

فاعلية الصلابة العقلية في تحسين نتائج المنتخب القومي الأول للكراتيه في بطولة العالم للكبار بألمانيا ٢٠١٤م

د/ مدحت محمود محمد ابراهيم

ملخص البحث

يهدف البحث الى بناء برنامج لتدريب الصلابة العقلية، والتعرف على فاعلية البرنامج المقترح في تنمية الصلابة العقلية الخاصة برياضة الكراتيه، و تحسين مستوى نتائج المنتخب القومي الأول الكراتيه ببطولة العالم للكبار بألمانيا ٢٠١٤م، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي على عينة عمدية من لاعبي منتخب مصر للكراتيه المشاركين في بطولة العالم للكراتيه للكبار بألمانيا - خلال الفترة من ١١/٤ حتى ١١/١١/٢٠١٤ وعدددهم (١١) لاعب ولاعبة كعينة أساسية، واستخدم الباحث مقياس الصلابة العقلية في المجال الرياضي، كأدوات لجمع البيانات وكانت اهم النتائج أن البرنامج النفسي المقترح أسهم في تطوير الصلابة العقلية الخاصة برياضة الكراتيه لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للوصول بهم لأفضل استعداد نفسي يمكنهم من مواجهة كافة التحديات والضغوط والاعباء النفسية المتوقعة دون حرمانهم من الوصول لأدائهم الافضل والتصميم على تحقيق اللقب العالمي لبطولة العالم للكبار للمرة الاولى.

المقدمة ومشكلة البحث

يلعب الجانب النفسي دوراً فعالاً في نجاح عملية التدريب الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية، ويتوقف عليه تقرير نتائج المنافسات الرياضية، حيث أن الفروق بين المستوى البدني والمهاري للرياضيين لم تعد جوهرية خاصة في رياضات المستوى العالي ودائماً يكمن الفرق في الجانب النفسي الذي يعد مؤثراً هاماً في تحديد كثير من نتائج المباريات.

(٢: ٢٥٦)

ويشير "محمد العربي" ٢٠٠٧ نقلاً عن "جيمس لوهر" أن الصلابة Toughness هي القدرة على اتساق الاداء في اتجاه الحدود القصوى للموهبة والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة.

وتشير "جولي راي Jolly" الى ان الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الاداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة وأنها هي الهم في تحقيق الانجازات الرياضية.

كما أكد "مدلتون Middleton " ٢٠٠٧ أهمية الجوانب العقلية المرتبطة بالاداء الرياضي الفائق وأشار الى الصلابة العقلية Mental Toughness وأهمية امتلاكها للاعب الرياضي للوصول إلى اعلى المستويات الرياضية (٢٣ : ٩٢،٩٤).

ويرى "ويكلسون yukelson" ٢٠٠٣ أن الصلابة العقلية هامة بالنسبة لعملية التدريب للاعب الرياضي الذي يسعى للتفوق، والذي ينبغي عليه الاستمرار في التدريب الرياضي لساعات طويلة في تدريبات عالية الشدة والحجم دون كلل أو ضجر، كما ينبغي عليه مواجهة العديد من العوامل والصعاب والضغوط النفسية والاحباطات دون أن يفقد تركيزه أو ثقته في نفسه أثناء المنافسات الرياضية (٢٧ : ٢٨،٢٦).

ويذكر "جونز و آخرون Jones et all" ٢٠٠٢ الى ان هناك بعض الصفات التي تجعل الرياضيين لديهم صلابة عقلية وتجعلهم أقدر على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسات، وتتمثل هذه الصفات في (الاعتقاد الذاتي، الحافز والدافعية، الهدوء ومقاومة الضغط، الإيجابية). ونظراً لطبيعة التنافس برياضة الكاراتيه والتي تتم بخروج المغلوب مع دور للترضية، كذلك الأعداد الهائلة المشاركة بكل ميزان على حدة داخل مسابقات الكوميتية (القتال أو النزال الفعلي بين متنافسان) أو مسابقات الكاتا (القتال التخيلي) مما يقلل من فرص تحقيق الفوز والوصول للمراكز الأولى الأمر الذي يقلل من خبرات النجاح لدى الغالبية العظمى من اللاعبين، فمتطلبات النجاح وتحقيق الفوز وخاصة بالبطولات العالمية لا يتوقف فقط على ما يمتلكه اللاعب من قدرات بدنية ومهارية بل أصبحت القدرات النفسية هي أهم متطلبات النجاح وتحقيق الفوز في المنافسات المحلية والدولية.

