الصدق المنطقي لحساب صدق مقياس

الصلابة العقلية قيد البحث، وذلك عن طريق عرض المقياس على عدد (٣)

من خبراء علم النفس الرياضى (ملحق ٣) لإبداء الرأى فى مدى مطابقة

ومنطقية أبعاد وعبارات المقياس والسمة المقاسة، وأشارت النتائج إلى إتفاق

المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي

العالى لمقياس الصلابة العقلية قيد البحث، كما تشير الباحثة إلى أنه تم تطبيق

هذا المقياس فى العديد من الدراسات المرتبطة (٦)، (١٢)، (١٧)، (٢٠)، (٢٢)

مما يشير إلى تمتعه بالصدق.

ثانياً: معامل الثبات:

لحساب معامل الثبات قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصلابة العقلية

على أفراد عينة البحث الإستطلاعية ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل

زمنى قدره (١٠) أيام من التطبيق الأول، ثم تم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى، وذلك فى الفترة من ٢٠١٥/٢/١٥، وحتى ٢٠١٥/٢/٢٥، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الثبات لمقياس الصلابة العقلية قيد البحث (ن = ١٠)

المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة "ر"
		م	ع	م	ع	
أبعاد الصلابة العقلية:						
الثقة بالنفس	درجة	١٧.٠٠	٣.٠٣	١٧.٢٠	٣.١١	*.٠.٨٠٤
السيطرة على الطاقة السلبية	درجة	١٤.٥٠	٢.٤٩	١٤.٦٠	٢.٥٦	*.٠.٨١٧
تحكم الإنتباه	درجة	١٦.٧٠	٢.٧١	١٦.٩٠	٢.٧٩	*.٠.٧٧٥
تحكم التصور البصرى	درجة	١٤.٨٠	٢.٤٥	١٥.٠٠	٢.٣٨	*.٠.٧٦٩
مستوى الدافعية	درجة	١٦.٠٠	٢.٩٧	١٦.١٠	٣.١٥	*.٠.٨٢١
الطاقة الإيجابية	درجة	١٧.٠٠	٣.١١	١٧.١٠	٣.٢٤	*.٠.٨١٩
تحكم الإتجاه	درجة	١٦.٩٠	٢.٩٦	١٧.٠٠	٣.١٢	*.٠.٨١٤
المجموع الكلى للمقياس	درجة	١١٢.٩٠	١٦.٨٢	١١٣.٩٠	١٧.٥٣	*.٠.٧٩٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥
يتضح من الجدول (٣) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثانى فى مقياس الصلابة العقلية، مما يشير إلى تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الثبات.

الإستراتيجيات العقلية المقترحة : ملحق (٤)

أولاً: أهداف الإستراتيجيات العقلية المقترحة:

- ١- تطوير أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- السيطرة على الطاقة السلبية- تحكم الإنتباه- تحكم التصور البصرى- مستوى الدافعية- الطاقة الإيجابية- تحكم الإتجاه) لدى متسابقات ١٠٠ متر حواجز (عينة البحث).

٢- تحسين المستوى الرقوى لدى متسابقات ١٠٠ متر حواجز (أفراد المجموعة التجريبية).

ثانياً : محاور الإستراتيجيات العقلية المقترحة :

ويتأسس البرنامج المقترح على عدة محاور أساسية وهى:

المحور الأول : التدريب العقلى الأساسى :

ويتضمن الأبعاد التالية :

البعد الأول: الاسترخاء العضلى:

يعتبر هذا البعد أحد الأبعاد التمهيديّة الهامة فى برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح وتم استخدام أسلوب الإسترخاء التخيلى (ملحق ٢) لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية كمدخل للإسترخاء التام أى أنه يهدف إلى التمييز بين التوتر والانبساط العضلى كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلى العميق، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء فى جميع المجموعات العضلية بالجسم.

البعد الثانى: الاسترخاء العقلى:

يعد هذا البعد أحد الأبعاد التمهيديّة الهامة فى برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح، وقد تم استخدام أسلوب التحكم فى التنفس **Breath Control** لتنفيذ هذا البعد، بإعتبار أن التنفس العميق الصحيح هى المفتاح الرئيسى لاكتساب الاسترخاء العقلى، والتحرر من التوتر والقلق، وقد أعتد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس.

