

# "برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية علي مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة"

أ.م.د / نجلة عبد المنعم بحيري

## المقدمة ومشكلة البحث :

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى مثل التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والمناهج وطرق التدريس وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقها ، الأمر الذي يسهم فى تطور الأداء الرياضي والتفوق فى المنافسات الرياضية .

ولقد نالت القدرات العقابية والنفسية جانباً هاماً من إهتمام علماء النفس عامة، وعلماء النفس الرياضى خاصة، وأدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين فى المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية، وأكدوا على أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضى.

( ١ : ٧١ )

ويشير محمد علاوى أن معظم الأبطال على المستوى الدولى يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى والخططي ونتيجة لذلك فان هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات فى سبيل الفوز وهو العامل النفسى. ( ٢١ : ١٦ )

ويضيف محمد حسن أبو عبيه أن لكل نشاط رياضى متطلباته الخاصة فى بناء الشخصية الرياضية، ومن أجل النجاح فى نشاط رياضى محدد لابد من توافر سمات معينة فى الشخصية، فالفرد الرياضى الذى يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظراً لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة فى مستوى الشخصية. ( ٢٠ : ١٨٥ )

ويشير محمد العربى شمعون إلى أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية ، وان مهارات مثل تركيز الانتباه والتصور العقلى والاسترجاع للعقلى وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة ، وان التكامل فى الإعداد خاصة فى المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية ، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الانجازات على المستوى التنافسى ، كما أن المهارات النفسية تتعدد لتشمل التصور العقلى، تركيز الانتباه، الإسترجاع العقلى، وضع

استاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

الأهداف، التحكم فى الطاقة النفسية، إعادة التكوين المعرفى، عزل الأفكار السلبية، إعادة التكوين الذاتى والإسترخاء العقلى والعضلى، وتجدر الإشارة إلى أهمية التخطيط السليم والمبكر لتنمية تمهارات النفسية من خلال البرامج طويلة المدى. (١٨: ١٦٦ ، ٣٦٢)

كما تمثل المهارات النفسية بعداً هاماً فى إعداد اللاعبين فهى تلعب دوراً أساسياً فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولى يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى ويحدد العامل النفسى نتيجة للاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دوراً رئيسياً فى تحقيق الفوز. (٣٧: ٣٥)

ويرى أسامة راتب أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة طاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى برامج تدريب للمهارات النفسية. (٤: ٣)

ويشير محمد العربى شمعون إلى أن الصلابة العقلية تلعب دوراً فعالاً فى التحكم فى حالة الأداء المثالية كما أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية ، والتدريب على الصلابة العقلية هو فن وعلم زيادة قدرة اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً فى المنافسة الأمر الذى ينعكس على إتقان المهارات الرياضية وفى الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالى.

(١٩: ٧ ، ٨)

ويضيف جيمس لوهر James Loehr إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التى تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن (٥٠%) فى تحقيق الإنجاز الرياضى. (٣١: ٥٢)

ويؤكد ذلك جولد وآخرون Gould et al. على أن الصلابة العقلية هى الأهم فى تحقيق الإنجاز الرياضى. (٢٨: ٢٩٣)

ويرى سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton et al. إنها أقصى مستوى نفسى نستطيع الوصول إليه ، وهى تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضى ، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط. (٣٨: ٢٠٩)

وتشير جولى راي Jolly Ray إلى أن الصلابة العقلية هى القدرة على ثبات الأداء المثالى عندما تشد ضغوط المنافسة ، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية ، وتضيف، إلى أن

عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي فى مقدمتها متغيرات الصلابة العقلية ، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة بعيداً عن عامل الوراثة. (٣٣ : ٩)

ويرى جون ليفكوييتس وآخرون . John Lefkowitz, et al أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضا بدنية وانفعالية ، وهى ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود ، لكنها تعنى الوصول إلى الأداء المثالى والأقصى من مهاراتك ، بغض النظر عن ظروف التنافس. ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة فى المجال الرياضى حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم ، أو من خلال كثرة التنمر والاعتراض وإلقاء اللوم على زملاء الفريق ، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة من جو وحكم وجمهور ، ومن خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع ان نعرف مدى الصلابة العقلية لدى اللاعبين والفريق . (٣٢ : ٥٤)

وتعد مسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة الرياضية التى تتميز بمكانه كبيرة وهامة ، فهى أم للرياضات جميعها لما تحويه من مسابقات عديدة لذلك فهى تعتمد على عناصر اللياقة البدنية بالدرجة الأولى ، وتتميز مسابقاتها عن العديد من الأنشطة الأخرى فى أنها رياضة منظمة يحكمها تسجيل الزمن وقياس المتر . (١٣ : ٢٤)

ويذكر يوسف ذهب علي وآخرون أن مسابقات المضمار ولاسيما عدو المسافات القصيرة تتطلب عدة عوامل هامة للوصول إلى المستوى العالى منها القدرة على استخدام النواحي الفنية والتخطيطية ومستوى تطور الإعداد البدنى العام والخاص والإعداد النفسى ، وبصرف النظر عن الأهمية الفردية لكل عنصر فإنه من الضرورى إبراز العنصر الذى له التأثير العام فى تحقيق الإنجاز والمستوى العالى لمتسابقى المسافات القصيرة . (٢٣ : ١٨٦)