ومن خلال عملي كأخصائي نفسي رياضي للمنتخب القومي المصري الأول لرياضة الكاراتيه الذي حقق الترتيب السادس على العالم ببطولة العالم للكبار بفرنسا ٢٠١٢م برصيد (٦) ميداليات تتضمن (٥) ميداليات برونزية وميدالية واحدة ذهبية تحققت مصر لأول مرة في تاريخ الرياضة المصرية على المستوى العالمي وفي إطار الاعداد لبطولة العالم للكبار لعام ٢٠١٤م والتي ستقام بألمانيا فالهدف المنشود تحقيقه هو المنافسة على لقب بطولة العالم للكبار واحتلال مصر للمركز الاول في الترتيب العام لبطولة العالم لأول مرة، وهذا يمثل عبئاً نفسياً ثقيلاً وتحدي صعب على اللاعبين والجهاز الفني فبطولة العالم للكاراتيه للكبار هي وأقوى أهم البطولات العالمية على الاطلاق .

لذا نحاول من خلال هذه الدراسة إستكشاف مدى فاعلية الصلابة العقلية في تحسين نتائج المنتخب القومي الأول للكاراتيه في بطولة العالم للكبار بألمانيا ٢٠١٤م.

أهداف البحث

- ١- بناء برنامج مقترح لتدريب الصلابة العقلية.
- ٢- التعرف على فاعلية البرنامج المقترح في :
 - تنمية الصلابة العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه .
 - تحسين مستوى نتائج المنتخب القومي الاول للكاراتيه في بطولة العالم للكبار بألمانيا ٢٠١٤م.

تساؤلات البحث

- ١ - هل هناك تأثير ايجابي للبرنامج المقترح في تحسين مستوى الصلابة العقلية لدي لاعبي المنتخب القومي الاول لرياضة الكاراتيه.
- ٢ - هل هناك تأثير ايجابي للبرنامج المقترح في تحسين مستوى نتائج المنتخب القومي الاول للكاراتيه في بطولة العالم للكبار بألمانيا ٢٠١٤م.

مصطلحات البحث

الصلابة العقلية: Mental Toughness

هي "استمرار التفكير الايجابي البناء بهدوء مع البعد عن الدفاعية، وعدم الاستسلام مع الواقعية في الاداء". (٧: ٣٤)

الثقة في النفس: Self Confidenss

هي "اقتناع اللاعب بمهاراته ومواهبه الذاتية واصرارة على أن يتعامل بفاعلية في المواقف الرياضية المختلفة". (١٤: ٥١٣)

الطاقة السلبية: Negative Energy

هي "انخفاض مستوى النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل والجسم نتيجة للقلق والغضب اثناء ممارسة النشاط الرياضي". (١٤: ٥١٣)

التحكم في الانتباه: Attention

هي " قدرة اللاعب على استمرار تركيز الانتباه على المثيرات المرتبطة بالاداء الرياضي". (١٤: ٥١٣)

التحكم في التصور البصري: Visual Imagery Control

هي " قدرة اللاعب على الاسترجاع العقلي لطريقة الاداء المثالي لمهاراته الحركية وخبراته السابقة وادائه في المواقف الصعبة لكي يساعده ذلك على الاداء بصورة جيدة في التدريب والمنافسات". (١٤: ٥١٣)

مستوى الدافعية: Motivation Level

هي " قدرة اللاعب على بذل الجهد والاداء بجدية لتحقيق هدف معين والوصول الى اقصى امكانياته في التدريب أو المنافسات". (١٤:٥١٣)

الطاقة الايجابية: Positive Energy

هي "ارتفاع مستوى النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل والجسم نتيجة للاثارة والمتعة اثناء ممارسة النشاط الرياضي". (١٤:٥١٤)

التحكم في الاتجاه: Attitude Control

هو " قدرة اللاعب على التحكم فيما يلقاه من أحداث عن طريق التفكير البناء والاحتفاظ بحالة مزاجية جيدة كنتيجة للاتجاهات الايجابية نحو الاداء الرياضي". (١٤:٥١٤)

خطة واجراءات البحث**أولاً: خطة البحث****المنهج المستخدم**

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي و البعدي.

مجتمع البحث:

لاعبي المنتخب القومي الأول في رياضة الكاراتيه بجمهورية مصر العربية المشارك في بطولة العالم للكبار بألمانيا ٢٠١٤م.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب مصر الأول للكاراتيه المشاركين في بطولة العالم للكبار بألمانيا - خلال الفترة من ١١/٤ حتى ١١/١١/٢٠١٤ وعددهم (٢١) لاعب ولاعبة منهم (١٠) لاعبين عينة استطلاعية، و(١١) لاعب عينة أساسية.

