

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الصلابة العقلية علي مستوى الأداء المهاري لناشئ التنس

م.د /مصطفى محمد رمضان أحمد

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس -كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

أ.د /أحمد البيومي علي البيومي

أستاذ بقسم علم النفس الرياضي -كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

الباحث /أحمد ماهر مديح الجوهري

باحث بقسم علم النفس الرياضي – كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

أ.م.د /مصطفى محمد أمين

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي -كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

المستخلص :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير تدريبات الصلابة العقلية (القدرة علي مواجه الضغوط- الثقة بالنفس- تركيز الإنتباه- سرعة العودة لحاله الطبيعية- دافعية الإنجاز الرياضي) في تنمية مستوى أداء مهارة الإرسال لدي ناشئ التنس، وقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بإستخدام القياسين (القبلي-البعدي)لملائمته لطبيعة البحث، علي عينة قوامها (٢٥) لاعب بواقع (١٠) لاعبين عينه إستطلاعية، (١٥) لاعب عينة البحث الأساسية.

كانت من أهم النتائج دوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الصلابة العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث وتراوحت نسبة التغير ما بين (٥٦,٨٤٢:٤٣,٥٦٤) حيث احتل بعد تركيز الإنتباه المرتبة الأولى (٥٦,٨٤٢) تلا ذلك في المرتبة الثانية بعد الثقة بالنفس بنسبة تغير (٥٤,٧٣٧) ثم جاء بعد دافعية الإنجاز الرياضي في المرتبة الثالثة بنسبة تغير (٥٤,١٦٧) تلا ذلك بعد القدرة علي مواجهة الضغوط بنسبة تغير (٤٧,٩٥٩) تلا ذلك بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بنسبة تغير (٤٣,٥٦٤).

النتائج دوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث وتراوحت نسبة التغير ما بين (٥٧,٨.٣:٥٤,٠٥٤) حيث احتلت دقة الإرسال المقدمه تليها قوة الإرسال.

يوصي الباحث بإجراء المزيد من برامج الصلابة العقلية في مختلف الألعاب الرياضية وإستخدام مهارات عقلية إخرى تتناسب مع نوع النشاط الرياضي ومع طبيعه العينة .

1/1 مقدمة ومشكلة البحث: Introduction and problem research

العلاقة نحو اكتشاف واظهار القدرات الكامنة والخفية للاعبين والتفوق في المجال الرياضي (٢٣: ٧٥).

و يشير كل من " جون ليفكوتش واخرون " (John Lefkowits, et al 2003) وأحمد عبد المنعم الباشا (٢٠١١) روبرت واينبرج Robert (Weinberg 2014) إلى أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط ولكنها ايضا بدنية وانفعالية، فالصلابة العقلية ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود، لكنها تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والاقصى من مهاراتك وموهبتك، بغض النظر عن ظروف التنافس، ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة من الحكم، أو من خلال كثرة التذمر و الاعتراض و إلقاء اللوم على زملاء الفريق (٣٤: ٥٤) ، (٢: ٧٤) (٤٧: ١٢٣).

وتشير جولى راي (Jolly Ray2003)، إلى أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية، وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات قد يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية، والتي يأتي في مقدمتها متغيرات الصلابة العقلية، فاللاعب الذي يخلق جوا خاصا به يستطيع أن يؤدي بثبات، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها (٩: ٤١).

ويشير جرهام جونسون (Graham Jones2007) أن الرياضي الذي يمتلك الصلابة العقلية هو ذاتي التحفيز وذاتي التوجيه، ومسيطر على نفسه ولديه السيطرة على عواطفه، وهو إيجابي وواقعي تجاه أهدافه ونجاحه، وهذا الرياضي عادة

ويشير بيرد (Bird, M, Cripe, K1986)، إلى أن السنوات الأخيرة قد شهدت تزايد الاهتمام بالإعداد المتكامل للرياضيين من النواحي البدنية، والمهارية، والخطية، والنفسية؛ وحيث إن الإعداد البدني، والمهاري، والخطي، قد تعددت طرقه، ومبادئه إلى حد كبير، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد بالاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي من ناحية، وكيف تؤثر الممارسة الرياضية على نمو الشخصية والنواحي النفسية من ناحية أخرى (٣٥: ١٩).

ويذكر أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدرالدين (٢٠٠١)، أن التدريب الرياضي يساعد اللاعب على التفاعل مع الأداء المطلوب مهما كان مركباً ومعقداً، ويساعده كذلك على السيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بينها؛ مما يجعل الأداء المهاري والخطي في تتابع صحيح وزمن مناسب، وباستمرار التدريب يستطيع أن يؤدي المهارة أو الخطة بدرجة عالية من الاتقان وفي أقل زمن ممكن، ويسهل عليه أداؤها في أي وقت وفي أي موقف من مواقف المباراة مهما كانت الظروف التنافسية (٤: ١٧).

ويضيف أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدرالدين (٢٠٠١)، أن الرياضي يتأثر بظروف البيئة الرياضية عند التدريب أو المنافسة، وتختلف نوعية ذلك التأثير وشدته حسب طبيعة تلك الظروف، فأحياناً يكون التأثير على الأداء ايجابياً، بينما يكون في أحيانا أخرى سلبياً (٤: ١٧).

ويشير محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م)، إلى أن الإعداد الرياضي للاعب يتطلب التكامل بين العقل والجسم، والعمل على تطوير

وتعد ضربة الإرسال من الضربات الأساسية التي تحتاج إلى سيطرة كبيرة وإتقان عالٍ عند تنفيذها وذلك من خلال التطور الحاصل في لعبة التنس والتي تطور معها الإرسال وأصبح وسيلة هجومية من خلالها يستطيع اللاعب إحراز نقطة مباشرة تضاف إلى رصيده، بعدما كانت ضربة الإرسال في بادئ الأمر وسيلة لبدء اللعب فقط عند اللاعبين، واصبحت هناك أنواع لضربات الإرسال، مكنت اللاعبين وخصوصاً المصنفين من إحراز الفوز في الاشواط التي تكون فيها ضربة الإرسال لديهم (٢٠:٦٣).

يشير مارفي (Marphy) إلى أن مهارة الإرسال تحتاج إلى الكثير من التدريب المستمر لغرض إتقانها وإلى توافق عصبي وعضلي فضلاً عن السرعة في الحركة (٤٦:٢).

ويضيف براون (Brown1995) لا بد وأن تعتني وتهتم بالإرسال وتتنهه جيداً، لأن إرسالك إذا كان ضعيفاً سوف يقضي عليك المنافس وتعطيه فرصة لأن يبدأ هجومه في كل نقطة (٣٦:٤٥).

الإرسال المستقيم (Flat serve) هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخداماً كما هو المفضل استخداماً في فرصة الإرسال الأول وهو سريع الاختراق لـ الهواء ومعدوم الدوران (spinless) وهو بالعادة قريب من مستوى الشبكة ويفضل أن يكون قريباً من منتصفها حيث الشبكة أكثر انخفاضاً ليتحقق بارتداد منخفض يصعب رده يعتبر الإرسال الأكثر فاعلية بالأخص على الأراضي السريعة (العشبية والصلبة)، و معدل قوته عند اللاعبين المحترفين حوالي ٢٠٠ كلم / الساعة (ما يعادل ١٢٤ ميل / الساعة) أحياناً تكون نسبة نجاح الإرسال الأول منه منخفضة جداً.

يكون هادنا وفي حالة استرخاء تحت المواقف الضاغطة، ولديه انتباه وتركيز وثقة ومسئول عن أفعاله، و مستعداً دائماً للفعل ولديه طاقة إيجابية ومصمماً دائماً على الفوز (٢:243٤).

تعد رياضة التنس من الألعاب الفردية التي تبرز فيها أهمية تركيز الانتباه نظراً لطبيعة هذه اللعبة والتي تتميز بالعديد من المواقف المفاجأة والسريعة خلال مواقف اللعب سواء في الهجوم أو الدفاع، كما ان إحدى المشكلات في التنس وهي نقص التركيز أذ أن ذهن الشارد قد يخلق قصوراً ذهنياً ويسبب أخطاء ذهنية خلال اداء الفاعلية الرياضية فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء إذ أن الكثير من الرياضيين يرجع سبب انخفاض مستوى أدائهم لمهارة الإرسال إلى فقدان التركيز (١٥:١).

ويرى الباحث أن رياضة التنس كأحد الرياضات التي تدرجت من كونها مجرد نشاطاً ترويحياً إلى رياضة تنافسية تلعب فيها الملكات العقلية دوراً هاماً للوصول إلى المستويات العالية، كما أصبحت رياضة التنس ترتكز على العلوم التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان، كعلم التشريح والفسولوجي، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم النفس الرياضي للوصول باللاعب الى المستوى الأمثل في الأداء الفني والحركي.

إن الإرسال يُعد المفتاح الرئيسي والأساسي في لعبة التنس، وبوساطته فقط يمكن وضع الكرة في اللعب، ويعد الإرسال في الوقت الحاضر هو السلاح الهجومي الأول للاعب، إذ يستطيع اللاعب إحراز نقطة مباشرة منه وبأقل جهد مبذول، حيث يشير زويج (Zewige) بقوله : " إن أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب للفوز بالمباراة بأقل جهد بدني ، هذا بالإضافة إلى التأثير في معنويات اللاعب الخصم [المستلم] في أثناء المباراة " (٩:١٣).

العقلية أثناء تعلم المهارات الحركية وعند ممارستها، ولذا فقد رأى الباحث القيام بهذه الدراسة الحالية بهدف التعرف على إمكانية استخدام الصلابة العقلية لتحسين مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئي التنس.