ومن خلال إطلاع الباحثة على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى مجال ألعاب القوى مثل بسطويسى أحمد (٧)، فراج عبد الحميد توفيق (١٦)، سعيد سلام وآخرون (٨)، عويس الجبالي (١٥) لاحظت أن بعضها إهتم ببرامج التدريب (البدنى - الفنى) والنواحي العلمية والبعض الآخر إهتم بالجوانب الفسيولوجية بينما ندر الإهتمام بالنواحي النفسية والعقلية للاعبى المسافات القصيرة وكيفية إعداد اللاعب نفسياً قبل المسابقة ، بالإضافة إلى أن أغلب الدراسات التى تناولت المهارات النفسية فى المجال الرياضى كانت دراسات وصفية وهذا ما يؤكد فولغام Fulgham، إلى أن معظم الدراسات التى أجريت فى مجال تدريب المهارات النفسية اقتصر على المقارنة بين الموهوبين وغير الموهوبين رياضياً ، والتعرف على أهم

العوامل التي تحقق الانجاز الرياضي ، وان الدراسات التي اهتمت بكيفية استخدام وتطبيق المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تعتبر قليلة جدا في المجال الرياضي. (٢٧: ٢)

وتتمثل مشكلة البحث الحالي من خلال ملاحظة الباحثة لتدريب متسابقى المسافات القصيرة وجدت قصور في البرامج لتريبات الصلابة العقلية على الرغم من أهميتها في تحقيق المستويات الرقمية حيث تتسم مسابقات المسافات القصيرة بمتطلبات بدنية وسمات إنفعالية الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق مستويات رياضية عالية مما انعكس على عدم تحقيق مستويات رقمية عالية ، وترجع الباحثة سبب ذلك إلى أن المدربين يعتمدون على الجانب البدني والفني عند التدريب دون الإهتمام بالجانب النفسي ، ومحاولة إسترجاع وتصور المراحل الفنية للمسابقة ، كما أنه من خلال الخبرة العلمية والعملية للباحثة في مجال ألعاب القوى لاحظت أن اهتمام القائمين بالتدريب ينصب أساساً على الإهتمام بالنواحي البدنية والمهارية فقط دون النظر لبرامج الإعداد النفسي التي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع طرق الإعداد البدني والمهارى الأخرى ، حيث ترى الباحثة أن التنافس يعتمد في المقام الأول على ما يطلق عليه المباراة العقلية (Mental Game) ، حيث تلعب المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية الدور الكبير في تحقيق للفوز والتفوق وبالتالي تحقيق الإنجاز الرقمي ، وقد لاحظت الباحثة من خلال الاطلاع على ما أتيح لها من دراسات سابقة عدم تناول أى دراسة للصلابة العقلية في مجال رياضة مسابقات الميدان والمضمار بصفه عامة ومسابقات المسافات القصيرة بصفة خاصة ، مما دفعها لإجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج مقترح بإستخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز الرقمي لدى متسابقى المسافات القصيرة.

### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى وضع برنامج مقترح بإستخدام تدريبات الصلابة العقلية للتعرف على تأثير تدريبات الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة (١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م).

### فروض البحث :

- تدريبات الصلابة العقلية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على محددات الصلابة العقلية لدى متسابقى المسافات القصيرة.
- تدريبات الصلابة العقلية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على مستوى الإنجاز الرقمي لدى متسابقى المسافات القصيرة.
- توجد نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي لمحددات الصلابة العقلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة.

## الدراسات السابقة :

أجرى صلاح محسن نجا عام ١٩٩٧م دراسة تأثير إستخدام التدريب العقلى على بعض مكونات الأداء فى دفع الجلة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على ٥٢ لاعب دفع جلة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٢٦ لاعباً ، وإستخدم الباحث مقياس القدرة على الإسترخاء والتصور الذهنى وبرنامج التدريب العقلى ، وكانت أهم النتائج إستخدام التدريب العقلى يؤثر إيجابياً فى بعض مكونات الأداء البدنية والنفسية والوظيفية ومستوى الأداء فى مسابقة دفع الجلة. (١٢)

أجرت سمية محمد منصور عام ١٩٩٩م بدراسة عنوانها تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير بعض المهارات النفسية والمستوى المهارى والرقمى لمتسابقى رمى الرمح لطالبات الكلية ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على ٨٠ طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما ٤٠ طالبة ، وإستخدمت الباحثة مقياس القدرة على الإسترخاء وإختبار تركيز الإنتباه والبرنامج المقترح للتدريب العقلى كوسيلة لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج برنامج التدريب العقلى أدى إلى تطوير تركيز الإنتباه والقدرة على الإسترخاء والمستوى المهارى والرقمى لمسابقة رمى الرمح لطالبات الكلية. (١٠)

أجرى محمد عنبر بلال عام ٢٠٠٠م بدراسة عنوانها النشاط الكهربائى للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء الوثبة الثلاثية بإستخدام التدريب العقلى ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على عينة قوامها ٤ لاعبين وثب ثلاثى ، وإستخدم الباحث جهاز رسام المخ الكهربائى والتصور العقلى والإسترخاء والبرنامج المقترح للتدريب العقلى كوسيلة لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلى إيجابياً على مستوى أداء الوثبة الثلاثية ويجب إستخدام النشاط الكهربائى للمخ كمؤشر موضوعى للحكم على تطوير الأداء. (٢٢)