الوصف الإحصائي لعينة البحث

جدول (١) الوصف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية ن = ١١

م	المتغير	وحدة القياس	الحسابي المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التفطح
١	العمر الزمني	عام	٢٢.٠٩	٢٢.٠٠	٢.٥٥	١٨.٠٠	٢٧.٠٠	٩.٠٠	٠.٤٥	٠.١٣
٢	العمر التدريبي	عام	١٥.٢٧	١٦.٠٠	٢.٢٧	١١.٠٠	١٩.٠٠	٨.٠٠	٠.٢٣-	٠.٤١-
٣	الوزن	ثقل كجم	٦٧.١٨	٦٧.٠٠	١٠.٥٥	٥٠.٠٠	٨٤.٠٠	٣٤.٠٠	٠.٠٣	٠.٨٠-
٤	الطول	سم	١٧٢.٠٩	١٧٣.٠٠	٦.٢٠	١٦٢.٠٠	١٨٠.٠٠	١٨.٠٠	٠.١٢-	١.١٩-

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتفطح لمتغيرات الدراسة الأساسية.

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء ترواح بين (٠.٠٣ : ٠.٤٥) والتقلطح (٠.١٣ : ١.١٩) وعليه يقع الالتواء والتقلطح بين ± 3 مما يشير الى ان اعتدالية العينة في المتغيرات الأساسية.

جدول (٢) الوصف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الدراسة ن = ١١

م	المتغير	وحدة القياس	الحسابي المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة	المدى	الالتواء	التقلطح
١	الثقة بالنفس	درجة	٢٠.٦٤	٢١.٠٠	٢.٨٧	١٤.٠٠	٢٥.٠٠	١١.٠٠	٠.٩٨-	٢.٢٤
٢	الطاقة السلبية	درجة	١٦.٣٦	١٥.٠٠	٤.٠٦	١٣.٠٠	٢٧.٠٠	١٤.٠٠	٢.٠٣	٢.٨٧
٣	التحكم في الانتباه	درجة	١٧.٣٦	١٨.٠٠	٢.٢٠	١٣.٠٠	٢٠.٠٠	٧.٠٠	٠.٦٣-	٠.١٨
٤	التحكم في التصور	درجة	١٩.٥٥	٢١.٠٠	٥.٤٣	٩.٠٠	٢٦.٠٠	١٧.٠٠	١.٠٠-	٠.١٥
٥	مستوى الدافعية	درجة	٢١.٧٣	٢٢.٠٠	٢.٣٧	١٦.٠٠	٢٥.٠٠	٩.٠٠	١.٣١-	٢.٩٩
٦	الطاقة الايجابية	درجة	٢٣.٠٠	٢٤.٠٠	٣.٤١	١٧.٠٠	٢٧.٠٠	١٠.٠٠	٠.٩٧-	٠.٠٢
٧	التحكم في الاتجاه	درجة	٢١.٤٥	٢٢.٠٠	٢.٩٤	١٧.٠٠	٢٥.٠٠	٨.٠٠	٠.٥٢-	١.٠١

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري واقل وأكبر قيمة والمدى والالتواء والتقلطح لمتغيرات الدراسة.

ويتضح من الجدول ان معامل الالتواء ترواح بين (٠.٥٢ : ٢.٠٣) والتقلطح (٠.٠٢ : ٢.٨٧) وعليه يقع الالتواء والتقلطح بين ± 3 مما يشير الى ان اعتدالية العينة في متغيرات الدراسة.

أدوات جمع البيانات

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة وذلك من خلال الإطلاع علي البحوث والدراسات السابقة وتم تقسيم هذه الأدوات إلي شقين
الشق الأول : خاص بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث واشتمل علي

- شريط قياس بالسنتيمتر .
- جهاز رستاميتير لقياس الطول .
- ميزان طبي لقياس الوزن .

الشق الثاني : خاص بإجراء تجربة البحث واشتمل علي

- مقياس الصلابة العقلية في المجال الرياضي . مرفق (١)

(محمد العربي ، ماجدة إسماعيل)

قياس مستوى النتائج

- استمارة نتائج المنتخب القومي الأول للكراتيه ببطولة العالم للكراتيه بفرنسا ٢٠١٢م.
- استمارة نتائج المنتخب القومي الأول للكراتيه ببطولة العالم للكراتيه بالمانيا ٢٠١٤م.