ومن هنا أُنبتت مشكلة البحث وهي محاولة تحسين مستوى أداء مهارة الإرسال المستقيم لناشئي التنس وذلك من خلال تصميم برنامج مقترح لتدريبات الصلابة العقلية.

٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه: need for it He importance of research and the

١/2/١ توجيه البحث لأهمية تدريبات الصلابة العقلية المرتبطة بتطوير الأداء في التدريب والمنافسات الرياضية بشكل عام، لاعبي التنس بشكل خاص.

٢/2/١ ندرة الدراسات السابقة التي تناولت وصف مكونات الصلابة العقلية والأداء المهارى فى التنس.

٣/2/١ أهمية البحث لتطبيق برنامج تدريبات الصلابة العقلية للإرتقاء بمستوى أداء مهارة الإرسال لناشئي التنس.

٤/2/١ يزيد من أهمية الدراسة أنها تجرى على الناشئ الرياضى تمشيا مع الناشئ الرياضى فى البرامج النفسية، وتدريبات الصلابة العقلية.

٥/2/١ يدخل هذا البحث ضمن البحوث التى تتصدى لمشكلات التدريب خاصة بما يتعلق بالجانب النفسى والعقلى.

٦/2/١ إستفادة المدربين والعاملين فى مجال التنس من البرامج العقلية وتدريبات الصلابة العقلية وكيفية تطبيقها على الناشئين.

وفى ضوء ماسبق يرى الباحث أنه عن طريق استخدام تدريبات الصلابة العقلية بصورة علمية مقتنة، قد يعمل على تطوير القدرات النفسية لضربات التنس عامة، وضربات الإرسال خاصة، والتي تؤثر على تحسين وتطوير مستوى الأداء.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لرياضة التنس ومن خلال الملاحظة وأثناء تنفيذ مسابقات التنس فى الأندية، فقد لاحظ ما يلى:

- لا يمتلك بعض الناشئين القدرة على أداء مهارة الإرسال المستقيم لإفتقارهم القدرة على التركيز الجيد فى الأداء، والقلق المصاحب للناشئين نتيجة الضغوط النفسية، خاصة للعوامل التى تزيد من ذلك مثل الجمهور، وقوة المنافس، وحساسية المباراة.

- لا يمتلك بعض الناشئين القدرة على أداء مهارة الإرسال المستقيم بطريقة إقتصادية فى الجهد Economic حيث يبذلون جهدا زائدا أكثر من المطلوب نتيجة التوتر المصاحب لفقدان الثقة بالنفس، والذى يصاحب أغلب الناشئين فى هذه المرحلة السنوية.

- ندرة البرامج التدريبية الخاصة بالصلابة العقلية فى مجال التنس.

وإيماناً من الباحث بأهمية قطاع الناشئين حيث يمثل النواة الأساسية فى تنشئة الاجيال الرياضية، وإنطلاقاً من أن ناشئ التنس اليوم هم مستقبل اللعبة، وعماد المنتخبات القومية مستقبلاً، لذلك فالعناية بهم و تنشئتهم تنشئة سليمة يعنى الاطمئنان على مستقبل التنس المصرى.

لذا فإن الحاجة لمثل هذه الدراسة أصبحت ملحة وضرورية لتوجيه نظر القائمين على عملية تدريب الناشئين على التركيز على استخدام كافة القدرات

٣/١ هدف البحث : Research Aims :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الصلابة العقلية لدى ناشئ التنس (القدرة على مواجهة الضغوط، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، سرعة العودة للحالة الطبيعية، دافعية الإنجاز الرياضي) في تنمية مستوى أداء مهارة الإرسال لدى ناشئ التنس .

٤/١ فروض البحث : Research hypotheses :

١/4/١ توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في أبعاد الصلابة العقلية (القدرة على مواجهة الضغوط، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، سرعة العودة للحالة الطبيعية، دافعية الإنجاز الرياضي) لصالح القياس البعدي.

٢/4/١ توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى أداء مهارة الإرسال في التنس لصالح القياس البعدي.

٣/4/١ توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدى عينة البحث في متغيرات الصلابة العقلية، ومهارة الإرسال، في التنس لصالح القياس البعدي.

٥/١ مصطلحات البحث : Research

Terminology

١/5/١ الصلابة العقلية " Mental Toughness " :

هي القدرة على الوصول إلى الأداء المثالي و الثبات عليه عن طريق إدراك وتفسير ومواجهة الضغوط المختلفة (٧:٣).

6/5/١ مهارة الإرسال " Serve Stroke " :

يعرفه أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠١) " هو ضربة البداية والهدف منها بدء اللعبة وتعتبر الضربات

الهجومية الهامة التي يعتمد فيها اللاعب على إحراز النقاط بإتقان أدائها (١:٤١).

7/5/١ مهارة الإرسال المستقيم " Flat Serve "

*:Stroke

هو أقوى وأسرع أنواع الإرسال يتميز بإرتداد منخفض يصعب رده مع المتابعه المستقيمة تجاه النقطه المستهدفة

• تعريف إجرائي

٦/١ الدراسات المرجعية: Reference studies :

- دراسة محمد حسن علاوى وأحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) (٢٧) بعنوان تقنين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين فى البيئة المصرية، من خلال مقياس للصلابة العقلية وتطبيقه على الرياضيين فى البيئة المصرية، وقد أستخدم المنهج الوصفي، بلغ قوام العينة (٨٠) رياضى من رياضات (كرة القدم الهوكى التايكوندوالتنس الاسكواش) كما اشارت النتائج إلي توافر الصدق التلازمى لأبعاد مقياس الصلابة العقلية بصورة واضحة والمكون من القدرة على مواجهة الضغوط، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، سرعة العودة للحالة الطبيعية، دافعية الإنجاز الرياضي.

- دراسة نبال أحمد حسن (2008م) (٣٣) فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقمي للاعبات قذف القرص، بهدف التعرف على فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقمي للاعبات قذف القرص، باستخدام المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة من (٨) لاعبات من نادى الشرقية الرياضى والمسجلات بسجل الإتحاد، جاءت نتائج البحث تؤثر تدريبات الصلابة العقلية على تحسين محددات الصلابة العقلية لدى لاعبات قذف القرص

- كما تؤثر تدريبات الصلابة العقلية على تحسين المستوى الرقمي للاعبات قذف القرص قيد البحث.
- دراسة أمل محمد فهمي (٢٠١١م) (١٣) بعنوان بناء مقياس للصلابة العقلية للرياضيين، والتي هدفت الي بناء وتقنين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين وقد استخدم الوصفي، وبلغ قوام العينة (٩١٢) لاعب من الألعاب الفردية والجماعية من الاندية ومراكز الشباب (القاهرة - حلوان - المنيا - الفيوم - بنى سويف - السادس من اكتوبر (ومن اهم النتائج صلاحية المقياس لقياس الصلابة العقلية للناشئين ولاعبى الدرجة الاولى للبنين والبنات وكذلك صلاحيته للاعبى الالعاب الفردية والجماعة، توجد فروق دالة إحصائياً بين المستويات العالية والناشئين وفي اتجاه المستويات العالية في العوامل التالية) القوة الانفعالية، سرعة الاستعادة الانفعالية، تركيز الانتباه، التحكم في الضغوط (وفي الدرجة الكلية للصلابة العقلية.
- دراسة محمد محمد السيد مصطفى (٢٠١١م) (٢٩) بعنوان برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئ ألعاب القوى ويهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية على المستوى الرقمي لناشئ ألعاب القوى واستخدم المنهج التجريبي، وبلغت العينة (١٢) ناشئ متسابقى الوثب الطويل تحت سن ١٨ سنة، وقد ساهم برنامج التدريب العقلي فى تنمية الصلابة العقلية بصورة إيجابية و وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى جميع محاور الصلابة العقلية قيد البحث.
- دراسة مرزوقى محمد المرزوقى (٢٠١٦) (١٢) تأثير تدريبات الصلابة العقلية على مستوى مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئ الكرة الطائرة، بهدف التعرف على تأثير تدريبات الصلابة العقلية على مستوى مهارة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية لناشئ الكرة الطائرة تحت سن (١٧) سنة، واستخدم المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (١٦) ناشئ بالطريقة العمدية من ناشئ الكرة الطائرة تحت (١٧) سنة بإستاد المنصورة، ومن نتائج البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على المتغيرات البدنية و المهارية و متغيرات الصلابة العقلية قيد البحث.
- دراسة سمر سمير عبد الله عطية (٢٠١٧م) (٢١) تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على خفض الإنهاك النفسى وتحسين مستوى الأداء لجهاز عارضة التوازن، ويهدف البحث الى تصميم تدريبات الصلابة العقلية لخفض الإنهاك النفسى وتحسين مستوى الأداء لجهاز عارضة التوازن لطلبات كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، وقد أستخدم المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (١٣٠) طالبة من طلاب الفرقة الثانية لعام (2016/2017)، وأشارت النتائج الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى لصالح للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى و البعدى لصالح للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدى.
- دراسة نهاد سمير توكل (٢٠١٩م) (٣٤) تأثير برنامج تعليمي باستخدام الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز لناشئ سباحة الفراشة وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط النفسية، ويهدف البحث

عينة البحث التجريبية، وقياس تأثير دمج كل من التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء في تعليم مهارة الإرسال المستقيم في التنس، وأستخدم المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (١٠٨) طالبة، وأشارت النتائج أن استخدام دمج أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء وبمعرفة النتائج (المسبقة والفورية والمرجأه) (المدعمة بالفيديو لها تأثير فعال في تعليم مهارة الإرسال المستقيم في التنس لدى المجموعة التجريبية أكثر من المجموعة الضابطة).