أجرى آيان. م. كوكريل Ian, M. Cockril عام ٢٠٠١م بدراسة عنوانها تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة كإحدى المهارات الحركية المركبة المغلقة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على ٥ لاعبين ، وإستخدم الباحث إختبار تركيز الإنتباه والبرنامج المقترح للتدريب العقلى كوسيلة لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج تؤثر إستراتيجية التدريب الذهنى إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمى لمتسابقى إطاحة المطرقة. (٣٠)

أجرى فوري وبوتجيتير **Fourie & Potgieter** عام ٢٠٠١م دراسة بعنوان طبيعة الصلابة العقلية في المجال الرياضي ، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وإشتملت عينة البحث على ١٣١ مدرب خبرة وعدد ١٦٠ رياضي موهوب من ٣١ رياضة ، وإستخدم الباحثان قائمة للصلابة العقلية تحتوي على (١٢) محور رئيسي وهم : مستوى الدافعية ، مهارات التحمل ، ثبات الثقة ، مهارة الإدراك ، الهدف الموجه ، التنافسية ، وحدة الفريق ، المهارات الإستقبلية ، الصلابة النفسية ، المنظور الديني ، امتلاك المتطلبات البدنية والعقلية والأخلاق كوسيلة لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج أن المدربين يروا أن التركيز يعتبر من أهم السمات ، بينما يرى للاعبون أن الدافعية هي من أهم السمات المحققة للإنجاز الرقمي ، وان المدربين يروا أن الدور الأكبر يقع على المدربين وعلماء النفس الرياضي في تدعيم وتطوير الصلابة العقلية أكثر من الرياضيين اي إنها سمة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال تدريبات الصلابة العقلية.(٢٦)

أجرت ساندى جوردون **Sandy Gordon** عام ٢٠٠٤م دراسة بعنوان تطوير قائمة الصلابة العقلية لموهوبي الكريكيت ، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وإشتملت عينة البحث على ٣٠٠ لاعب كريكيت دولي من المشاركين في بطولة العالم للكريكيت ، وقامت الباحثة بتصميم قائمة للصلابة العقلية تتكون من (٥٠) عبارة ذات ميزان سباعي ، كما قامت بتحديد ارتباط القائمة بمقياس المرونة لكويتو واختبار توجيه الحياه واختبار استراتيجيات الأداء لتوماس وآخرون وقائمة مهارات التحمل الرياضي لسميث وآخرون ومقياس الرغبة الاجتماعية لماكراي وكوستا ، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائيا بين عبارات قائمة الصلابة العقلية والمقاييس النفسية الأخرى وكانت أكثر الارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضي واختبار استراتيجيات الأداء.(٣٧)

أجرى سيمون ميدلتون وآخرون **Simon Middleton, et al.** عام ٢٠٠٤م دراسة بعنوان الصلابة العقلية للموهوبين رياضيا ، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، وإشتملت عينة البحث على ٣٣ رياضي منهم ٢١ رجل وعدد ١٢ سيدة ومن بين العينة ٨ أبطال عالم من رياضات ألعاب القوى ، السباحة ، الملاكمة ، وإستخدم الباحثون مقياس الصلابة العقلية كوسيلة لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج أن أهم سمات الصلابة العقلية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضي هي الكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز ، والدافعية ومهارات التحمل.(٣٨)

أجرى عصام الدين رجائي رضوان عام ٢٠٠٥م دراسة عنوانها تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية و تحسين الأداء الفني والمستوى

الرقمى فى الوئب العالى لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، وإستخدب الباعث المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على ٣٦ طالب ، وإستخدب الباعث مقياس القدرة على الإسترخاء ، ومقياس التصور العقلى وإختبار شبكة التركيز ومستوى الأداء الفنى والرقمى كوسائل لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح للتدريب العقلى أئثر إيجابياً وبدلالة إحصائياً على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) وتطوير مستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى فى مسابقة الوئب العالى لدى أفراد المجموعة التجريبية. (١٤)

أجرى كرسٲ وكلف Crust & Clough عام ٢٠٠٥م دراسة بعنوان العلاقة الارتباطية بين الصلابة العقلية والجلد الدورى التنفسى ، وإستخدب الباعثان المنهج الوصفى ، وإشتملت عينة البحث على ٤١ طالب جامعى ، كما إستخدب الباعثان مقياس الصلابة العقلية والإختبارات البدنية كوسيلة لجمع البيانات ، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال بين الجلد الدورى التنفسى والصلابة العقلية. (٢٥)

أجرت ماجدة محمد إسماعيل وجيهان محمد فؤاد عام ٢٠٠٦م دراسة بعنوان تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الإحتياجات النفسية الأساسية فى الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة ، وإستخدبت الباعثتان المنهج التجريبي ، وإشتملت عينة البحث على ١٨ لاعبة كرة طائرة ، وإستخدبت الباعثتان مقياس الصلابة العقلية والإختبارات المهارية كوسيلة لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى الصلابة العقلية ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية. (١٧)

## إجراءات البحث :

### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والتتبعي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة.

### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المسافات القصيرة بمحافظة الشرقية والمسجلين بمنطقة ألعاب القوى تحت ٢٠ سنة وعددهم ١٢ متسابق لمسافات ١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م ، وقد قامت الباحثة باستبعاد عدد ٣ لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ، وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية ٩ لاعبين تم إجراء الدراسة الأساسية عليهم، وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثيراً على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) وبعض الإختبارات البدنية ومحددات الصلابة العقلية والجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في بعض المتغيرات المختارة

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	
النمو	السن	١٩,٨٣	٠,٤٢	١٩,٥٠	٠,٧٨
	الطول	١٦٤,١٨	٠,٨٧	١٦٤,٠٠	٠,٦٢
	الوزن	٥٥,٨٢	١,٠٢	٥٥,٥٠	٠,٩٤
البدنية	إختبار الوثب العريض من الثبات	١٩٩,٢٧	٠,٨٨	١٩٩,٠٠	٠,٩٢
	إختبار ثنى الجذع أماماً أسفل من الوقوف	٩,١٨	١,٠٩	٩,٥٠	٠,٨٨
	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق	٤,٥٧	٠,٩٣	٤,٣٠	٠,٨٧
	إختبار العدو ٥٠ متر من البدء العالي	٥,٤٣	٠,٨٨	٥,٢٠	٠,٧٨
الصلابة العقلية	الثقة بالنفس	٢٠,٧٦	٠,٩٤	٢٠,٥٠	٠,٨٣
	الطاقة السلبية	١٩,٣٣	١,١١	١٩,٠٠	٠,٨٩
	تحكم الإنتباه	٢٢,١٤	١,١٧	٢٢,٥٠	٠,٩٢
	تحكم التصور البصري	١٧,٦٨	٠,٩٢	١٧,٥٠	٠,٥٩
	مستوى الدافعية	١٨,١٤	١,٢١	١٨,٥٠	٠,٨٩
	الطاقة الإيجابية	١٩,٤٧	١,٥٧	١٩,٠٠	٠,٩٠
تحكم الإتجاه	١٩,١١	١,٣٣	١٩,٥٠	٠,٨٨	



يتضح من الجدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة قد إنحصرت ما بين (٣±) مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في هذه المتغيرات.

### وسائل جمع البيانات :

#### - الإختبارات البدنية: مرفق (١)

لتحديد الإختبارات البدنية قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وتم وضع مجموعة من الصفات البدنية الخاصة بالمسافات القصيرة والإختبارات التي تقيسها وتم عرضها على الخبراء وقد أسفر ذلك عن الإختبارات التالية:-

- إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين وحدة القياس بالسـم.
- إختبار ثـم، الجذع للأمام من الوقوف لقياس المرونة ووحدة القياس بالسـم.
- إختبار العدو ٣٠م من البدء المنطلق لقياس السرعة الإنتقالية ووحدة القياس الثانية.
- إختبار العدو ٥٠م من البدء العالى لقياس السرعة الإنتقالية ووحدة القياس الثانية.

#### - إختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية :

قامت الباحثة بتطبيق إختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية **psychological performance inventory** لجيمس لوهر **James Loehr** والذي يشتمل على سبعة محددات نفسية (الثقة بالنفس - الطاقة السلبية - التحكم فى الانتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدافعية - الطاقة الإيجابية - التحكم فى الاتجاه) ، ويتضمن الإختبار ٤٢ عبارة وكل محدد من المحددات السبعة يندرج تحته ستة عبارات ، ويقوم المختبر بالإجابة على عبارات الإختبار على ميزان خماسى الدرجات (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - لا) وتأخذ الدرجات (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) مرفق (٢).

#### - قياس مستوى الإنجاز الرقـمى فى المسافات القصيرة:

تم قياس المستوى الرقـمى لمسابقات (١٠٠م ، ٢٠٠م ، ٤٠٠م) وفقاً لما جاء بالقانون الدولى للألعاب القوى للهواة.

#### الدراسة الاستطلاعية :

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة البحث الإستطلاعية وذلك بهدف :
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- التأكد من وضوح صياغة العبارات للمبحوثين.
- تحديد درجة استجابة المبحوثين للإختبار.
- حساب المعاملات العامة (الثبات - الصدق) لمقياس الصلابة العقلية والإختبارات البدنية المستخدمة.

## المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات)

### أولاً الصدق :

لحساب صدق الإختبارات البدنية استخدمت الباحثة صدق المقارنة الطرفية بأن تم ترتيب درجات أفراد عينة البحث ترتيباً تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى وتم تقسيمهم إلى إرباعيات وتمت المقارنة بين الإرباعيين الأعلى والأدنى كما يوضحه الجدول رقم (٢) ، ولحساب صدق مقياس الصلابة العقلية استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي بأن تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة ودرجة البعد الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه الجدول رقم (٣).

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة "ي" بين

الإرباعيين الأعلى والأدنى للمتغيرات قيد البحث

ن=٣

قيمة "ي"	الإرباع الأدنى		الإرباع الأعلى		الإختبارات
	ع	م	ع	م	
٠,١٢	١,٢٣	٩٧,٢٥	١,٠٢	٢٠١,٤٩	إختبار الوثب العريض من الثبات
٠,١٥	٠,٩٣	٨,١٧	٠,٨٢	٩,١٣	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
٠,١٣	٠,٨١	٥,٦١	٠,٥٦	٤,٣٢	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق
٠,٠٧	٠,٦٦	١,٣٥	٠,٧٢	٣,١٨	إختبار العدو ٥٠ متر من البدء العالي

\*قيمة (ي) الجدولية عند مستوى  $0,05 = 1,97$

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين الإرباعيين الأعلى والأدنى في جميع الإختبارات البدنية ولصالح الإرباع الأعلى الأمر الذي يشير إلى صدق الإختبارات المستخدمة.

### جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المحور الذي تنتمي

إليه. وبين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٣

المجموع	العبارة السابعة	العبارة الخامسة	العبارة الرابعة	العبارة الثالثة	العبارة الثانية	العبارة الأولى	الأبعاد الأساسية
٠,٩٩٩	٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧	الثقة بالنفس
٠,٩٩٧	٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧	٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧	الطاقة السلبية
٠,٩٩٨	٠,٩٩٨	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧	٠,٩٩٧	٠,٩٩٩	٠,٩٩٨	تحكم الانتباه
٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٩	٠,٩٩٧	٠,٩٩٧	٠,٩٩٧	٠,٩٩٩	تحكم للتصور البصري
٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧	مستوى الدافعية
٠,٩٩٩	٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٨	٠,٩٩٨	الطاقة الإيجابية
٠,٩٩٨	٠,٩٩٨	٠,٩٩٩	٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٠,٩٩٧	٠,٩٩٧	تحكم الاتجاه

\*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $0,997 = 0,997$

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه العبارة وبين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس الأمر الذي يشير إلى صدق المقياس المستخدم.

### ثانياً الثبات :

لحساب ثبات الإختبارات البدنية إستخدمت الباحثة التطبيق وإعادة على عينة البحث الإستطلاعية وبفارق ثلاثة ايام من التطبيق الأول وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه جدول رقم (٤) ، ولحساب ثبات مقياس الصلابة العقلية استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا لكرونباخ للتحقق من ثبات الاختبار والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري معامل الارتباط

بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية ن=٣

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات
	ع	س	ع	س	
٠,٩٩٧	١,٠٤	١٩٩,٢٩	٠,٨٢	١٩٩,٢٣	إختبار الورك العريض من الثبات
٠,٩٩٨	١,١١	٩,٢٧	١,٠٣	٩,٢٠	إختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف
٠,٩٩٧	٠,٩٦	٤,٥٢	٠,٦٣	٤,٥٥	إختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق
٠,٩٩٧	٠,٨٧	٥,٣٥	٠,٣٢	٥,٣٧	إختبار العدو ٥٠ متر من البدء العالي

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٩٧٧

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية الأمر الذي يشير إلى ثبات هذه الإختبارات.

### جدول (٥)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين درجات

العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية لمقياس الصلابة العقلية ن=٣

معامل ألفا كرونباخ	معامل الارتباط	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		المحددات
		ع	س	ع	س	
٠,٩٩٨	٠,٩٩٩	١,١١	١,٠١٣	١,٠٨	١,٠٢٢	الثقة بالنفس
٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	١,٢٣	٩,٧٣	١,١٣	٩,٥٦	الطاقة السلبية
٠,٩٩٩	٠,٩٩٩	١,١٩	١,٠٢٤	١,٢٥	١,٠١٥	تحكم الانتباه
٠,٩٩٩	٠,٩٩٩	١,٠٨	٨,٠٤	١,٣٦	٨,٣٣	تحكم التصور البصري
٠,٩٩٩	٠,٩٩٩	١,٥٦	١,٠٤٣	١,٤٢	١,٠١٩	مستوى الدافعية
٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	١,٤٤	١,٠١٩	١,٠٩	١,٠٤٢	الطاقة الايجابية
٠,٩٩٧	٠,٩٩٩	١,٣٣	٩,٧١	١,٢٥	٩,٨٦	تحكم الاتجاه
٠,٩٩٧	٠,٩٩٨	٢,٧٥	٦٨,٤٧	٢,٤٨	٦٨,٧٣	المجموع

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٩٧٧

يتضح من الجدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية كما أن قيم معامل الفا لكرونباخ كانت دالة إحصائياً الأمر الذي يشير إلى ثبات المقياس المستخدم.

### **البرنامج التدريبي المقترح :**

#### **- الهدف من البرنامج :**

يهدف البرنامج إلى تطوير محددات الصلابة العقلية وتأثيرها على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة ١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م.

#### **الأسس العلمية لبناء البرنامج:**

- تم تحديد مجموعة من تدريبات الصلابة العقلية (كمحتوى للبرنامج التدريبي) التي يمكن من خلاله تنمية المحددات النفسية.
- مناسبة التمرينات المختارة كمحتوى للبرنامج المقترح للمرحلة السنية والمستوى المهاري وآبديني لعينة البحث.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية في تشكيل الحمل لمحتويات البرنامج التدريبي طبقاً لما أسفرت عنه نتائج القياسات القبليّة.
- اتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي للتمرينات المختارة من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.
- الاسترشاد بنتائج الدراسة الاستطلاعية والقياس القبلي قيد البحث وذلك فيما يتعلق بتحديد جرعات التدريب وزمن وحداته.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة على مدار فترة تنفيذ البرنامج.
- مراعاة مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- مراعاة مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي وإمكانية التعديل كلما تطلب الأمر.
- ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات العضلية للطرف السفلي المستخدمة في سباقات المسافات القصيرة.
- مراعاة مبدأ الخصوصية في التمرينات حيث يجب أن تتشابه وطبيعة النشاط الممارس.
- ترتيب التمرينات المستخدمة بطريقة تساعد على الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تمرين لآخر.

#### **- أبعاد البرنامج :**

- بناء الثقة بالنفس .
- التفكير دائماً كفاتر.
- التحدث الذاتي الإيجابي.
- التصور العقلي.
- الأداء بثبات تحت ضغط.
- الانتباه والتركيز.
- بناء وحدة الفريق.