المعاملات العلمية لأدوات البحث

مقياس الصلابة العقلية في المجال الرياضي: مرفق (١)

هذا المقياس صممه "محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل" (٢٠٠٧م) لقياس سبعة أبعاد مرتبطة بالصلابة العقلية بالنسبة للاعب الرياضي وبذلك يتضمن الاختبار سبعة أبعاد هي (الثقة بالنفس، الطاقة الايجابية، التحكم في الانتباه، التحكم في التصور، مستوى الدافعية، الطاقة الايجابية، التحكم في الاتجاه) ويتكون المقياس من (٤٢) عبارة، وكل بعد من هذه الابعاد تقيسه (٦ عبارات) يقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات المقياس على ميزان تقدير من خمسة أبعاد (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

أولاً: حساب الصدق

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعتين (غير المميزة - المميزة) لمحاور المقياس قيد البحث ن غير المميزة = ن المميزة = ٤

م	المتغير	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	(Sig)
١	الثقة بالنفس	غير المميزة	٢.٥٠	١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٤-	٠.٠٠٢
		المميزة	٦.٥٠	٢٦.٠٠٠			
٢	الطاقة السلبية	غير المميزة	٢.٥٠	١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٤-	٠.٠٠٢
		المميزة	٦.٥٠	٢٦.٠٠٠			
٣	التحكم في الانتباه	غير المميزة	٢.٥٠	١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٥-	٠.٠٠٢
		المميزة	٦.٥٠	٢٦.٠٠٠			
٤	التحكم في التصور	غير المميزة	٢.٥٠	١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٢-	٠.٠٠٢
		المميزة	٦.٥٠	٢٦.٠٠٠			
٥	مستوى الدافعية	غير المميزة	٢.٥٠	١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٤-	٠.٠٠٢
		المميزة	٦.٥٠	٢٦.٠٠٠			
٦	الطاقة الايجابية	غير المميزة	٢.٥٠	١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٤-	٠.٠٠٢
		المميزة	٦.٥٠	٢٦.٠٠٠			
٧	التحكم في الاتجاه	غير المميزة	٢.٥٠	١٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٢.٣٤-	٠.٠٠٢
		المميزة	٦.٥٠	٢٦.٠٠٠			

دال (Sig) ≥ 0.05 ، يوضح جدول (٣) نتائج اختبار مان ويتى لدلالة الفروق ومستوى دلالاته (Sig) لمحاور المقياس، و يتضح من الجدول ان قيمة (Z) لجميع المتغيرات تراوحت بين (٢.٣٢: ٢.٣٤) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠.٠٠٢) وهي اقل من او تساوى (٠.٠٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين (غير المميزة - المميزة) في محاور المقياس قيد البحث عند مستوى معنوية (٠.٠٠٥) مما يشير الى قدرة هذه المحاور على التمييز بين المجموعة غير المميزة ونظيرتها المميزة وبالتالي الى صدقها.

ثانياً: حساب الثبات

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيقين (الاول - الثاني) في محاور المقياس قيد البحث ن=١٠

م	المتغير	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
		ع	م	ع	م
١	الثقة بالنفس	١.٩٨	٥.٤٣	١.٩٠	٠.٩٧
٢	الطاقة السلبية	٠.٥٨	٤.٨٦	٠.٦٩	٠.٨٤
٣	التحكم في الانتباه	١٦.٦٠	٢٩.٤٣	١٢.٢٣	٠.٨٨
٤	التحكم في التصور	٦.١٨	٣٢.٧١	٤.٧٩	٠.٩١
٥	مستوى الدافعية	٣.٥٥	١١.٠٠	٤.٢٨	٠.٩٦
٦	الطاقة الايجابية	٠.٩٠	١٨.١٤	٢.٢٧	٠.٧٢
٧	التحكم في الاتجاه	٠.٧٥	٣.٠٦	٠.٦٨	٠.٩٣

$$r(٨, \dots, ٥) = ٠.٦٣$$

يوضح جدول (٤) المتوسط الحسابي (م) والانحراف المعياري (ع) لكل من التطبيقين

(الأول- الثاني) لمحاور المقياس وكذلك قيمة معامل الارتباط (ر) بين التطبيقين.

ويتضح من الجدول ان معامل الارتباط بين التطبيقين لجميع الاختبارات قد تراوح بين

(٠.٧٢ : ٠.٩٧) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير الى وجود معامل ارتباط طردى

قوى دال احصائياً بين التطبيقين الأول والثاني مما يشير الى ثبات محاور المقياس.

البرنامج النفسي المقترح

• أهداف البرنامج

- ١ - تنمية أبعاد الصلابة العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه.
- ٢- تحسين مستوى النتائج للمنتخب القومي الأول للكاراتيه ببطولة العالم للكبار بألمانيا ٢٠١٤م.

• أبعاد برنامج الصلابة العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه

- البعد الأول : الثقة بالنفس
- البعد الثاني : الطاقة السلبية
- البعد الثالث: التحكم في الانتباه
- البعد الرابع: التحكم في التصور البصري
- البعد الخامس: مستوى الدافعية
- البعد السادس: الطاقة الايجابية
- البعد السابع: التحكم في الاتجاه

• المدة الزمنية للبرنامج

مدة تطبيق البرنامج (١٢) اسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة، وبذلك يبلغ اجمالي عدد الوحدات في البرنامج المقترح ككل (٣٦) وحدة تدريبية، كما يبلغ عدد ساعات التدريب العقلي في البرنامج ككل (١٨) ساعة (١٠٨٠) دقيقة.