- دراسة منة الله السيد خليل (٢٠١٦م) (٣٢) بعنوان فاعلية أسلوب التعلم الذاتي المتعدد المستويات علي تعلم مهارة الإرسال المستقيم في التنس لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالأسكندرية، من خلال تصميم برنامج تعليمي لمهارة الإرسال المستقيم في التنس باستخدام أسلوب التعلم الذاتي متعدد المستويات وفقاً للمقرر الدراسي للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية، وقياس فعالية البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعلم الذاتي متعدد المستويات في تعليم مهارة الإرسال المستقيم في التنس للمجموعة التجريبية، واستخدم المنهج التجريبي وبلغ قوام العينة (٤٠) طالبة قسمت بالتساوي إلي مجموعتين، وأشارت النتائج إلي ان استخدام أسلوب التعلم الذاتي المتعدد المستويات استخدام أسلوب التعلم الذاتي المتعدد المستويات كان ذو تأثير فعال في تعلم مهارة الإرسال المستقيم في التنس وتحسين مستوى الأداء المهاري (الكمي والكيفي) (المصاحب للمهارة لدى المجموعة التجريبية).

إلي التعرف علي تأثير برنامج تعليمي باستخدام الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز لناشئ سباحة الفراشة وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط النفسية، وأستخدم المنهج شبه التجريبي، اختيرت العينة بالطريقة العمدية (40) اشئى باسناد المنصوره تم تقسيمهم اللي مجموعتين متساويتان، وأشارت النتائج إلى أن البرنامج التعليمي باستخدام الصلابة العقلية كان أكثر فاعلية من الطريقة التقليدية حيث أدى إلى تحسين أداء حركة الجذع في سباحة الفراشة لدي المجموعة التجريبية بنسبة أعلى من المجموعة الضابطة.

- مصطفى محمد رمضان (٢٠١٠م) (٣٠) بعنوان تأثير برنامج تعليمي باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على مستوى أداء مهارة الإرسال في التنس لدى طلبة كلية التربية الرياضية، التعرف على تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الأجهزة المساعدة على مستوى أداء مهارة الإرسال المستقيم في التنس الأرضي لدى طلبة كلية التربية الرياضي، تجريبي، طلاب الفرقة الثالثة شعبة المناهج وطرق التدريس، البرنامج التعليمي المقترح باستخدامك الأجهزة المساعدة يساهم بشكل إيجابي وفعال في تعليم مهارة الإرسال المستقيم في التنس الأرضي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .

- دراسة اسماء السيد عبد المقصود عصفور (٢٠١٤م) (10) بعنوان تأثير دمج بعض اساليب التغذية المرتدة المدعمة بالفيديو في تعليم مهارة الإرسال المستقيم في التنس لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، بهدف إعداد برنامج تعليمي باستخدام بعض أساليب التغذية المرتدة الداخلية والخارجية عن طبيعة الأداء، وتطبيق البرنامج التعليمي المقترح على

البرنامج التدريبي أسهم في تحسين دافعية الفريق ومستوى الأداء المهارى للعينة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- دراسة سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton,et al (٢٠٠٤م) (٤٨) بعنوان الصلابة العقلية للموهوبين رياضياً، من خلال التعرف على أهم سمات الصلابة العقلية للرياضيين والمرتبطة بتحقيق الانجاز الرياضى، استخدم المنهج الوصفي، وبلغ قوام العينة (٣٣) رياضياً، ومن أهم النتائج أن أهم سمات الصلابة العقلية والتي ترتبط بالانجاز الرياضى هي الكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الإنتباه والتركيز والدافعية ومهارات التحمل. .

- مارينا كسلر واخرون MarinanKaisel, et al (٢٠٠٩م) (٤٥) بعنوان العلاقة بين الصلابة العقلية والضغط وتقييم الضغوط والمواجهه وفاعلية المواجهه في الرياضة، تهدف الدراسة لبحث العلاقة بين الصلابة العقلية وتقييم ضغوط وإستراتيجية المواجهه وفاعلية المواجهه في الرياضة، وإستخدم المنهج الوصفي، وبلغت العينة (482) بواقع، (305) ذكور، و(177) اناث يتراوح العمر بين 16-45 سنة، وأظهرت النتائج ارتباط الصلابة العقلية بشدة الضغوط وتقييم الضبط، كما أثبتت النتائج تأثر إنخفاض تركيز الإنفعال ، تجنب المواجهة وفعالية المواجهة بإستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الرياضى.

٧/١ إجراءات البحث:

١/٧/١ منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وذلك بإستخدام القياسين (القبلى- البعدي).

- اميرة أحمد محمد (٢٠١٦م) (١٤) الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوي أداء مهارة الإرسال في تنس الطاولة ، التعرف على العلاقة بين الصلابة العقلية ومستوي أداء مهارة الإرسال في تنس الطاولة، وإستخدم المنهج الوصفي، وبلغ قوام العينة (٢٥) لاعب بالطريقة العمدية المسجلين بالدرجة الأولى بالإتحاد المصرى لتنس الطاولة بالأسكندرية، وأشارت النتائج انه توجد علاقة موجبة دالة إحصائية بين الصلابة العقلية ومستوي أداء مهارة الإرسال في تنس الطاولة -أبعاد الطاقة السلبية و الطاقة الإيجابية والثقة بالنفس هي أبعاد الصلابة العقلية الأكثر إرتباطا بالتنس الطاولة.

- دراسة فورى ويوتجيتير Fourie Potgieter (٢٠٠١م) (٣٨) بعنوان طبيعة الصلابة العقلية فى المجال الرياضى، بهدف التعرف علي طبيعة الصلابة العقلية فى المجال الرياضى للاعبين والمدربين، وإستخدم المنهج التجريبي، واشتملت العينة علي (131)مدرب (160)رياضى من (31) رياضة، اشارت النتائج أن المدربين يروا أن التركيز يعتبر من أهم السمات بينما يرى اللاعبون أن الدافعية من أهم السمات المحققة للإنجاز الرقمى، وأن المدربين يروا أن الدور الأكبر يقع على المدربين وعلماء النفس الرياضيين فى تدعيم وتطوير الصلابة العقلية أكثر من الرياضيين أى أنها سمة مكتسبة يمكن تطويرها.

- دراسة فولجام Fulgham (٢٠٠٤م) (٣٩) بعنوان تطبيقات برنامج تدريبي للمهارات النفسية على دافعية الفريق ومستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة، بهدف التعرف على أهم سمات الصلابة العقلية للرياضيين والمرتبطة بتحقيق الإنجاز الرياضى، وإستخدم المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (١١) لاعبة كرة طائرة، وأشار النتائج أن

٢/٧/١ مجتمع وعينه البحث:

وبلغ قوام عينة البحث الإستطلاعيه (١٠)، بينما بلغ قوام عينة البحث الأساسية (١٥) لاعباً والمسجلين بالإتحاد المصرى للتنس للموسم الرياضى (٢٠٢٠م/٢٠٢١م)، وتم استبعاد (٥) لاعبين.

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى التنس تحت (١٦) سنة بنادى جزيره الورد بمحافظة الدقهلية والمسجلين بالإتحاد المصرى للتنس للموسم الرياضى (٢٠٢٠م/٢٠٢١م)؛ حيث بلغ عددهم (30) ناشئاً،

جدول (١)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث الكلية

(ن=٢٥)

المتغيرات	م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء
الاساسية	١	السن	سنة	١٥.٢٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٧٧٥	٠.٣٨٣-
	٢	الطول	سم	١٦٨.٨٦٧	١٦٨.٠٠٠	٢.٣٨٦	١.١٢٧-
	٣	الوزن	كجم	٧٠.٠٦٧	٧٠.٠٠٠	١.٧١٠	٠.١٧٨-
البدنية	١	القدره العضلية	متر	٣.٠٦٧	٣.٠٠٠	٠.٨٨٤	٠.٥٧٤-
	٢	الرشاقة والاتزان الديناميكي	ثانيه	٩.٣٣٣	١٠.٠٠٠	١.٢٣٤	٠.٣١٢-
	٣	المرونة	سم	١٠.٦٠٠	١١.٠٠٠	١.٢٩٨	٠.٤٧٩-
	٤	التوافق بين العين واليد	درجة	٥.٤٦٧	٥.٠٠٠	٠.٩١٥	٠.١١٣-
	٥	الدقة	درجة	٦.١٣٣	٦.٠٠٠	٠.٧٤٣	٠.٢٢٧-
المهارية	١	دقه الارسال	درجة	١١.٥٣٣	١٢.٠٠٠	١.٣٥٦	١.٣٧١-
	٢	قوه الارسال	درجة	٢.٤٦٧	٢.٠٠٠	٠.٦٤٠	١.٠٨٥-
الصلابة العقلية	١	القدرة علي مواجهة الضغوط	درجة	٦.٥٣٣	٧.٠٠٠	٠.٨٣٤	٠.٥٤٧-
	٢	الثقة بالنفس	درجة	٦.٣٣٣	٧.٠٠٠	٠.٨١٦	٠.٧٤٠-
	٣	تركيز الانتباه	درجة	٦.٣٣٣	٦.٠٠٠	١.٠٤٧	٠.٠٨٠-
	٤	سرعة العودة للحالة	درجة	٦.٧٣٣	٧.٠٠٠	٠.٨٨٤	٠.١١٦-
	٥	دافعية الانجاز	درجة	٦.٤٠٠	٦.٠٠٠	٠.٨٢٨	٠.٠٧٠-

قام الباحث بالإطلاع علي القراءات النظرية وإجراء المسح المرجعي للدراسات المرتبطة والمراجع العلمي المتخصصه في رياضه التنس، وخاصة بمهارة الارسال المستقيم لتحديد الصفات البدنية الوثره في مهاره الإرسال المستقيم، وكذلك الاختبارات المناسبه التي تقيس القدرات البدنية المرتبطة بهذه المهارة.