## - الإجراءات التمهيديّة للبرنامج :

- تصنيف المهارات النفسية.
- تحديد الزمن الكلي المقترح للبرنامج.
- تحديد زمن كل وحدة.
- تحديد زمن ومحتوى التدريبات الاسترخائية.

## - تحديد الزمن الكلي للبرنامج :

- من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث السابقة قامت الباحثة بتحديد مدة البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع ثمانية (٨) أسابيع وكانت الفترة الزمنية كالتالي :
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية ثلاثة (٣) وحدات تدريبية .
  - زمن الوحدة التدريبية ثلاثون (٣٠) دقيقة وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني.
  - زمن البرنامج الإجمالي إثنتي عشر (١٢) ساعة.

## الدراسة الأساسية :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي يوم ٧ / ٢ / ٢٠٠٨م حيث تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية والمستوى الرقمي لمسافات ١٠٠م - ٢٠٠م - ٤٠٠م على عينة البحث ، وبعد الإنتهاء من القياس القبلي قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث في الفترة من ٨ / ٢ / ٢٠٠٨م حتى ٢ / ٤ / ٢٠٠٨م أي لمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية وزمن الجزء الرئيسي بالوحدة ثلاثون دقيقة وبعد الإنتهاء من فترة تطبيق البرنامج تم إجراء القياس البعدي لعينة البحث يوم ٣ / ٤ / ٢٠٠٨م حيث تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية ومستوى الإنجاز الرقمي لعينة البحث وتم تفرغ البيانات في جداول معدة لذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

## المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الإنتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت" للمجموعات الصغيرة.
- تحليل التباين.
- اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات L . S . D
- معادلة نسب التحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٦)

تحليل التباين بين قياسات البحث الثلاثة لدى

عينة البحث في محددات الصلابة العقلية

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F*
الثقة بالنفس	بين المجموعات	١٣١,٢	٢	٦٥,٥٦	١٣,٨٦
	داخل المجموعات	١١٣,٥٢	٢٤	٤,٧٣	
الطاقة السلبية	بين المجموعات	٢٩,٠٥	٢	١٤,٥٢	٧,١٢
	داخل المجموعات	٤٨,٩٦	٢٤	٢,٠٤	
تحكم الإنتباه	بين المجموعات	٣٢٩,٠٧	٢	١٦٤,٥٤	١٥,٧٣
	داخل المجموعات	٢٥١,٠٤	٢٤	١٠,٤٦	
تحكم التصور البصرى	بين المجموعات	١٩٣,١٨	٢	٩٦,٥٩	١١,٩١
	داخل المجموعات	١٩٤,٦٤	٢٤	٨,١١	
مستوى الدافعية	بين المجموعات	١٢,٦٧	٢	٦,٣٣	٥,٤٦
	داخل المجموعات	٢٧,٨٤	٢٤	١,١٦	
الطاقة الإيجابية	بين المجموعات	٣٥,٤٣	٢	١٧,٧١	١٠,١٨
	داخل المجموعات	٤١,٧٦	٢٤	١,٧٤	
تحكم الإتجاه	بين المجموعات	٢٤,٢٣	٢	١٢,١١	٦,٦٢
	داخل المجموعات	٤٣,٩٢	٢٤	١,٨٣	
المجموع	بين المجموعات	٢٧٦,٨٦	٢	١٣٨,٤٣	١٤,٣٩
	داخل المجموعات	٢٣٠,٨٨	٢٤	٩,٦٢	

\*قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ - ٣,٤٠

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلى -

التتبعى - البعدى) فى جميع محددات الصلابة العقلية وبناء على ذلك ستقوم الباحثة بحساب

دلالة الفروق بين المتوسطات.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة لدى

عينة البحث في محددات الصلابة العقلية

دلالة الفروق	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياسات	المتغيرات
	البعدي	التتبعي	القبلي			
١,٩٢	٠٥,٣٥	٠٢,٣٥	-	٢٠,٧٩	القبلي	الثقة بالنفس
	٠٣,٠٠	-		٢٣,١٤	التتبعي	
	-			٢٦,١٤	البعدي	
١,٤٤	٠٤,٠٥	٠١,٦٣	-	١٩,٣٦	القبلي	الطاقة السلبية
	٠٢,٤٢	-		٢٠,٩٩	التتبعي	
	-			٢٣,٤١	البعدي	
١,١٨	٠٥,٠٩	٠٢,٢٥	-	٢٢,١٨	القبلي	تحكم الإنتباه
	٠٣,٠٠	-		٢٤,٤٣	التتبعي	
	-			٢٧,٢٧	البعدي	
١,٣٧	٠٤,٦٦	٠٢,٩٤	-	١٧,٧٢	القبلي	تحكم التصور البصري
	٠١,٧٢	-		٢٠,٦٦	التتبعي	
	-			٢٢,٣٨	البعدي	
١,٤١	٠٦,٣٢	٠١,٩٦	-	١٨,٢٣	القبلي	مستوى الدافعية
	٠٤,٣٦	-		٢٠,١٩	التتبعي	
	-			٢٤,٥٥	البعدي	
٢,٥٦	٠٦,٠٩	٠٤,٢٦	-	١٩,٥٢	القبلي	الطاقة الإيجابية
	٠٤,١٥	-		٢٣,٤٦	التتبعي	
	-			٢٥,٦١	البعدي	
١,٨٣	٠٤,٧٥	٠٢,٠٨	-	١٩,٠٣	القبلي	تحكم الإتجاه
	٠٢,٦٧	-		٢١,١١	التتبعي	
	-			٢٣,٧٨	البعدي	
٤,٩٢	٠٣٦,٣١	٠١٥,١٥	-	١٣٦,٨٣	القبلي	المجموع
	٠٢١,١٦	-		١٥١,٩٨	التتبعي	
	-			١٧٣,١٤	البعدي	