ثانياً: إجراءات البحث**الدراسة الاستطلاعية**

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وبلغ عددهم (١٠) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي و ذلك في الفترة من (١٧/٧/٢٠١٤ م) إلى (٢١/٧/٢٠١٤ م) وقد أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:
- التحقق من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومعايرتها .
 - التدريب على طريقة إجراء القياسات حسب أفضل تسلسل وكذلك تنظيم أفراد العينة لإجراء القياسات في اقل وقت وبأقل مجهود. - إعداد وتجهيز مكان التجربة .

القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث اعتباراً من يوم الاثنين الموافق (٢٨ / ٧ / ٢٠١٤ م) إلى يوم الخميس الموافق (٣١ / ٧ / ٢٠١٤ م) وتم القياس وفقاً للترتيب التالي: (الاسترخاء - التصور العقلي - تقدير الذات).

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددها ثمانية (٢١) لاعباً من لاعبي المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة المشاركين ببطولة العالم بإسبانيا، من يوم الجمعة الموافق (١ / ٨ / ٢٠١٤ م) إلى يوم الجمعة الموافق (٣١ / ١٠ / ٢٠١٤ م) بدار المركبات.

القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات المختارة وفقاً للترتيب الآتي : (الاسترخاء - التصور العقلي - تقدير الذات) من يوم السبت الموافق (١ / ١١ / ٢٠١٤ م) إلى يوم الاثنين الموافق (٣ / ١١ / ٢٠١٤ م) مع مراعاة نفس الظروف و الشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة .

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات التوصيف الإحصائي (المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء ومعامل التقلطح). - اختبار (ت) لدلالة الفروق. - نسب التحسن. وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS

عرض النتائج

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين (القبلي-البعدي) في متغيرات الدراسة ن = ١١

م	المتغيرات	وحدة القياس	الفروق		مجموع الرتب	متوسط الرتب	z	(Sig)
			الاتجاه	العدد				
١	الثقة بالنفس	درجة	سالب	٢.٠٠	١١.٠٠	٥.٥٠	١.٣٧-	٠.١٧
			موجب	٧.٠٠	٣٤.٠٠	٤.٨٦		
			تساوي	٢.٠٠				
٢	الطاقة السلبية	درجة	سالب	٧.٠٠	٤٠.٠٠	٥.٧١	٠.٦٣-	٠.٥٣
			موجب	٤.٠٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠		
			تساوي	٠.٠٠				
٣	التحكم في الانتباه	درجة	سالب	٤.٠٠	١٢.٥٠	٣.١٣	٠.٧٨-	٠.٤٤
			موجب	٤.٠٠	٢٣.٥٠	٥.٨٨		
			تساوي	٣.٠٠				
٤	التحكم في التصور	درجة	سالب	١.٠٠	٢.٠٠	٢.٠٠	٢.٦١-	٠.٠١
			موجب	٩.٠٠	٥٣.٠٠	٥.٨٩		
			تساوي	١.٠٠				
٥	مستوى الدافعية	درجة	سالب	٢.٠٠	٥.٠٠	٢.٥٠	٢.٣١-	٠.٠٢
			موجب	٨.٠٠	٥٠.٠٠	٦.٢٥		
			تساوي	١.٠٠				
٦	الطاقة الإيجابية	درجة	سالب	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢١-	٠.٠٣
			موجب	٦.٠٠	٢١.٠٠	٣.٥٠		
			تساوي	٥.٠٠				
٧	التحكم في الاتجاه	درجة	سالب	١.٠٠	٢.٠٠	٢.٠٠	١.٥١-	٠.١٣
			موجب	٤.٠٠	١٣.٠٠	٣.٢٥		
			تساوي	٦.٠٠				

دالة عند $(Sig) \geq ٠.٠٥$

يوضح جدول (٥) نتائج اختبار ولكوكسن لدلالة الفروق للقياسات المتكررة ومستوى دلالاته (Sig) لمتغيرات الدراسة.

يتضح من الجدول ان قيمة ولكوكسن لمتغيرات التحكم في التصور ومستوى الدافعية والطاقة الإيجابية تراوحت بين (٢.٢١ : ٢.٦١) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠.٠١ : ٠.٠٣) وهي اقل من (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المتوسط الأفضل وهو القياس البعدي للمتغيرات المذكورة كما يوضح جدول (٤). بينما يتضح من الجدول ان قيمة ولكوكسن لباقي المتغيرات تراوحت بين (٠.٧٨ : ١.٥١) بمستوى دلالة (Sig) تراوح بين (٠.١٣ : ٠.٤٤) وهي اكبر من (٠.٠٥) مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المتغيرات .