وقد تم استخدام الاختبارات البدنية التالية:

- اختبار رمى كرة طبية وزن ٣ كجم لأقصى مسافة لقياس القوه المميزه بالسرعه للذراعين و المنكبين (٣١٦:٢٢).

يتضح من الجدول (١)، أن قيم معاملات الإلتواء للعينة الأساسية والإستطلاعية في متغيرات (الصلابة العقلية) قيد البحث قد أنحصرت ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة الأساسية والاستطلاعية في هذه المتغيرات.

٨/١ أدوات خاصة بالقياسات القبليه والبعدية للمتغيرات (البدنية، المهارية، والنفسية) قيد البحث.

١/٨/١ الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث:

٣/٨/٣١ الاختبارات العقلية المستخدمة في

البحث:

قام الباحث بتطبيق مقياس الصلابة العقلية إعداد الآن جولدبرج ٢٠٠٦م تعريب/محمد حسن علاوى، وأحمد صلاح الدين خليل، والذي يشير إلى القدرة على مواجهة الضغط، والثقة بالنفس، وتركيز الإلتباه، وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب الاخفاق، ودافعية الانجاز الرياضى، وذلك على عينة قوامها (١٥) لاعب من ناشئ التنس تحت (١٦) سنة (٢٧).

٩/١ المعاملات السيكومترية (الصدق- الثبات)

للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

١/٩/١ صدق الاختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحث باستخدام صدق التمايز على عينة الدراسة الإستطلاعية (١٠) ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وعينة قوامها (١٠) من اللاعبين الأكبر سناً الممارسين لرياضة التنس ، كما موضح بالجدول التالية:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية

(ن=٢٠=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	القدره العضلية	متر	٣.٣٠٠	١.٢٥٢	٤.٥٤٥	٠.٨٢٠	١.٢٤٥-	*٢.٧٢٣
٢	الرشاقة والتوازن الديناميكي	ثانية	٩.٦٠٠	٢.٠٦٦	١٤.٠٠٠	١.٢٦٥	٤.٤٠٠-	*٥.٩٥١
٣	المرونة	سم	١١.١٠٠	٢.١٨٣	١٤.٨١٨	١.٣٢٨	٣.٧١٨-	*٤.٧٦٧
٤	التوافق بين العين واليد	درجة	٥.٧٠٠	١.٠٥٩	٩.٢٧٣	٠.٩٠٥	٣.٥٧٣-	*٨.٣٣٦
٥	الدقة	درجة	٥.٤٠٠	١.٢٦٥	٩.٢٧٣	٠.٩٠٥	٣.٨٧٣-	*٨.١٣٠
٦	دقة	درجة	١١.٤٠٠	١.٦٤٧	١٨.١٨٢	١.٠٧٩	٦.٧٨٢-	*١١.٢٧٠
٧	قوة	درجة	٢.٢٠٠	٠.٤٢٢	٣.٩٠٩	٠.٥٣٩	١.٧٠٩-	*٨.٠٢٩

* قيمة(ت) الجدولية عند مستوى معنوية(٠.٠٥)=١.٨٣٣

٢/٩/١ ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادته على عينة الدراسة الإستطلاعية (١٠) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وبفارق (٧) أيام من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما موضح بالجدول التالية:

يتضح من الجدول (٢)، أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الغير مميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على صدق الاختبارات.

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

(ن=١٠)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	٤
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠.٩٤٢	٠.٩٤٣	٣.٠٠٠	١.٢٥٢	٣.٣٠٠	متر	القدره العضلية	١
٠.٩٥٤	١.٣٩٨	٩.٢٠٠	٢.٠٦٦	٩.٦٠٠	ثانية	الرشاقة والتوازن الديناميكي	٢
٠.٩٥٨	١.٣٥٤	١٠.٥٠٠	٢.١٨٣	١١.١٠٠	سم	المرونة	٣
٠.٩٤٤	٠.٦٦٧	٦.٠٠٠	١.٠٥٩	٥.٧٠٠	درجة	التوافق بين العين واليد	٤
٠.٩٦٨	٠.٨١٦	٦.٠٠٠	١.٢٦٥	٥.٤٠٠	درجة	الدقة	٥
٠.٩٤٠	٠.٩١٩	١١.٨٠٠	١.٦٤٧	١١.٤٠٠	درجة	الارسال	المهارية
٠.٩١٣	٠.٧٠٧	٢.٥٠٠	٠.٤٢٢	٢.٢٠٠	درجة		

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

للتحقق من مدى ملائمة عبارات مقياس الصلابة العقلية، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وبلغ قوامها (١٠) ناشئين لرياضة التنس، وقد استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات ومحاور المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط فيما بين كل من:

- بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تمثله والدرجة الكلية للمقياس.
- وبين محاور المقياس وبعضها وبين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول الآتية:

يتضح من الجدول (٣)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبارات.

١٠/١ المعاملات السيكمترية (الصدق- الثبات) لمقياس الصلابة العقلية:

١/١٠/١ صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة العقلية:

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة العقلية

(ن=١٠)

معامل الارتباط		العبارات	معامل الارتباط		العبارات	معامل الارتباط		العبارات	معامل الارتباط		العبارات
المقياس	المحور		المقياس	المحور		المقياس	المحور		المقياس	المحور	
سرعة العودة للحالة الطبيعية			تركيز الانتباه			الثقة بالنفس			القدرة علي مواجهة الضغوط		
*.٦٩٥	*.٥٧٧	٤	*.٥٤٧	*.٧٨٦	٣	*.٧٣٠	*.٧٥٤	٢	*.٧١٩	*.٦٢٩	١
*.٧٠٢	*.٧٧٩	٩	*.٥٢٠	*.٥٥٢	٨	*.٤٦٣	*.٤٧٩	٧	*.٦٨٥	*.٧١٢	٦
*.٠٨٩	*.١٠٩	١٤	*.٥٢٤	*.٦٠٨	١٣	*.٦٢٠	*.٦٥٤	١٢	*.٧٢٤	*.٧٧٨	١١
*.٦٢٦	*.٦٦٣	١٩	*.٥٦٠	*.٦٣٢	١٨	*.٧٠٢	*.٦٧٠	١٧	*.٦٨١	*.٧١٩	١٦
*.٦٦٩	*.٧٣٤	٢٢							*.٦٨٦	*.٧٤٦	٢١
دافعية الانجاز											
*.٦٠٠	*.٦٦٧	٢٠	*.٧١٩	*.٧٨١	١٥	*.٧٥٧	*.٧٤٦	١٠	*.٦٩٥	*.٧٥٣	٥

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

قيم "ر" الجدولية وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥)؛
مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي.

يتضح من الجدول (٤) وجود ارتباط ذي دلالة
إحصائية بين العبارات والدرجة الكلية للمحاور والدرجة
الكلية للمقياس؛ حيث أن قيم "ر" المحسوبة أكبر من

جدول (٥)

معامل الارتباط بين المحاور مع بعضها ومع الدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية

(ن = ١٠)

المقياس	دافعية الانجاز	سرعة العودة للحالة الطبيعية	تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	القدرة علي مواجهة الضغوط	المحاور
*.٧٢٢	*.٧١٥	*.٥٣٤	*.٦٣٢	*.٧١٩		القدرة علي مواجهة الضغوط
*.٧٧٦	*.٧١٨	*.٨٨٧	*.٧١١			الثقة بالنفس
*.٥٢٢	*.٥٤١	*.٦١٥				تركيز الانتباه
*.٦٠٣	*.٧٩١					سرعة العودة للحالة الطبيعية
*.٥٨٠						دافعية الانجاز
						الدرجة الكلية للمقياس

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

"ر" الجدولية وذلك عند مستوى دلالة (٠.٠٥)؛ مما
يشير إلى صدق الاتساق الداخلي.

يتضح من الجدول (٥) وجود ارتباط ذي دلالة
إحصائية بين المحاور وبعضها والدرجة الكلية
للمقياس؛ حيث أن قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيم

٢/١٠/١ ثبات مقياس الصلابة العقلية:

من التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما موضح بالجدول التالي:

قام الباحث باستخدام طريقة التطبيق وإعادته على عينة الدراسة الإستطلاعية (١٠) من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وبفارق (٧) أيام

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في مقياس الصلابة العقلية قيد البحث

(ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	القدرة علي مواجهة الضغوط	درجة	١.٣٣٧	٦.٦٠٠	٠.٨٤٣	٠.٩٠٦
٢	الثقة بالنفس	درجة	١.٧٠٣	٦.١٠٠	٠.٨٧٦	٠.٩١٧
٣	تركيز الانتباه	درجة	١.٧٠٣	٥.٩٠٠	٠.٨٧٦	٠.٩١٧
٤	سرعة العودة للحالة الطبيعية	درجة	١.٨١٤	٦.٦٠٠	٠.٩٦٦	٠.٩٣٩
٥	دافعية الانجاز	درجة	١.٦٨٧	٦.٣٠٠	٠.٩٤٩	٠.٩٤٤
٦	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٣١.٣٠٠	٣١.٥٠٠	٠.٩٠٢	٠.٩٢٤

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

الصلابة العقلية العقلية من خلال التعرف على أهمية الإعداد النفسي لدى ناشئى التنس.

-أسس البرنامج

١. مراعاة الخصائص المختلفة للمرحلة السنية ١٦ سنة.

٢. مراعاة الفروق الفردية.

٣. الاستمرارية في التدريب.

٤. عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى.

٥. الاستخدام الأمثل للادوات المتاحة.