البعد الثالث: التصور العقلى:

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة فى برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح، والذي يعكس بوضوح تأثير مرحلة التدريب العقلى فى البرنامج، حيث من الأهمية التدريب على هذه المهارة العقلية واتقانها قبل توظيفها فى النشاط الرياضى التخصصى، ويعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية، والتدرج

بها لتكون صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها، وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية **Mental Room** وهو مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصوره بواسطة المتسابقة بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء.

ثم بعد ذلك يتم تصور مراحل الأداء الفنى لسباق ١٠٠ متر حواجز من خلال استدعاء صور واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على جميع أبعاد الأداء (البصرية - السمعية - والحاس حركية) والحالة الانفعالية.

البعد الرابع : تركيز الانتباه:

يعتبر تركيز الانتباه أحد ركائز برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترح، والذي يساهم بفاعلية فى تحقيق أهدافه، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على مراحل الأداء الفنى لسباق ١٠٠ متر حواجز، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وتحويل الانتباه ثم تركيز الانتباه.

المحور الثانى : التدريب العقلى لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز:

البعد الأول : المتطلبات العقلية فى سباق ١٠٠ متر حواجز.

فى هذا البعد يتم تعريف المتسابقة على المتطلبات العقلية لسباق ١٠٠ متر حواجز ودور هذه المتطلبات فى تحسين المستوى الرقمى وتنقسم إلى:

أ- متطلبات التصور العقلى.

ب- متطلبات تركيز الانتباه.

أ- متطلبات التصور العقلى:

- التصور الداخلى :

وفيه يتم تدريب المتسابقة على تصور نفسها كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسها تسجل صوراً لكل الأشياء التى يراها أثناء الأداء.

- التصور الخارجى :

وفيه يتم تدريب المتسابقة على تصور نفسها كما لو كانت تشاهد فيلماً سينمائياً.

ب- متطلبات تركيز الانتباه:

- مهارات الانتباه (انتقاء الانتباه - تحويل الانتباه - شدة الانتباه)

يتطلب سباق ١٠٠ متر حواجز مهارات الانتباه عند اختيار بعض الرموز المرتبطة بالأداء للتركيز عليها ثم تحويل الانتباه من التركيز على أداء المتسابقة نفسها إلى سرعة تحويل هذا التركيز إلى بعض المثيرات الأخرى.

البعد الثاني : تطبيقات المهارات العقلية فى سباق ١٠٠ متر حواجز:

أ- تدريبات التصور العقلى متعدد الأبعاد.

ب- تدريبات تركيز الانتباه.

أ- تدريبات التصور العقلى متعدد الأبعاد:

يهدف هذا البعد إلى تناول الأبعاد البصرية، السمعية، والحس حركية والانفعالية المرتبطة بالأداء ومحاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلى.

١- التدريب على التصور البصرى:

- التصور البصرى عملية أساسية للأداء الجيد فى سباق ١٠٠ متر حواجز فهو يعد عقلياً لكل مهارة، وذلك من خلال:
- أداء تصورات عقلية.
 - أداء تصورات عقلية مركبة ومتعددة.

٢- التدريب على التصور السمعى:

هناك أوقات خلال التدريب أو موقف المسابقات تحدث فيها المتسابقة لنفسها أو تستمع إلى أصوات الآخرين داخل عقلها، ويمكن الاستفادة من تلك الأصوات إذا تمكنت من التحكم فيها أو تجنبها، كما أن هناك بعض الأصوات الخارجية التى تعمل على تشتيت الانتباه، وهنا تكمن أهمية التدريب فى كيفية التحكم فى هذه الأصوات واستخدامها بطريقة بناءة مثل:

- التدريب على التصور السمعى الخارجى
- التدريب على التصور السمعى الداخلى.

٣- التدريب على التصور الحس - حركى:

أن التدريب على التصور الحس - حركى يساهم بفاعلية فى الارتقاء بمستوى الأداء فى سباق ١٠٠ متر حواجز ويمكن أداء التدريبات التالية:

- الإحساس البدنى وذلك عن طريق فحص الجسم ورفع وخفض التوتر العضلى.

- الإحساس الانفعالى.