جدول (٦) نسبة تحسن العينة في نتيجة البطولة

م	المتغير	وحدة القياس	فرنسا	المانيا	نسبة التحسن
١	عدد الميداليات الذهبية	بالوحدة	١	٣	%٣٠٠
٢	عدد الميداليات الفضية	بالوحدة	٠	٢	%٢٠٠
٣	الترتيب العام	بالمركز	السادس	الثاني	--

يوضح جدول (٧) نسبة تحسن نتائج بين بطولة العالم بفرنسا عام ٢٠١٢م وبطولة العالم بألمانيا ٢٠١٤م، ويتضح زيادة عدد الميداليات الذهبية والفضية وتحسن الترتيب العام للمنتخب الوطني وتراوحت نسبة التحسن بين (٢٠٠%، ٣٠٠%) وكان ترتيب المتغيرات وفقا لنسب تحسنها كما يلي: الميداليات الذهبية، الميداليات الفضية.

جدول (٧) نسبة تحسن المجموعة التجريبية في متغيرات الصلابة العقلية (ن = ١١)

م	المتغير	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن
١	الثقة بالنفس	درجة	٢٠.٦٤	٢٢.٠٠	%٦.٥٩
٢	الطاقة السلبية	درجة	١٦.٣٦	١٥.٧٣	%٣.٨٥
٣	التحكم في الانتباه	درجة	١٧.٣٦	١٨.٠٩	%٤.٢١
٤	التحكم في التصور	درجة	١٩.٥٥	٢٢.٣٦	%١٤.٣٧
٥	مستوى الدافعية	درجة	٢١.٧٣	٢٤.٠٩	%١٠.٨٦
٦	الطاقة الايجابية	درجة	٢٣.٠٠	٢٦.١٨	%١٣.٨٣
٧	التحكم في الاتجاه	درجة	٢١.٤٥	٢٢.٦٤	%٥.٥٥

يوضح جدول (٧) متوسط القياسين القبلي والبعدي ونسب التحسن لمتغيرات الدراسة. ويتضح ان المتوسط الحسابي للقياس البعدي لجميع المتغيرات افضل من المتوسط القبلي مما يشير الى ان تحسن جميع المتغيرات بنسبة تحسن تراوحت بين (٣.٨٥%، ١٤.٣٧%) وكان ترتيب المتغيرات وفقا لنسب تحسنها.

مناقشة النتائج

• مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى الصلابة العقلية

تشير نتائج جدول (٥) الي وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث لصالح القياس البعدي في متغير التحكم في التصور، والطاقة الايجابية، ومستوى الدافعية

وقد تعزى هذه الفروق المعنوية لدى المجموعة التجريبية إلى التعرض لبرنامج تدريب الصلابة العقلية المقترح وما يشتمل عليه من تدريبات التصور العقلي والتي تضمنت تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة، وايضاً الطاقة الايجابية باستخدام التفكير الايجابي في مواجهة كافة التحديات والصعوبات، والارتقاء بمستوى الدافعية من خلال تدريب وبناء الدافعية

نحو الانجاز والتفوق، في حين أن باقي متغيرات الصلابة العقلية للمجموعة التجريبية قيد البحث وتشمل متغيرات الثقة بالنفس، والتحكم في الاتجاه، والطاقة السلبية، والتحكم في الانتباه، حققت تحسن طفيف بهذه المتغيرات لم يحقق مستوي الدلالة الاحصائية وبالرغم من ذلك فقد ساعد برنامج الصلابة العقلية على الاحتفاظ بمستوى مناسب من الثقة بالنفس لدى لاعبي المنتخب والتحكم في الانتباه وكذلك التحكم في الاتجاه والطاقة السلبية.

وأيضاً تتفق هذه النتائج مع ما أوضحتها نتائج دراسة "ماجدة اسماعيل وجيهان محمد فؤاد" (٢٠٠٦) (٨) أن تدريبات الصلابة لة تأثير إيجابي على محددات اختبار الصلابة العقلية ومقياس الاحتياجات النفسية في الرياضة وتحسن مستوى الاداء البدني والمهاري ووجود علاقة ارتباط بينهم.

ويتضح من خلال ما سبق أن التساؤل الاول للبحث تحقق إحصائياً في متغيرات التحكم في التصور، والطاقة الايجابية، ومستوى الدافعية، ولم يتحقق إحصائياً في باقي متغيرات الصلابة العقلية والذي ينص علي " هل هناك تأثير ايجابي للبرنامج المقترح في تحسين مستوى الصلابة العقلية لدي لاعبي المنتخب القومي الاول لرياضة الكاراتيه".