٦. التكرار حتى الاتقان.

-التوزيع الزمني للبرنامج:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في برامج الصلابة العقلية والدراسات المرجعية، بواقع تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة بإجمالى عدد الوحدات (٣٦) وحدة تدريبية.

يتضح من الجدول (٦)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق في مقياس الصلابة العقلية قيد البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على ثبات القياس

١١/١ البرنامج المقترح للتدريبات الصلابة العقلية ناشئى التنس.

- خطوات بناء برنامج الصلابة العقلية: من خلال الإطلاع على المراجع والدراسات المرجعية العلمية المتخصصة مثل دراسة (١٢)، (١٦)، (١٧)، (٢١)، (٢٧)، (٣٣)، (٣٤)، حتى يتسنى للباحث وضع محتوى أبعاد البرنامج المقترح للصلابة العقلية في الدراسة الحالية كما راعى الباحث أن تخضع خطوات تصميم البرنامج المقترح للأسس العلمية.

-هدف البرنامج: يهدف إلى تنمية أداء مهاره الإرسال لدى ناشئى التنس، وذلك من خلال تنمية ابعاد

جدول (٧) التوزيع الزمني لأبعاد الصلابة العقلية

الأسابيع	الأبعاد	الطريقة	عدد الوحدات	مكونات الوحدة
الأول	الصلابة العقلية	شرح نظري	١	شرح نظري
الثاني		استرخاء عضلي	٢	استرخاء في العضلات
الثالث		استرخاء عقلي	٣	التحكم في النفس
الرابع والخامس		القدرة على الاسترخاء	٣	استرخاء (عضلي عقلي) والإيحاء
السادس		تصور عقلي	٦	تنمية الوعي بالحواس بصري سمعي حركي
		استرخاء تخيلي	٣	تصور عقلي متعدد الأبعاد- استرخاء تخيلي
السابع	تركيز الانتباه	تركيز الانتباه	٣	شرح نظري تمارين تركيز الانتباه
الثامن	سرعة العودة للحالة الطبيعية	سرعة العودة للحالة الطبيعية	٣	شرح نظري وتمارين سرعة العودة للحالة الطبيعية
التاسع	الثقة بالنفس	الثقة بالنفس	٢	شرح نظري وتمارين الثقة بالنفس
التاسع والعاشر	دافعية الإنجاز الرياضي	دافعية الإنجاز الرياضي	٢	شرح نظري وتمارين دافعية الإنجاز الرياضي
العاشر والحادي عشر	تابع الدافعية والثقة بالنفس	تابع الدافعية والثقة بالنفس	٥	تمارين الثقة بالنفس وتمارين دافعية الإنجاز الرياضي
الثاني عشر	مراجعته علي ابعاد الصلابة العقلية	القدرة علي مواجهة الضغوط تركيز الانتباه- سرعة العودة للحالة الطبيعية- الثقة بالنفس- دافعية الإنجاز الرياضي	٣	تمارين مجمعة لإبعاد الصلابة العقلية

مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، بالإضافة إلى (١٠) ناشئين من خارج مجتمع البحث.

١٣/١ القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي لجميع أفراد عينة البحث وعددهم (١٥) ناشئ بنادي جزيره الورد في الفترة يوم الثلاثاء الموافق ١٢/٠١/٢٠٢١م ، إلى يوم الاربعاء الموافق ١٣/٠١/٢٠٢١م .

واشتملت هذه القياسات على الآتي:

١- الاختبارات البدنية.

٢- الاختبارات المهارية.

٣- الاختبارات العقلية.

والجدول التالي يوضح ترتيب إجراء تلك الاختبارات، حيث يتم ترتيبها وفق مستوى صعوبة أدائها، وعدم التأثير السلبي لبعضها على نتائج الأخرى، وذلك من خلال اعطاء فترات راحة بينية تسمح باستعادة الشفاء، وقدرة اللاعبين على الإنجاز والأداء.

١٢/١ الدراسات الإستطلاعية:

١/١٢/١ الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية أولى يومي الثلاثاء الموافق ٢٩/١٢/٢٠٢٠م، يوم الاربعاء ٣٠/١٢/٢٠٢٠م وذلك بهدف التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى مناسبتها للمرحلة السنوية، وتجريب وحده من وحدات الصلابة العقلية، وذلك للتعرف على الصعوبات التي قد تعترض الناشئين أثناء التطبيق، وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات، وتدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات.

٢/١٢/١ الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية يومي الثلاثاء الموافق ٠٥/٠١/٢٠٢١م، والاربعاء الموافق ٠٦/٠١/٢٠٢١م وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (البدنية، المهارية، العقلية) (الصدق، الثبات) وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعبين من

جدول (٨) ترتيب إجراء اختبارات البحث

ترتيب الاختبارات	التاريخ	اليوم
- الطول والوزن - اختبار رمي كرة طبية وزن ٣ كجم لأقصى مسافة لقياس القوة المميزه بالسرعه للذراعين و المنكبين. - اختبار الرشاقة والتوازن الديناميكي لقياس قدره اللاعب علي البدء والتوقف باتزان مع تغير الاتجاه بسرعه وفاعليه. - اختبار المرونه الايجابيه لمفصل الكتف لقياس مرونه الزراع والمنكبين - اختبار تمرير كره سله علي الحائط (١٥ ث) لقياس التوافق بين الزراع والعين. - اختبار التصويب باليد علي المستطيلات المتداخله لقياس دقه الزراع	٢٠٢١/٠١/١٢	الثلاثاء
- اختبار دقه اداء الارسال - اختبار قوة اداء الارسال مرفق	٢٠٢١/٠١/١٣	الاربعاء
- قياس درجة الصلابة العقلية مرفق	٢٠٢١/٠١/١٣	الاربعاء

١٤/١ تطبيق برنامج الصلابة العقلية:

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS

لمعالجة البيانات إحصائيا واستعانت بالأساليب التالية لملائمتها للدراسة:

- المتوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التغير.
- حجم الأثر.

١٧/١ عرض نتائج البحث ومناقشتها:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي " توجد فروق دلالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنيه لصالح القياس البعدي".

تم تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالصلابة العقلية على اللاعبين، وذلك باستخدام تدريبات الصلابة العقلية، حيث استغرق تنفيذ البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاثة وحدات أسبوعياً، في الفترة من يوم الاثنين الموافق ١٨ / ٠١ / ٢٠٢١م، إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠ / ٠٤ / ٢٠٢١م، وذلك أيام الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء، من كل أسبوع، طبقاً لخطة إجراء البحث.

١٥/١ القياسات البعدية:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في

- ١- الاختبارات البدنية.
- ٢- الاختبارات مهارية.
- ٣- الاختبارات العقلية.

وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٧ / ٠٤ / ٢٠٢١م ، إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٨ / ٠٤ / ٢٠٢١م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليه.

١٦/١ أساليب المعالجة الإحصائية:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبيلة البعدية لعينة البحث في المتغيرات البدنية

(ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	القدرة العضلية	متر	٣.٠٦٧	٠.٨٨٤	٤.٣٣٣	٠.٧٢٤	-١.٢٦٧	*٦.٤٦١
٢	الرشاقة والاتزان الديناميكي	ثانية	٩.٣٣٣	١.٢٣٤	١٣.٦٠٠	١.٣٥٢	-٤.٢٦٧	*١٢.٩١١
٣	المرونة	سم	١٠.٦٠٠	١.٢٩٨	١٤.٦٦٧	١.٣٩٧	-٤.٠٦٧	*٩.٤٤٥
٤	التوافق بين العين واليد	درجة	٦.٠٠٠	٠.٦٥٥	٨.٨٦٧	٠.٩١٥	-٢.٨٦٧	*١٠.٤٧٣
٥	الدقة	درجة	٦.١٣٣	٠.٧٤٣	٩.٠٠٠	١.١٩٥	-٢.٨٦٧	*٧.٣٧٤

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٦١

وذلك بهدف تحسين الأداء المهارى الذى يعكس على الأداء الخطى الجيد، وهو الهدف المرجو من العملية التدريبية كمحصلة نهائية

ويرجع الباحث سبب تقدم النتائج فى القياس البعدي للاختبارات البدنية إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدى) بما يتضمنه من تمارين الإعداد البدنى، ويشير ذلك مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٧م) أن أى برنامج تدريبي مبنى على أسس علمية يؤدي إلى تطوير حالة اللاعب التدريبية وارتفاع مستوى الأداء، إلا أن مقدار التحسن هو الفيصل بين برنامج وآخر (٣١).

ويذكر أحمد أمين فوزى، طارق محمد بدرالدين (٢٠٠١)، أن التدريب الرياضى يساعد اللاعب على التفاعل مع الأداء المطلوب مهما كان مركباً ومعقداً، ويساعده كذلك على السيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بينها؛ مما يجعل الأداء المهارى والخطى فى تتابع صحيح وزمن مناسب، وباستمرار التدريب يستطيع أن يؤدي المهارة أو الخطة بدرجة عالية من الاتقان وفى أقل زمن ممكن، ويسهل عليه أدائها فى أى وقت وفى أى موقف من مواقف المباراة مهما كانت الظروف التنافسية (٤: ١٧).