٤- التدريب على تصور الحالة الانفعالية:

عندما يكون هناك انفعالاً أثناء الأداء فيمكن تذكر أحد المشاهد الجميلة وأن تستعيدى هذا المشهد فى عقلك حتى تقللى من ذلك الانفعال.

ب- تدريبات تركيز الانتباه:

- تعتبر هذه التدريبات ركناً أساسياً لتحقيق الأداء الفعال، وقد تم تطبيق العديد من التدريبات التي تساعد على تنمية القدرة على تركيز الانتباه منها:
- الأداء فى وجود مثيرات تشتت الانتباه.
 - وضع نظام ثابت قبل الأداء أو أثناء توقف الأداء.
 - التركيز على الأداء الراهن.

المحور الثالث: الإستراتيجيات العقلية:

البعد الأول : استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى:

يعد هذا البعد أهم الأبعاد فى برنامج الإستراتيجيات العقلية المقترحة، وقد تم استخدام تدريبات التفكير فى الواجب المهارى بهدف التركيز على النواحي الفنية للأداء، وذلك من خلال تدريبات التصور العقلى متعدد الأبعاد وتركيز الانتباه فى الفترة السابقة للأداء، بحيث يتم تصور مراحل الأداء الفنى لسباق ١٠٠ متر حواجز مشتملة على التصور البصرى- التصور السمعى - التصور الحس حركى- وتصور الحالة الانفعالية، وكذلك التحكم فى التصور مع التركيز على المتطلبات الفنية للأداء الجيد.

الهدف : التركيز على النواحي الفنية للأداء ومتطلبات الأداء الجيد.

خطوات التنفيذ:

استخدمت التدريبات التالية للتركيز على النواحي الفنية للأداء:

- تدريبات للتركيز على بعض النواحي الفنية الهامة أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على المدى الحركى لبعض أجزاء الجسم أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على مقدار القوة المبذولة أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على التوافق بين حركات الذراعين والرجلين والجذع أثناء الأداء.

البعد الثانى : استراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى:

يعتبر هذا البعد أساس برنامج الإستراتيجيات العقلية، وفى هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتحسين الأداء الفنى والرقمى، وذلك عن طريق تحديد عبارات ذاتية إيجابية خاصة بكل متسابقة بحيث تودى إلى تأثيرات إيجابية تودى إلى تطوير المستوى الرقمى فى سباق ١٠٠ متر حواجز.

الهدف:

تنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى لتطوير الثقة بالنفس للمتسابقات.

خطوات التنفيذ :

تم استخدام الطرق والتدريبات والمهارات التالية للارتقاء بالحديث الذاتى الإيجابى وتحقيق الأهداف السابقة:

- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لتحسين الأداء الفنى والرقمى فى سباق ١٠٠ متر حواجز.
- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لتحسين الثقة بالنفس.
- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لإيقاف الطاقة السلبية.
- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لزيادة الدافعية.
- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.

ومن أمثلة العبارات المستخدمة فى هذه الإستراتيجية مايلى:

- أنا أفضل لاعبة تودى سباق ١٠٠ متر حواجز.
- يمكننى تحقيق مستوى رقمى عال فى سباق ١٠٠ متر حواجز.
- أنا واثقة من نفسى.
- أنا أستطيع التركيز فى مختلف المواقف.

- أنا روحي المعنوية عالية.

المدة الزمنية للبرنامج :

بناءً على المسح المرجعي للدراسات المرتبطة (١)، (٨)، (٩)، (١٢)، (١٧)، (١٩)، (٢٠)، (٢١)، (٢٣) قامت الباحثة بتحديد مدة البرنامج بـ (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في الفترة من ٢٠١٥/٢/٢٦ وحتى ٢٠١٥/٣/١ وفقاً للترتيب التالي:
الخميس ٢٠١٥/٢/٢٦: قياس أبعاد الصلابة العقلية.
الأحد ٢٠١٥/٣/١: قياس المستوى الرقمي في سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات.

تطبيق محتوى الإستراتيجيات العقلية المقترحة:

قامت الباحثة بتطبيق محتوى الإستراتيجيات العقلية المقترحة على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) على مدى (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية، وذلك في الفترة من ٢٠١٥/٣/٣ وحتى ٢٠١٥/٤/٢٧.