• مناقشة النتائج المرتبطة بفاعلية البرنامج المقترح

يتضح من دراسة وتحليل جدول (٦)، (٧) أن جميع متغيرات الصلابة العقلية حققت نسب تحسن تراوحت بين (٣.٨٥%، ١٤.٣٧%) حيث حقق بعد التحكم في التصور أعلى نسبة تحسن بلغت (١٤,٣٧%)، ويلية بعد الطاقة الايجابية بنسبة تحسن (١٣,٨٣%) ثم مستوى الدافعية التي حققت نسبة تحسن بلغت (١٠,٨٦%) ثم الثقة بالنفس، ثم التحكم في الاتجاه، ثم التحكم في الانتباه، وأخيراً الطاقة السلبية.

كما قد جاءت نسب تحسن مستوي النتائج ببطولة العالم بالمانيا ٢٠١٤م في رياضة الكاراتيه أفضل من مستوى نتائج بطولة العالم بفرنسا ٢٠١٢م من الناحية الاحصائية وهذا يعد انجازاً غير مسبوق لانه من الصعوبة بمكان الصعود من الترتيب العام السادس عالمياً ببطولة العالم بفرنسا ٢٠١٢م بإجمالي عدد (٦) ميداليات متنوعة تشمل (ميدالية واحدة ذهبية، ٥ ميداليات برونزية) إلي الترتيب العام الثاني عالمياً ببطولة العالم للكبار بالمانيا ٢٠١٤م بإجمالي عدد (٦) ميداليات متنوعة تشمل (٣ ميداليات ذهبية، ٢ ميدالية فضية، وميدالية واحدة برونزية) فأصبحت مصر تتنافس بقوة على الحصول على لقب بطولة العالم للكبار وهي أقوى بطولة على الاطلاق في رياضة الكاراتيه فقد حقق المنتخب الوطني الاول هذا الانجاز الذي يعد هو الاول من نوعه فجمهورية مصر العربية هي أول دولة عربية أفريقية تحتل الترتيب الثاني عالمياً ببطولة العالم للكبار للكاراتيه.

ويعزو الباحث هذا التحسن إلي البرنامج المقترح وما احتواه من تدريبات لتطوير الصلابة العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه والارتقاء بمستوى الاداء لدى لاعبي المنتخب القومي المصري الاول للوصول بهم لأفضل استعداد نفسي يمكنهم من مواجهة كافة التحديات والضغوط والاعباء النفسية المتوقعة دون حرمانهم من الوصول لأدائهم الافضل والتصميم على المنافسة على لقب بطولة العالم للكبار للكاراتيه لأول مرة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه "سيمون ، ميدلتون وآخرون . Simon c Middleton ٢٠٠٤ أن الصلابة العقلية تعمل على تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط وأن سمات الصلابة هي من أهم عناصر تحقيق الانجاز الرياضي (٢٠٩:٢٣). ويتضح من خلال ما سبق أن التساؤل الثاني للبحث قد تحقق والذي ينص على "هل هناك تأثير إيجابي للبرنامج المقترح في تحسين مستوى نتائج المنتخب القومي الاول للكاراتيه في بطولة العالم للكبار بألمانيا ٢٠١٤م".

الاستخلاصات

- التأثير النوعي لبرنامج الصلابة العقلية المقترح حيث حققت التحكم في التصور أعلى نسبة تحسن يلية الطاقة الايجابية ثم مستوى الدافعية.
- سجل بعد التحكم في التصور البصري أعلى نسبة تحسن في أبعاد الصلابة العقلية حيث أن حاسة البصر هي الأكثر أهمية في رياضة الكاراتيه.
- ينمو مستوى الدافعية للانجاز لدى اللاعبين بتطور أبعاد الصلابة العقلية الخاصة برياضة الكاراتيه.
- هناك علاقة متداخلة بين أبعاد الصلابة العقلية حيث يسهم التدريب على بعض أبعاد الصلابة في تنمية باقي أبعاد الصلابة العقلية.
- تدريبات الصلابة العقلية المقترحة أسهمت بفاعلية في تحسين مستوى النتائج والمنافسة على اللقب العالمي لأول مرة في تاريخ الرياضة المصرية.
- وجود علاقة طردية بين تحسن مستوى الصلابة العقلية وتحسن مستوى النتائج لدى لاعبي المنتخب القومي الاول لرياضة الكاراتيه.

التوصيات

- الاهتمام بالمهارات النفسية الأساسية والمهارات النفسية التخصصية لنوع النشاط الرياضي وخاصة الصلابة العقلية كطريقة نحو الاستفادة من برامج الارشاد النفسي في المجال الرياضي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث .

- التركيز على تعليم اللاعبين كيفية إكتساب الصلابة العقلية في مواجهة أعراض القلق البدني والمعرفي حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج سواء في التدريب أو المنافسة .
- يراعي في تدريبات الصلابة العقلية أن يكون اتجاه التدريب نحو تنمية أهم أبعاد الصلابة المرتبطة بطبيعة الأداء أثناء النزال في رياضة الكاراتيه .
- أهمية العمل علي تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام و تدريب المهارات النفسية بوجه خاص حتى يمكن الاستفادة من تصنيفات علم نفس الرياضة والممارسة البدنية والتي ثبت صلاحيتها في تطوير الاداء ومستوى النتائج.
- التركيز علي تطبيق المهارات النفسية الخاصة في رياضة الكاراتيه وعلى رأسها الصلابة العقلية حتى يمكن تكامل الإعداد و الاستفادة من ذلك في تحقيق مستويات متقدمة علي المستوي العالمي .

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- اسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ٣- أمل علي خليل (٢٠٠٧): الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد خاص، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس، العدد الخمسون، ٣٠ أبريل.
- ٤- سمية مصطفى أحمد (٢٠٠٨): الصلابة الذهنية وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية ودورة الألعاب العربية بمصر (٢٠٠٧) للرجال في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، العدد ٥٤، ٢٤٩-٢٦٥.
- ٥- ماجدة اسماعيل، جيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦): تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الاساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي القومي ببلغاريا.
- ٦- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي.
- ٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠٧): الصلابة العقلية والانجازات الرياضية، المؤتمر العلمي السنوي لقسم علم النفس الرياضي (الرعاية النفسية للرياضيين) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ٨- محمد حسن علاوي، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨): تقنين مقياس للصلاية العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
- ٩- محمد حسن علاوي (٢٠٠٠): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- محمد لطفي، وجيه شمندي (١٩٩٤): دراسة خصائص بعض المتطلبات النفسية المميزة لأبطال العالم في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٢٢/١٩٩٥م.
- ١١- مدحت محمود محمد (٢٠١٤) : برنامج نفسي مقترح لتحسين نتائج المنتخب القومي للشباب والناشئين وتحت ٢١ سنة للكاراتيه ببطولة العالم باسبانيا ٢٠١٣م، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد خاص، المؤتمر العلمي الدولي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٢- نبال احمد حسن (٢٠٠٩): فاعلية الصلاية العقلية على المستوى الرقمي للاعبات قذف القرص، بحث منشور، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية والترويج والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية، أبوقير.
- ١٣- وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢): إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "والنظرية والتطبيق" مطبعة خطاب، القاهرة.
- ١٤- وليد أحمد جبر (٢٠١٣): الصلاية العقلية للاعبى الانشطة الرياضية المختلفة، المجلة العلمية، عدد خاص، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر التربية البدنية والرياضة تحديات الالفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٥- وليد محمد سيد (١٩٩٨): تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة المنوفية.

ثانياً : قائمة المراجع الأجنبية

- ١٦- *Fouri.S. Portgieter J.R(٢٠٠١): The nature of mental toughness in sport south african jornal for research in sport ٧٢. ٢٣. ٦٣- ٧٢.*
- ١٧- *Jem Lohr (١٩٨٣): The new Toughness Training for sports, New york: penguin Books, USA.*
- ١٨- *John lefkowits, David R, Mcduff, corina riismandel, (٢٠٠٣): Mental Toughness training manual for soccer, united kingdom article sports dynamics.*
- ١٩- *Jolly Ray (٢٠٠٣): Mental Toughness, level III Hockey coadhing course Karnataka state Hochey Association, Bangalors.*

- ٢٠- **Jones, G, Hanton, S, (٢٠٠١):** *What is this thing called mental toughness Journal of ASP, ١٤, ٢٠٥-٢١٨.*
- ٢١- **Kroll, W, (١٩٨٥):** *Sixteen personality factor profiles of athletes ,Res, Quart, ١٢, ١٩٢.*
- ٢٢- **Middleton, C, et, (٢٠٠٤):** *Mental Toughness: conceptualization and measurement, Coaching Review, ١١, ٩٢-٩٤.*
- ٢٣- **Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and clark perry (٢٠٠٤):** *Discovering Mental Toughness:A Qulitive study of mental toughness in Elite Athletes, third international Biennial, self Research Conference, self-concept, Motivation and Identity:where to from here? July ٤-٧,Berlinm, Germany.*
- ٢٤- **Singer, Ro, Hausenblas, llE, Janelle, CH.(٢٠٠١):** *Handbook of sport psychology, copyright clearance center Newyork, second edition.*
- ٢٥- **Snyder. Marjoric – Ann (١٩٨٩):** *The influence of psychological skills training program on peceptions and performance of female gymnasts, Temple University.*
- ٢٦- **Yukelson, D. (٢٠٠٣):** *What is mental toughness and how to develop it, penn state University, ٢٦-٢٨.*