وهذا ما أشار إليه (علاوي ١٩٩٤) حين قال إن اللياقة البدنية والإعداد العام يعملان على إكساب الفرد

ينضح من الجدول (٩) ، أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبيلة البعدية لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦,٤٦١: ١٢,٩١١) وهذه القيمة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزى الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبيلة والبعدية لعينة البحث فى مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، إلى أن تطبيق البرنامج المتبع (التقليدى) إحتوى على طرق وأساليب التدريب التقليدية على المهارات الأساسية لتنمية الأدعاءات المهارية المنفردة دون الاهتمام بتنمية المهارات العقلية ؛ ومما لاشك فيه البرنامج التقليدي المطبق، والمتبع في معظم الاندية ومراكز الشباب هو برنامج يتبعه معظم المدربين قد ساعد على رفع كفاءة الناشئ البدنية ، والتي انعكست على الأداء المهارى الجيد، ويؤدي أيضاً إلى حدوث التنمية المهارية، ولكنه لا يكون بنفس الكفاءة فى حالة استخدام التدريبات التي تنمي المهارات العقلية، والتي تم التوصل لتنميتها عن طريق تدريبات الصلابة العقلية، والتي تضمنها البرنامج التدريبي قيد البحث، والتي أثرت بالإيجاب على مستوى مهارة الإرسال المستقيم،

الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة (44٢٥). ويؤكد المرزوقي محمد المرزوقي (٢٠١٦م)، انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية البحث لصالح القياس البعدي ويرجع هذا إلي البرنامج التقليدي (331١٢).

جدول (١٠)

حجم الأثر ونسب التغير لعينة البحث في المتغيرات البدنية

(ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير	حجم الأثر
١	القدرة العضلية	متر	٣.٠٦٧	٤.٣٣٣	٤١.٣٠٤%	٠.٧٤٩
٢	الرشاقة والاتزان الديناميكي	ثانيه	٩.٣٣٣	١٣.٦٠٠	٤٥.٧١٤%	٠.٩٢٣
٣	المرونة	سم	١٠.٦٠٠	١٤.٦٦٧	٣٨.٣٦٥%	٠.٨٦٤
٤	التوافق بين العين واليد	درجة	٦.٠٠٠	٨.٨٦٧	٤٧.٧٧٨%	٠.٨٨٧
٥	الدقة	درجة	٦.١٣٣	٩.٠٠٠	٤٦.٧٣٩%	٠.٧٩٥

والذي ينص علي " توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات العقلية (القدرة علي مواجهة الضغوط، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، سرعة العودة للحالة الطبيعية، دافعية الإنجاز) لصالح القياس البعدي".

بينما أظهرت نتائج الدراسة في جدول (١٠)، الخاص بمقارنه القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية حيث تراوحت القيم بين (٧٥٩٠، :٩٢٣) عن وجود فروق داله احصائيا عن حجم الأثر ونسب التغير لعينة البحث في المتغيرات البدنية

٢/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات القبيلة البعديّة لعينة البحث في متغيرات الصلابة العقلية

(ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة (ت)
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	القدرة علي مواجهة الضغوط	درجة	٦.٥٣٣	٠.٨٣٤	٩.٦٦٧	٠.٤٨٨	٣.١٣٣-	*١٢.٢٥٣
٢	الثقة بالنفس	درجة	٦.٣٣٣	٠.٨١٦	٩.٨٠٠	٠.٨٦٢	٣.٤٦٧-	*١٤.٦٦٦
٣	تركيز الانتباه	درجة	٦.٣٣٣	١.٠٤٧	٩.٩٣٣	١.١٦٣	٣.٦٠٠-	*١٠.٣١١
٤	سرعة العودة للحالة الطبيعية	درجة	٦.٧٣٣	٠.٨٨٤	٩.٦٦٧	٠.٧٢٤	٢.٩٣٣-	*١٢.٨٥٦
٥	دافعية الإنجاز	درجة	٦.٤٠٠	٠.٨٢٨	٩.٨٦٧	٠.٦٤٠	٣.٤٦٧-	*١٤.٦٦٦
٦	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	٣٢.٣٣٣	٠.٨٨٢	٤٨.٩٣٣	٠.٧٧٥	١٦.٦٠٠-	*١٢.٩٥٠

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٦١

والمهارات النفسية لنجاح الرياضى؛ حيث توصلت دراسة إلى العوامل المرتبطة بمثالية الحالة العقلية للرياضى، والمكونات النفسية للنجاح، ومنها الالتزام الكامل للتفوق ومايتضمنه هذا الإلتزام من تطوير المهارات النفسية لمواجهة المشتتات، وذلك من خلال التصور العقلى والحديث الذاتى واستراتيجيات تركيز الإلتباه ثم التقييم بعد المنافسة بحيث تصبح هذه الأساليب معتادة للرياضى، ومدخل عقلى يعمل باستمرار على الارتقاء بمهاراتهم النفسية والعقلية(4219).

تتفق النتائج مع دراسة سيمون ميدلتون وآخرون (Simon Middleton and et al, 2004) ، حيث أشارت إلى أن أهم سمات الصلابة العقلية والتي ترتبط بالانجاز الرياضى هى الكفاءة الذاتية، والقدرة على مواجهة الفشل، والقدرة على الانتباه، والتركيز، والدافعية، ومهارات التحمل(48).

يتضح من الجدول (11)، أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبيلة البعدية البعدية لعينة في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (10,311:14,666) وهذه القيمة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية(0.05).

ويرى كلاً من كيسلر وبولمان (Kaiser 2009) (M, Polman R)، أن الأبطال الرياضيون يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى، ويبقى العامل النفسى والقدرة على التصدى للضغط متغير أساسى فى تحديد نتيجة اللاعبين أثناء التنافس، وبالتالي دوراً أساسياً فى تحقيق الفوز (193 :44).

ويشير عبد العزيز عبد المجيد(2008)، نقلاً عن دراسة أورليك Orlick ، إلى أن الأبحاث الحديثة فى الأداء القمى ركزت على استراتيجيات الإعداد العقلى

جدول(12)

حجم الأثر ونسب التغير لعينة البحث في المتغيرات الصلابة العقلية

(ن =10)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير	حجم الأثر
1	القدرة علي مواجهة الضغوط	درجة	6.533	9.667	47.959%	0.915
2	الثقة بالنفس	درجة	6.333	9.800	54.737%	0.939
3	تركيز الانتباه	درجة	6.333	9.933	56.842%	0.884
4	سرعة العودة للحالة الطبيعية	درجة	6.733	9.667	43.564%	0.922
5	دافعية الانجاز	درجة	6.400	9.867	54.167%	0.939
6	الدرجة الكلية للمقياس	درجة	32.333	48.933	51.340%	0.923

المرتبة الثالثة بنسبة تغير(54,167) تلا ذلك بعد القدرة علي مواجهة الضغوط بنسبة تغير(47,959) تلا ذلك بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بنسبة تغير(43,564).

يظهر انا الجدول (12) ان تركيز الانتباه يحتل المرتبه الاولى لدى لاعبي عينة البحث بنسبه تحسن(56,842) وهذا يعني ان اللاعبين عينه البحث

اتضح من النتائج الخاصة بالجدول (12) الخاص بالمتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الصلابة العقلية، وتراوحت نسبة التغير لابعاد مقياس الصلابة العقلية ما بين(43,564:56,842) حيث احتل بعد تركيز الإلتباه المرتبة الأولى(56,842) تلا ذلك في المرتبة الثانية بعد الثقة بالنفس بنسبة تغير(54,737) ثم جاء بعد دافعية الإنجاز الرياضى في

بالنفس و يعزو الباحث ذلك الى اهمية الثقة بالنفس للرياضيين عامه ولاعب التنس علي وجه الخصوص حيث تولد الثقة والانتباه والتركيز وبالتالي النجاح في حين يؤدي الخوف من الفشل باللاعب الى العصبية والقلق والتوتر وعدم الاستمتاع باللعب.

ويؤكد اسامه راتب (٢٠٠٠م) على اهمية امتلاك الثقة بالنفس كصفه شخصيه ومهاره عقليه وان الاداء يتحسن حينما تزداد الثقة الى نقطه مثلي(٣٣٨:٧).

يشير اسامة كمال راتب (٢٠٠٠) الي انه عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده علي تطوير اداءة الرياضي من خلال طرق مختلفة من أهمها (٣٤٢:٧).

ويوضح عبدالعزيز عبد المجيد (٢٠٠٥) أن الثقة بالنفس هي درجة اللين التي يمتلكها الرياضي فما يتصل بقدرة علي النجاح في الرياضة (٢٧٨:١٨).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من محمد حسن علاوى وأحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) (٢٧)، وأميرة أحمد محمد (٢٠١٦م) (١٤) ، حيث أظهرت النتائج أن هناك ارتباط وثيق بين الثقة بالنفس أحد ابعاد الصلابة العقلية نظرا لتأثيرها علي أداء اللاعب.

في حين يؤكد الباحث على ان الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على اداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا لتحقيق الصلابة العقلية.

اذا ويحتل البعد الخامس دافعية الإنجاز المرتبه الثالثة في مقياس الصلابة العقلية تغير(٥٤,١٦٧) ويعزو الباحث ذلك لأهمية دافعية الإنجاز لدي الاعبين لتحقيق اعلي مستوي من الإنجاز حيث يعد دافع الإنجاز

يمتلكونه قدره عاليه على التركيز ويعزي الباحث ذلك ان امتلاك لاعب التنس مهاره التركيز والانتباه متطلب هام ورئيسي للتفوق في ممارسه الرياضه والكثير من المهارات الاساسيه ومواقف اللعبه المختلفه تتطلب من اللاعب التركيز والانتباه واللاعب الناجح هو الذي يستبعد كل المثيرات الخارجيه ويكون بمعزل عن بقيه العالم ويركز انتباهه على ما يقوم به من اداء وعلى سبيل المثال يجب على لاعب التنس التركيز جيدا عند اداء مهاره الارسال المستقيم وتحديد المنطقه المراد اصابه الكره لها والتركيز عليها جيدا.