يتضح من جدول (٧) وجود فروقٍ دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة ولصالح

القياس البعدي مقارنة بالقياسين القبلي والتتبعي في جميع محددات الصلابة العقلية

### جدول (٨)

تحليل اثناباين بين قياسات البحث الثلاثة لدى عينة  
البحث في مسابقات المسافات القصيرة

المسابقات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F
العدو ١٠٠ متر	بين المجموعات	٣٥,٦٦	٢	١٧,٨٣	٠,١٩
	داخل المجموعات	٤٦,٥٦	٢٤	١,٩٤	
العدو ٢٠٠ متر	بين المجموعات	٢٤,٤٦	٢	١٢,٢٣	٠,٨٤
	داخل المجموعات	٣٧,٤٤	٢٤	١,٥٦	
العدو ٤٠٠ متر	بين المجموعات	٢١,٩٤	٢	١٠,٩٧	٠,٣١
	داخل المجموعات	٣١,٦٨	٢٤	١,٣٢	

\* قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٤٠

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي -  
التتبعي - البعدي) في جميع مسابقات المسافات القصيرة وبناء على ذلك ستقوم الباحثة بحساب  
دلالة الفروق بين المتوسطات.

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الثلاثة لدى  
عينة البحث في مسابقات المسافات القصيرة

دلالة الفروق	الفروق بين المتوسطات			المتوسط الحسابي	القياسات	المسابقة
	القبلي	التتبعي	البعدي			
٠,٢٧	-	٠,٦٨	٠,٩٩	١١,٩١	القبلي	العدو ١٠٠ متر
	-	-	٠,٣١	١١,٢٣	التتبعي	
	-	-	-	١٠,٩٢	البعدي	
٠,٥٤	-	٠,٥٩	١,٤٦	٢٣,٧٧	القبلي	العدو ٢٠٠ متر
	-	-	٠,٨٧	٢٣,١٨	التتبعي	
	-	-	-	٢٢,٣١	البعدي	
٠,٤٨	-	٠,٥١	١,٧٨	٥٢,٨٢	القبلي	العدو ٤٠٠ متر
	-	-	١,٢٧	٥٢,٣١	التتبعي	
	-	-	-	٥١,٠٤	البعدي	



يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة ولصالح القياس البعدي مقارنة بالقياسين القبلي والتتبعي في جميع مسابقات المسافات القصيرة قيد البحث.

#### جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" بين المجموعتين

التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيرات البحث

نسب التقدم %			القياسات			المتغيرات	
٣×٢	٣×١	٢×١	البعدي	التتبعي	القبلي		
١٢,٩٦	٢٥,٧٣	١١,٣٠	٢٦,١٤	٢٣,١٤	٢٠,٧٩	الثقة بالنفس	النفسية
١١,٥٣	٢٠,٩٢	٨,٤٢	٢٣,٤١	٢٠,٩٩	١٩,٣٦	الطاقة السلبية	
١١,٦٣	٢٢,٩٥	١٠,١٤	٢٧,٢٧	٢٤,٤٣	٢٢,١٨	تحكم الانتباه	
٨,٣٣	٢٦,٣٠	١٦,٥٩	٢٢,٣٨	٢٠,٦٦	١٧,٧٢	تحكم التصور البصري	
٢١,٥٩	٣٤,٦٧	١٠,٧٥	٢٤,٥٥	٢٠,١٩	١٨,٢٣	مستوى الدافعية	
٩,١٦	٣١,٢٠	٢٠,١٨	٢٥,٦١	٢٣,٤٦	١٩,٥٢	الطاقة الايجابية	
١٢,٦٥	٢٤,٩٦	١٠,٩٣	٢٣,٧٨	٢١,١١	١٩,٠٣	تحكم الاتجاه	
١٣,٩٢	٢٦,٥٤	١١,٠٧	١٧٣,١٤	١٥١,٩٨	١٣٦,٨٣	المجموع	
٢,٧٦	٨,٣١	٥,٧١	١٠,٩٢	١١,٢٣	١١,٩١	العدو ١٠٠ متر	مستوى الإنجاز الرقمي
٣,٧٥	٦,١٤	٢,٤٨	٢٢,٣١	٢٣,١٨	٢٣,٧٧	العدو ٢٠٠ متر	
٢,٤٣	٣,٣٧	٠,٩٧	٥١,٠٤	٥٢,٣١	٥٢,٨٢	العدو ٤٠٠ متر	

يتضح من جدول (١٠) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياسين القبلي والتتبعي لعينة البحث في مقياس الصلابة العقلية ومستوى الإنجاز الرقمي للمسافات القصيرة قيد البحث.

#### ثانياً مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦)، (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث الثلاثة (القبلي - التتبعي - البعدي) في مقياس الصلابة العقلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمسافات القصيرة ، كما يتضح من جدول (٨)، (٩) وجود فروق داله إحصائياً لصالح القياس البعدي مقارنة بالقياسين القبلي والتتبعي.