القياسات البعدية:

تمت القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في أبعاد الصلابة العقلية، والمستوى الرقمي في سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات، بنفس شروط وترتيب القياسات القبلية، وذلك في الفترة من ٢٠١٥/٤/٢٨ وحتى ٢٠١٥/٤/٣٠.

المعالجات الإحصائية:

لمعالجة البيانات إحصائياً قامت الباحثة باستخدام الأساليب الإحصائية

التالية:

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري
- الوسيط
- معامل الإلتواء
- معامل الارتباط البسيط
- إختبار "ت"
- نسب التحسن %.
- عرض ومناقشة النتائج:
- أولاً: عرض النتائج:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في
أبعاد الصلابة العقلية قيد البحث ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
ابعاد الصلابة العقلية :						
الثقة بالنفس	درجة	١٧.٠٠	٢.٩١	٢١.٥٠	٣.٢٤	*٤.٩١
السيطرة على الطاقة السلبية	درجة	١٤.٦٠	٢.١٥	١٨.٠٠	٢.٤٦	*٣.٥٧
تحكم الإنتباه	درجة	١٦.٥٠	٢.٧٣	٢١.٠٠	٢.٩٢	*٥.١٤
تحكم التصور البصري	درجة	١٤.٩٠	٢.١٢	١٨.٥٠	٢.٦١	*٣.٩٢
مستوى الدافعية	درجة	١٦.٣٠	٢.٨١	٢١.٠٠	٣.١٥	*٥.٢٨
الطاقة الإيجابية	درجة	١٧.٢٠	٢.٩٥	٢١.٦٠	٣.٢٨	*٤.٦٤
تحكم الإتجاه	درجة	١٦.٥٠	٢.٨٦	٢٠.٣٠	٢.٩٩	*٣.٨٢
المجموع الكلي للمقياس	درجة	١١٣.٠٠	١٦.١٢	١٤١.٩٠	١٨.٢٥	*٤.٢٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥

بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- السيطرة على الطاقة السلبية- تحكم الإنتباه- تحكم

التصور البصرى - مستوى الدافعية - الطاقة الإيجابية - تحكم الإتجاه) لصالح القياس البعدى.

جدول (٥)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الصلابة العقلية قيد البحث

أفراد عينة البحث الأساسية ن = ١٠			وحدة القياس	المتغيرات
نسب التحسن	بعدى	قبلى		
				أبعاد الصلابة العقلية :
٢٦.٤٧%	٢١.٥٠	١٧.٠٠	درجة	الثقة بالنفس
٢٣.٢٩%	١٨.٠٠	١٤.٦٠	درجة	السيطرة على الطاقة السلبية
٢٧.٢٧%	٢١.٠٠	١٦.٥٠	درجة	تحكم الإنتباه
٢٤.١٦%	١٨.٥٠	١٤.٩٠	درجة	تحكم التصور البصرى
٢٨.٨٣%	٢١.٠٠	١٦.٣٠	درجة	مستوى الدافعية
٢٥.٥٨%	٢١.٦٠	١٧.٢٠	درجة	الطاقة الإيجابية
٢٣.٠٣%	٢٠.٣٠	١٦.٥٠	درجة	تحكم الإتجاه
٢٥.٥٨%	١٤١.٩٠	١١٣.٠٠	درجة	المجموع الكلى للمقياس

يتضح من الجدول (٥) وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الصلابة العقلية تراوحت ما بين (٢٣.٠٣% - ٢٨.٨٣%).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقمى فى سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغير
	ع	م	ع	م		
*٢.٦٦	٠.٨٩	٢٠.١٨	١.٠٣	٢١.٢٧	ثانية	المستوى الرقمى فى سباق ١٠٠ ح

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي في سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي في سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات

أفراد عينة البحث الأساسية ن = ١٠			وحدة القياس	المتغير
نسب التحسن	بعدي	قبلي		
٥.٤٠%	٢٠.١٨	٢١.٢٧	ثانية	المستوى الرقمي في سباق ١٠٠ م ح

يتضح من الجدول (٧) وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المستوى الرقمي في سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات وقدره (٥.٤٠%).