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) إلى أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه، فها الأساس لنجاح عميلة التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً على الأداء، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب إنخفاض مستوى أداء في التدريب أو المنافسة إلى فقدان التركيز، كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقهم التي يدرّبونها إلى فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة(361:06).

ويؤكد محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) إلى أن الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعى الفرد نحو الموضوعات المدركة(٢٠٢:٢٦).

ويري اسامة كمال راتب (٢٠١٧) ان تعلم الناشئ كيف تتم عملية التركيز يجب عليه ماذا تعني عملية التركيز كيف تركّز عقلك عندما يتشتت الانتباه او الخروج عن الاداء المهمه واعادة التركيز مرة اخري.

اذا ويحتل البعد الثاني الثقة بالنفس المرتبه الثانيه في مقياس الصلابة العقلية بنسبة تغير(٥٤,٧٣٧) مما يعني تميز افراد العينة في الثقة

لتدريبات الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء وتطوير المهارات العقلية.

ويذكر اسامة كمال راتب (٢٠٠٤م) نقلا عن ملك جراث (Mc Grath) أن ضغوط المنافسة تنتج عن عدم التوازن الواضح بين متطلبات موقف المنافسة والقدرة على الإستجابة لهذة المتطلبات خاصة عندما يكون الفشل في مواجهة تلك المتطلبات يمثل نتائج هامة (٨:١٩٦).

ويشير أسامة كمال راتب وآخرون (٢٠١٠) أن اللاعب الرياضي يتعرض لمواقف مختلفة وظروف متعددة خلال فترات التدريب الرياضي و المنافسة الرياضية قد تعرضه الى ضغوط نفسية معينة تتوقف على نتائج المنافسة أو الانجاز الرياضي ، وتعد الضغوط النفسية أحد المظاهر النفسية المؤثرة في صحة اللاعب ، وقد تؤدي شدة الضغوط النفسية و التعرض المتكرر لها إلى تأثيرات سلبية في الاداء الرياضي واللى خلل في الصحة النفسية (٩:١٨١).

إذا ويحتل البعد الرابع سرعة العودة للحالة الطبيعية المرتبه الخامسة في مقياس الصلابة العقلية بنسبة تغير(٤٣,٥٦٤) ويعني ذلك ان عينة البحث تمتلك القدرة علي العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق او الفشل ويعزى الباحث ذلك ان لاعبي التنس يمتلك المهارة العقلية التي تمكنه من الوعي بالأفكار السلبية وإدراكها عقب الإخفاق او عند مواجهة الأخطاء وإيقاف تلك الأفكار السلبية عن الأداء ونتائجها ومواجهة تأثيرتها السلبية علي الأداء ، فالصلابة العقلية تعتمد علي القدرة علي سرعة نسيان الأخطاء او الشعور بالفشل.

يتميز الرياضي الذي لديه القدرة علي سرعة العودة للحالة الطبيعية كما يذكر مدلتون وآخرون (Middlition et al. 2001) بأنه ينهض على

من الدوافع الهامة التي توجه سلوك الفرد نحو التفوق و التميز في المنافسة.

يوضح احمد أمين فوزي (٢٠٠٣م) علي أن الدوافع تساعد علي استمرار السلوك الرياضي حتي تحقيق الهدف في اللاعب يستمر في كفاحه ويبذل أقصى جهد ويوظب علي حضور التدريب في سبيل رفع مستواه مدام هذا النشاط مجال لإشباع حاجته العقلية والتي قد تتمثل في الرغبة في التفوق وإحراز البطولة ولهذا نلاحظ زيادة الجهد ومعدل حضور اللاعبين ومواظبتهم علي التدريب كلما اقترب موعد البطولة التي تعتبر مجالا لهذا الإشباع فكلما كان هناك هدف واضح من التدريب ذات إقبال وجهد اللاعبين عيلية(٥:٨٩).

وتتفق النتائج أيضًا مع الدراسة التي قام بها فولجام (Fulgham,2004)، حيث كانت من أهم نتائج هذة الدراسة أن برنامج تدريب المهارات العقلية قيد هذة الدراسة قد ساهم في تحسين دافعية الفريق، ومستوى الأداء المهاري (٣٩).

إذا ويحتل البعد الأول القدرة علي مواجهة الضغوط المرتبه الرابعة في مقياس الصلابة العقلية بنسبة تغير(٤٧,٩٥٩) مما يعني تميز افراد العينة بالهدوء و القدرة علي التعامل مع الضغوط ويعزو الباحث ذلك الي تعرض لاعب كرة التنس للعديد من المواقف الضاغطة أثناء المباراة فتعد رياضة التنس احد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير، الامر الذي يتطلب من اللاعب علي التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما انها تتميز بالكفاح المباشر بين اللاعبين، إضافة إلي أنها تذخر بالعديد من المواقف التي تشكل ضغوط نفسيا علي اللاعب.

ويدعم هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة نهاد سمير توكل (٢٠١٩) (٣٤) من وجود تأثير إيجابي

(٤٨) أن أهم سمات الصلابة هي القدرة على مواجهة الفشل.

٣/٤ عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على "توجد فروق دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات المهارية لأداء مهارة الإرسال في التنس لصالح القياس البعدي".

قدميه بعد ارتكاب الأخطاء بعكس الذين يقعون فريسة لهذه الأخطاء ويضيف جولد برج (Goldberg 2006) أن الرياضى الذى لديه القدرة على العودة للحالة الطبيعية لا يرتكب عند ارتكاب الأخطاء أو الفشل فى تحقيق أهداف المنافسة (٢٦٥:١٨).

ويؤكد على هذه النتائج دراسة سيمون ميدلتون وآخرون (Middleton, Simon et al ٢٠٠٤م)

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسات القبيلة البعدية لعينة البحث في المتغيرات المهارية للإرسال المستقيم

(ن = ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	دقة الإرسال	درجة	١١.٥٣٣	١٨.٢٠٠	١٠.١٤	٦.٦٦٧-
٢	قوة الإرسال	درجة	٢.٤٦٧	٣.٨٠٠	٠.٥٦١	١.٣٣٣-

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٦١

وأيضاً إلى أن البرنامج التدريبي المقترح، والذي اشتملت محتوياته على تدريبات مقننة لتنمية مكونات الصلابة العقلية، والتي تشمل على متغيرات القدرة على مواجهة الضغوط - الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - دافعية الانجاز الرياضى - سرعة العودة للحالة الطبيعية عقب الاخفاق (الاستشفاء)، مقياس الصلابة العقلية، وهذه التدريبات تم وضعها بما يتناسب مع المرحلة السنوية (عينة البحث)، وبما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف للأداء الجيد، حيث انعكس ذلك على ارتفاع مستوى الأداء المهارى الأمر الذى أسهم فى مهارة الإرسال المستقيم.

وتتفق النتائج أيضاً مع الدراسة التى قام بها فولجام (Fulgham, 2004)، حيث كانت من أهم نتائج هذه الدراسة أن برنامج تدريب المهارات النفسية قيد هذه الدراسة قد ساهم فى تحسين دافعية الفريق، ومستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة للعينة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة (٣٩).

يتضح من الجدول (١٣)، أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبيلة البعدية لعينة فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (١٦,٧٣٣:٥,٧٣٩) وهذه القيمة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزى الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبيلة والبعدية لعينة البحث فى مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساعد على رفع كفاءة الناشئ العقلية، والتي انعكست على الأداء المهارى الجيد، كما كان لتدريبات الصلابة العقلية دور حيث ساهمت فى إصلاح قدر كبير من أخطاء الناشئين والتي تتمثل فى التعرض للضغوط والتوتر وتشتيت الانتباه وفقدان التركيز، وبالتالي تحسن مستوى الأداء المهارى.

جدول (١٤)

حجم الأثر ونسب التغير لعينة البحث في المتغيرات المهارية للإرسال

(ن - ١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسب التغير	حجم الأثر
١	الإرسال	دقة	١١.٥٣٣	١٨.٢٠٠	٥٧.٨٠٣%	٠.٩٥٢
٢	الإرسال	قوة	٢.٤٦٧	٣.٨٠٠	٥٤.٠٥٤%	٠.٧٠٢

اتضح من النتائج الخاصة بالجدول (١٤) حيث تراوحت نسبة التغير لإبعاد مقياس الصلابة العقلية ما بين (٥٧,٨.٣:٥٤,٠٥٤) حيث احتلت دقة الإرسال المقدمة تليها قوة الإرسال.

كما يضيف جيمس لوهر (James 1994) (Loehr)، إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الانجاز الرياضى (٥٢:٤٠).

ويتفق ذلك أيضًا مع دراسة ماجدة محمد إسماعيل وجيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦)، التي من أهم نتائجها أن تدريبات الصلابة العقلية والإهتمام بتنميتها يؤثر على تطوير القدرات البدنية والمهارية والخطئية للاعبات، وذلك من خلال زيادة ثقة ودافعية اللاعبات، والتحكم فى الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير فى الهزيمة، أو عدم الأداء بصورة جيدة؛ مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على نتيجة المباراة (21).

ويرى كلاً من كيسلر وبولمان (Kaisler 2009) (M, Polman R)، أن الأبطال الرياضيون يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى، ويبقى العامل النفسى والقدرة على التصدى للضغط متغير أساسى فى تحديد نتيجة اللاعبين أثناء التنافس، وبالتالي دوراً أساسياً فى تحقيق الفوز (193 : 44).