ثانياً: مناقشة النتائج :

أ- مناقشة نتائج الفرض الأول للبحث :

أظهرت نتائج الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- السيطرة على الطاقة السلبية- تحكم الإنتباه- تحكم التصور البصري- مستوى الدافعية- الطاقة الإيجابية- تحكم الإتجاه) لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة التحسن الذي طرأ على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- السيطرة على الطاقة السلبية- تحكم الإنتباه- تحكم التصور البصري- مستوى الدافعية- الطاقة الإيجابية- تحكم الإتجاه) إلى فاعلية محتوى الإستراتيجيات العقلية

المقترحة (التفكير فى الواجب المهارى- الحديث الذاتى الإيجابى)، والتي تضمنت العديد من التدريبات النفسية التى أدت إلى تحسين أبعاد ومحددات الصلابة العقلية، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كريس ويل Cress Well (٢٠٠٧) إلى أنه يمكن من خلال التدريبات النفسية تطوير محددات الصلابة العقلية، الأمر الذى يسهم فى الارتقاء بمستوى التصور العقلى وتركيز الانتباه، ومواجهة الضغوط، والدافعية، والثقة بالنفس، والتحكم فى الطاقة النفسية وتوجيهها حيث أن اللاعب الذى يتميز بالصلابة العقلية نجده يتميز بالثبات الانفعالى، والثقة، والتركيز والقدرة على تحمل الضغوط النفسية. (٢٧: ٢٢)

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "أندرسون Anderson (٢٠٠٢) (٢٤)، نبيل محمد عبد المقصود (٢٠٠٧) (٢١)، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨) (١)، نبال أحمد حسن (٢٠٠٨) (٢٠)، عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (٨)، محمد محمد السيد (٢٠١٢) (١٧)، هدير محمود أحمد (٢٠١٤) (٢٣)، عمرو فؤاد عبد الحميد" (٢٠١٥) (٩) على فاعلية برامج التدريب النفسى فى تحسين محددات الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- السيطرة على الطاقة السلبية- تحكم الإنتباه- تحكم التصور البصرى- مستوى الدافعية - الطاقة الإيجابية- تحكم الإتجاه) والمهارات النفسية لدى الرياضيين.

وفى هذا الصدد يشير محمد العربى (٢٠٠٧) أن الصلابة العقلية تلعب دوراً فى التحكم فى حالة الأداء المثالية، وتتكون من مهارات مكتسبة مثل التفكير الإيجابى، وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصوير البصرى، وتهدف الصلابة العقلية إلى بناء القوة العقلية والإتفاعلية كما أنها تساعد على إظهار الموهبة والمهارة عند الحاجة إليها، وعند تطوير الصلابة يمكن إنجاز الكثير بغض النظر عن الموهبة والمهارة، ولكن إذا لم تتوفر الصلابة فلم يتحقق أى إنجاز، فالصلابة تدفع إلى الحدود القصوى للموهبة والمهارة، ويقتنع الكثير من

اللاعبين أن ليس لديهم موهبة كافية، ولكن العامل المحدد ليس الموهبة ولكنها الصلابة العقلية. (١٤ : ٣٢ - ٣٣)

كما أشارت نتائج الجدول (٥) إلى وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الصلابة العقلية تراوحت ما بين (٢٣.٠٣% - ٢٨.٨٣%).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه علاوى (١٩٩٧) إلى أن استخدام الإستراتيجيات العقلية يوفر مناخاً ملائماً لخلق مجموعة من الخبرات البديلة، والتي تمثل إحدى مصادر المعلومات الهامة ذات التأثير على الإرتقاء بالمهارات العقلية، وخفض الضغوط والتوتر، بالإضافة إلى أهمية تكرار عبارات إيجابية مثل " أستمّر فى الأداء " ، "يمكننى القيام بذلك" فى المواقف التى فى حاجة إلى مزيد من الاستثارة لتنظيم مستوى التوتر من أجل الوصول إلى حالة الهدوء، والتركيز والتي يطلق عليها حالة الطاقة النفسية المثلى. (١٦ : ٢٧٨)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على : " تؤثر

الإستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس - السيطرة على الطاقة السلبية- تحكّم الإنتباه- تحكّم التصور البصرى- مستوى الدافعية- الطاقة الإيجابية- تحكّم الإتجاه) لدى تلميذات مدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية للبنات بالإسكندرية "

ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى للبحث:

أسفرت نتائج الجدول (٦) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقمى فى سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات لصالح القياس البعدى.

وترجع الباحثة التحسن فى المستوى الرقمى فى سباق ١٠٠ متر حواجز لدى أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) إلى فاعلية الإستراتيجيات

العقلية (التفكير فى الواجب المهارى- الحديث الذاتى الإيجابى) والتي أسهمت فى تحسين محددات الصلابة العقلية من خلال زيادة الثقة بالنفس والسيطرة على الطاقة السلبية من خلال توجيه التوتر وخفض القلق، والتحكم فى الإنتباه ونقاء ووضوح التصور العقلى لمراحل أداء سباق ١٠٠ متر حواجز مما سمح للمتسابقة بسهولة تركيز الإنتباه على مراحل الأداء الفنى للسباق، وإنسيابية تصور المهارة عقلياً مما أدى إلى تحسن المستوى الرقوى فى سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه رور وآخرون **Roure, et., al.** (٢٠٠٥) (٣٧) أن الإستراتيجيات العقلية تساهم فى خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنها تساهم فى بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقة، وكذلك الإرتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضى، مما يسهم فى تطوير مستوى الأداء الرياضى.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **محمد أحمد الشامى** (٢٠٠٧) (١٢)، **نبال أحمد حسن** (٢٠٠٨) (٢٠)، **عبد الله محمد حسن** (٢٠٠٩) (٨)، **ربيع عثمان الحديدى** (٢٠١١) (٦)، **محمد محمد السيد** (٢٠١٢) (١٧) على أن تطوير أبعاد الصلابة العقلية والمهارات النفسية يؤدى إلى تحسين مستوى الأداء (الفنى- الرقوى) لدى لاعبي الرياضات الجماعية والفردية.

وفى هذا الصدد يشير **جولدن وآخرون Gouldn, et., al** (٢٠٠٢) إلى أن الصلابة العقلية هى الأهم فى تحقيق الإنجاز الرياضى. (٢٩:٢٩٣) كما أظهرت نتائج الجدول (٧) وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقوى فى سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات وقدره (٥.٤٠%).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: **ساندى جوردون Sandy Gordon** (٢٠٠٤) (٣٦)، **محمد أحمد الشامى** (٢٠٠٧) (١٢)، **هبة عبد**

العزیز عبد العزیز (٢٠٠٨) (٢٢)، نبال أحمد حسن (٢٠٠٨) (٢٠)، ربيع عثمان الحیدی (٢٠١١) (٦)، محمد محمد السید (٢٠١٢) (١٧)، هدير محمود أحمد (٢٠١٤) (٢٣) على وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة العقلية ومستوى الأداء المهارى والرقمى لدى لاعبي الرياضات الجماعية والفردية

ويضيف "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٤) أن معظم رياضى المستوى العالى أكدوا على أن سر تفوقهم فى مواقف المنافسة الرياضية تعتمد أساساً على مدى إستقادتهم من قدراتهم العقلية بجانب قدراتهم البدنية، وذلك لأن الأداء الرياضى الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية. (١٣:٣)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على: " يؤثر تطوير أبعاد الصلابة العقلية تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمى فى سباق ١٠٠ متر حواجز لدى تلميذات مدرسة كليوباترا الرياضية التجريبية للبنات بالإسكندرية".

الإستخلاصات:

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى تمكنت الباحثة من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١- التدريب العلى الأساسى أحد الخطوات الرئيسية لتنفيذ الإستراتيجيات العقلية فى التدريب والمواقف التنافسية الضاغطة حيث يصعب تطبيق مثل هذه الإستراتيجيات قبل الإنتهاء من التدريب العلى للمتطلبات النفسية لسباق ١٠٠ متر حواجز أنسات.

٢- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التكبير فى الواجب المهارى- الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- السيطرة على الطاقة السلبية- تحكم الإنتباه- تحكم التصور البصرى-

- مستوى الدافعية- الطاقة الإيجابية- تحكم الإتجاه) لدى متسابقات ١٠٠ متر حواجز (أفراد عينة البحث الأساسية).
- ٣- وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى أبعاد الصلابة العقلية تراوحت ما بين (٢٣.٠٣%- ٢٨.٨٣%).
- ٤- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى- الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقى لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز.
- ٥- وجود نسب تحسن فى القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المستوى الرقى فى سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات وقدره (٥.٤٠%).