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه هذه الدراسات ماجدة إسماعيل & وجيهان فؤاد (٢٠٠٦) (21)، حيث أشارت النتائج إلى أن البرنامج التدريبى للصلابة العقلية له تأثير إيجابى على محددات اختبارات الصلابة العقلية تحسين الاداء المهارى مما انعكس علي الأداء المهاري الجيد و دراسة سهير محمد محمد حافظ (٢٠١٠ م) (16)، حدوث تغير كبير عند تطبيق البرنامج المهاري بجانب البرنامج تدريبي الصلابة العقلية المقترح، ودراسة جعفر نجف على (٢٠١٥) (15)، كان لإستخدام تدريبات الصلابة العقلية أثر كبير علي ومستوى الأداء المهارى لناشئ الكرة الطائرة بدولة الكويت، ودراسة، مرزوقى محمد المرزوقى (٢٠١٦) (12)، حيث أظهر البرنامج التدريبى المقترح للصلابة العقلية تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية و المهارية ومتغيرات الصلابة العقلية قيد البحث .

كما يتفق الباحث علي أن برنامج الصلابة العقلية الذى تم تطبيقه على عينة من الناشئين بهدف تحسين مستوى أداء المهاري لمهارة الإرسال المستقيم كان له تأثير ايجابى من حيث تقليل الأخطاء الشائعة أثناء الأداء، ورفع مستوى أداء تلك المهارة.

1/8 قائمة المراجع :

المراجع العربية:

- ١ - أبو النجا أحمد عز الدين حمدى عبدالفتاح الجوهري: العاب المضرب (تنس- تنس المضرب

- إرشادية، ط٢، الدار الهندسية للطباعة، القاهرة، ٢٠١٠م.
- ١٠- أسماء السيد عبد المقصود: تأثير دمج بعض اساليب التغذية المرتدة المدعمة بالفيديو فى تعليم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية، رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٤م.
- ١١- إيلين وديع فرج: الجديد فى التنس، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١٢- المرزوقى محمد المرزوقى: تأثير تدريب للصلابة العقلية على مستوى أداء مهارة الضربة الساحقة من المنطقة الأمامية لناشئى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦ م.
- ١٣- أمل محمد فهمى: بناء مقياس للصلابة العقلية للرياضيين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١١م.
- ١٤- اميرة أحمد محمد: الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوي أداء مهارة الإرسال فى تنس الطاولة، إنتاج علمى، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
- ١٥- جعفر نجف على: فعالية إستخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى الأداء المهارى لناشئى الكرة الطائرة بدولة الكويت، رسالة ماجستير، ٢٠١٥م.
- ١٦- سهير محمد محمد حافظ: الصلابة العقلية و الإدراك الحس حركى كمدخل لتطوير أداء المهارات الهجومية المركبة وتقدير الذات لدى الخشبي- تنس الطاولة- الريشة الطائرة)، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- أحمد عبد النعيم باشا: الصلابة العقلية وعلاقتها بالانجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة طنطا، ٢٠١١م.
- ٣- أحمد عبد العاطى حسين: فعالية برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقى لمتسابقى الوثب العالى، المؤتمر العلمى الدولى الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٩م.
- ٤- أحمد أمين فوزى ، طارق محمد بدرالدين: سيكولوجية الفريق الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٥- أحمد أمين فوزى :مبادئ علم النفس الرياضى المفاهيم_التطبيقات، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٦- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٧- أسامة كمال راتب: تدريب المهارات النفسية- تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٨- أسامة كمال راتب: تدريب المهارات النفسية_ تطبيقات فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٩- أسامة كمال راتب، صدقى نورالدين خليفة، واخرين: الرعاية النفسية للراضين-توجيهات

- ٢٦- محمد حسن علاوى: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٧- محمد حسن علاوى وأحمد صلاح الدين خليل: تقنين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين فى البيئة المصرية، المجلة العلمية، العدد ٥٥، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
- ٢٨- محمد صبحي حسانينالتقويم والقياس في التربية البدنية، دار الفكر العربى، ج ١، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢٩- محمد السيد مصطفى: برنامج تدريب عقلى لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقى لناشئين ألعاب القوى، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠١١م.
- ٣٠- مصطفى محمد رمضان: تأثير برنامج تعليمى باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على مستوى أداء مهارة الإرسال فى التنس الأرضى لدى طلبة كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٠م.
- ٣١- مفتى إبراهيم حماد: تمرينات الإحماء فى برامج تدريب كرة القدم، موسوعة التعليم والتدريب، ج ٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧م.
- ٣٢- منة الله السيد خليل: فعالية أسلوب التعلم الذاتى المتعدد المستويات علي تعلم مهارة الإرسال المستقيم فى التنس لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالأسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بالأسكندرية، 29٢٠١٦م.
- الناشئين فى رياضة الكاراتية، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠١٠م.
- ١٧- عبد العزيز عبد المجيد: سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى، ط ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٨- عبد العزيز عبد المجيد: الطلاقة النفسية، ط ٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١٩- علي سلوم جواد الحكيم: ألعاب الكرة والمضرب التنس الأرضى، مطبعة الطيف، بغداد، ٢٠٠٢م.
- ٢٠- سمر سمير عبد الله عطية: تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على خفض الإنهاك النفسى وتحسين مستوى الأداء لجهاز عارضة التوازن، رسالة دكتوراه، ٢٠١٧م.
- ٢١- ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد: تأثير الصلابة العقلية على الإحتياجات النفسية الأساسية فى الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، بحث منشور، ٢٠٠٦م.
- ٢٢- محمد السيد خليل : القياس والتقويم التربوية البدنية والرياضية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٢٣- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب و التدريب العقلى، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م.
- ٢٤- محمد حسن علاوى: الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٢٥- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، ط ٣، دار المعارف: القاهرة ١٩٩٤.

- 39 -The development and maintenance of mental toughness in the world s best performance. The sport psychological skills training program in high school volleyball athletes, Ph D thesis, faculty of sports science, Missouri Western State University, USA , 2004 : Fulgham, A
- 40 -The New Toughness Traiijng For Sports , New York, penguin books, U.s.a,1994:JamesJs,loehr Mental Toughness, Level Ill Hockey Coaching Course, Karnataka State Hockey Association, and Bangalore, 2003.
- 41 <http://www.bharatiyahockey.org/gurukul/class12.htm>: Jolly R ay_ Aframework Of Mental Toughness in The world s best performers, Sport Psychologist, vol(21),No .(2),pp.(243-264). <http://www.cabdirect.org/abstracts20073152280.html> : Jones, G., Hanton, S., and Connaught on, D
- 42 -Mental toughness training manual for soccer” united kingdom: article sports dynamics, 2003. :John efkowitz, et al -Meental Toughness Stress, Stress Appraisal, Coping and coping in sport-personality and

٣٣ -نبال أحمد حسن: تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقمي للاعبات قذف القرص، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط أبوقير، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.

٣٤ -نهاد سمير توكل: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز لنادي سباحة الفراشة وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط النفسية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٩م.

المراجع الأجنبية :

- 35 -Psychology and spore behavior set, locus mosky college publishing ,1986 .: Bird, M, Cripe, K
- 36 -Tennis Step to Success Second Edition Human Kinetics, 1995. P, 45: Brown, Jim
- 37 -mental toughness and athletes Physical endurance , European Journal of Sport Science 10,43-51 ,2010. : L and Azadi K.,.Crust
- 38 -Thenature of mental Toughness in Sport, South African Journal for Research in sport, physical Education and recreation , vol.23 no.2,2001.: FOURIE,s. Potgieter J.R

- 45 -Foundations of sport and exercise psychology 6th edition 2014. : Robert Weinberg Individual different, Vol (47), pp (728-733) , 2009.: Kaiseler, M., Polman, Nicholls,
- 46 -Discovering Mental Toughness : A qualitative study of Mental Toughness in Elite athletes, [R], Self Research, university of western Sydney, Australia, 2004 .: Simon C. Middleton, Herb W. Marsh Andrew J. Mmartin, Gorye Richards, and Clark Perry 43 -Mental Toughness, stress, appraisal coping effectiveness in sport. Journal home page, published, elsvier led, no.47, united Kingdom. 2009.: Mariana Kaisal, et al
- 47 - Court Side Company, No.1 :(Chronicle Books San Francisco, 1973. , P.13: Zewige, John 44 Tennis for player, Teacher &Coach W.B.Sander Co.Philadelphia. ,p2: Marphy, C., &Bill

ABSTRACT**The effect of a training program using mental toughness on the skillful performance of a junior tennis player**

Researcher/ Ahmed Maher Madeh

Prof.Dr:Ahmed EL-Bayoumi aly EL-Bayoumi

Prof.Dr. Mustafa Mohammed Amin

Dr. Mustafa Mohammed Ramadan Ahmed

The research aims to know the influence of the mental rigidity exercises (the ability to encounter stress, self-confidence, focus of attention, rebounding speed, sports achievement motivation) to improve the serve skills of a junior tennis player. The researcher used the experimental methods to apply on a single group, using both the prior and post measurements to suit the research nature, on a sample of (25) players: (10) reconnaissance players and (15) basic sample of the research.

- We found out that there are statics differences between the prior and post measurements in the mental rigidity variables used on this research to the advantage of the post measurement. The results varied among (56,842:٤٣,٥٦٤). Also it became first after the focus of attention (56,842)and it became second after the self-confidence with a variable rate of (٥٤,٧٣٧), then it became third after the sports achievement motivation with a variable rate of(٥٤,١٦٧) followed by (٤٧,٩٥٩)after confronting stress and variable rate of(٤٣,٥٦٤) after returning to normality.
- There are differences with statics reference between the prior and post measurements of the proficiency variables used on the research in favor of the post measurement and the rate of variability is (٥٧,٨٠٣:٥٤,٠٥٤)as the accuracy of the serve became the first then became second its strength .
- The researcher recommends more mental rigidity programs in all the sports and using other mental skills convenient to both the kind of the sports activity and the nature of the used sample