التوصيات:

فى حدود نتائج البحث، وإنطلاقاً من الإستخلاصات توصى الباحثة

بما يلى:

- ١- إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) لتطوير أبعاد الصلابة العقلية لما لها من دور فعال فى تحسين المستوى الرقى فى سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات.
- ٢- ضرورة التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلى وبصفة خاصة الإسترخاء والتصور العقلى وتركيز الإنتباه لما لها من دور فعال فى زيادة فعالية الإستراتيجيات العقلية المقترحة وتحقيق أفضل النتائج فى أداء سباق ١٠٠ متر حواجز أنسات.
- ٣- ضرورة إهتمام القائمين بتدريب متسابقات ١٠٠ متر حواجز بالإعداد النفسى عند تخطيط البرامج التدريبية البدنية والفنية.

- ٨- عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩): "فعالية إستخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٩- عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٥): "تأثير برنامج للتدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٠- عويس الجبالى (١٩٩٧): ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٠): تعليم سباقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد أحمد الشامى (٢٠٠٧): "فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة لناشئ الجمباز"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٠)، العدد (٧٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١٣- محمد العربى شمعون (٢٠٠٠): استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة.
- ١٤- محمد العربى شمعون (٢٠٠٧): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٥- محمد العربى شمعون، عبد النبي الجمال (١٩٩٦): التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٧): علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.

- ١٧- **محمد السيد (٢٠١٢):** "برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئ ألعاب القوى"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ١٨- **محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥):** سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- **محمود محمد أحمد (٢٠٠٧):** "فعالية التدريب العقلي على المستوى الرقمي لدفع الجلة للتلاميذ الصم البكم"، المؤتمر العلمي الدولي الثاني "التدريب الميداني بكليات التربية الرياضية في ضوء مشروع ضمان الجودة والإعتماد، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٠- **نبال أحمد حسن (٢٠٠٨):** "فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقمي للاعبات قذف القرص"، المؤتمر الاقليمي للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- ٢١- **نبيل محمد عبد المقصود (٢٠٠٧):** "تأثير إستراتيجية عقلية مقترحة على توجيه التوتر ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٠) ، العدد (٧٥)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ٢٢- **هبة عبد العزيز عبد العزيز (٢٠٠٨):** "تأثير تدريبات الهاثا يوجا على الصلابة النفسية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الزقازيق.

٢٣- هدير محمود أحمد (٢٠١٤): "برنامج تدريبي باستخدام البرمجة العقلية الإيجابية في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالى"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 24-Anderson,A., (2002) :The Effect of an Instructional Self-Talk Program on Learning Amotor Skill the Overhand Throw, Dissertation Abstracts International.
- 25-Backely, S.,(2001) : Towards an understanding of mental Toughen in elite players, Peak performance.
- 26-Bull,S., et., al., (2011): The Mental game plan, 2nd ed. Sport Dynamics,UK.
- 27-Cress well,S., (2007): Key questions on mental Toughness university of western Australia.
- 28-Daniel ,E., Dieffenbachia ,B.,&Moffat,B., (2002): Towards an understanding of mental Toughness in sport. Peak performance.
- 29-Gouldn, D., Dieffenback, K., & Moffet, A., (2002): Psychological characteristics and their development in Olympic champion journal of applied sport syscology,17.

- 30-James Loehr (1986):** Mental Toughness training for sports achieving athletic excellence lexington,MA:Stephen Greene press.
- 31-John lefkowits, et.,al,(2003) :** Mental training manual for soccer , united kingdom , Article sport Dynamics.
- 32-Jones,M., & Hanton,S., (2002):**Mental Toughness , Cislunar sera space ,Inc.
- 33-Matt,J (2006) :** Sport psychology a student's hand book;rout ledge. U.S.A.
- 34-Middleton, S., (2007):** Mental Toughness conceptualization and measurement. Coaching Review.
- 35-Morris, T., & Summers, J., (1995) :** Sport Psychology, Theory, Applications and Issues, John Wiley& Sons, N.Y.
- 36-Sandy Gorden (2004) :** Mood and performance relations among players at the worlded student Games basketball competition journal of sports Behavior.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية:

- 37-:** <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>