وتعزى الباحثة ذلك إلى إخضاع عينة البحث لتدريبات الصلابة العقلية وما يحتويه من متغيرات نفسية بجانب تنمية المتغيرات البدنية والمهارية الأمر الذي إنعكس على مستوى الإنجاز الرقمي لمسابقات المسافات القصيرة وهذا كان له أكبر الأثر في نسب التحسن والتي أظهرتها نتائج جدول (١٠) حيث كانت نسب التقدم في جميع المتغيرات قيد البحث.

وفى هذا الصدد يشير محمد حسن علاوى إلى أن المدرب عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها والتدريب عليها فمن المتوقع فشل اللاعب فى أداء هذه المهارة وهو الأمر الذى ينطبق تمام الإنطباق عند مطالبة اللاعب بأن يركز أو يسترخى أو يضبط أعصابه ولا يفعل فى حين أن المدرب لم يدرجه على كيفية التركيز أو الإسترخاء أو التصور ومواجهة الإنفعالات السلبية أو التحكم فى القلق. (٢١ : ٢٠٢-٢٠٣)

وتعزى الباحثة ذلك إلى تأثير تدريبات الصلابة العقلية المقترحة حيث تميزت هذه التدريبات بالعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية ، وحيث أنه أمكن العمل على تنمية هذه المهارات النفسية من خلال البرنامج التدريبى المقترح ، حيث إستطاع اللاعب فهم الفرق بين الإنقباض والانبساط والتوتر والإسترخاء والشعور بصفاء الذهن وذلك من خلال تدريبات الصلابة العقلية والتي بدورها ساعدتها على الإسترخاء وكذلك فهما للتأثير الإيجابى للتصور العقلى الأمر الذى إنعكس على الثقة بالنفس وبالتالي تحسن مستوى الإنجاز الرقى.

وفى هذا الصدد تشير مارثا دافيز Martha Davis إلى أن القدرة على الإسترخاء تعتبر من أهم المهارات النفسية التى تعمل على مواجهة مصادر التوتر، والتى تفاجئ اللاعب بمتطلبات يجب التكيف معها والعمل من خلالها. (٣٥ : ١)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أسامة راتب إلى أن تدريبات الإسترخاء تؤدى إلى التخلص من التوتر لمناطق الجسم المختلفة وسهولة التنفس مما يؤدى إلى إكتساب مهارة الإسترخاء. (٣ : ٢٩٧).

كما يشير محمد العربى شمعون إلى أن التصور العقلى يساعد على إستبعاد التفكير السلبى وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابى وتحقيق الأهداف.

(١٨ : ٢٢٢)

كما يرى كريس بريتشارد Keith Pritchard لى أن وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس والتصميم على تحقيقه ، فاللاعب الذى يهدف إلى تحسين لياقته البدنية والمهارية يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق هذا الهدف. (٣٤ : ١٣٢)

ويشير كريس سيلارز Chris Sellars إلى أن بناء الثقة بالنفس يعتبر من السمات النفسية الهامة والتي يمكن تمييزها من خلال التدريب الرياضى، ويلعب المدرب دوراً هاماً فى زيادة ثقة اللاعب بنفسه عن طريق وضع أهداف للاعب يعمل على تحقيقها ، كما يشير إلى أن التحكم فى الطاقة السلبية ضرورى للسيطرة على العواطف السلبية من خوف وغضب وعصبية ومزاج سيء والتي تؤثر بالسلب على مستوى الأداء. (٢٤ : ١٤٢)

ويضيف جون ليفكويٲس وآخرون . John Lefkowitz et al إلى أن تدريبات الصلابة العقلية تعمل على تحسين التحكم الانفعالي بأنواعه المختلفة (المرونة الانفعالية ، المجاورة الانفعالية ، القوة الانفعالية ، الاستشفاء الانفعالي). (٣٢ : ١١٤)

وهذا ما أشارت إليه جولى راي Jolly Ray فى أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها. (٣٣ : ١٢٣)

كما يرى العلماء بضرورة تنمية سمات نفسية معينة ، والتي بدورها تسهم فى قدرة الفرد فى التغلب على العقبات الخاصة المرتبطة بنشاط رياضى معين أو تلك العقبات الخاصة المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى مستوى فى هذا النشاط من الأنشطة الرياضية. (٣٦ : ١٤٨)

كما ترجع الباحثة ذلك التحسن فى هذه النتائج إلى إستخدام تدريبات الصلابة العقلية والذي يمثل إحدى الطرق النفسية الذى تعمل على تدعيم الممرات العصبية من خلال إستحضار الصور الذهنية للمهارة بشكل منظم الأمر الذى يؤدى إلى الإشتراك الفعلى لعضلات جسمه فى هذه المهارة الحركية.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (١١) فى أن المهارات النفسية يمكن تميمتها من خلال التدريب الرياضى.

كما ترجع الباحثة ذلك إلى التأثير الإيجابى لتدريبات الصلابة العقلية والتي ساعدت على فهم طبيعة المهارة والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء والإستئارة المناسبة ، بالإضافة إلى التحكم فى الطاقة الإيجابية والتي تساعد الطالبة على القدرة على أن تكون نشيطة ، وتتمتع بروح الفريق والتصميم ، وهى هامة لأنها تساعد على ثبات مستوى الأداء ، إلى جانب تحكم الانتباه والذى يساهم فى تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها ، كما أن تدريبات الصلابة العقلية تساعد على تهيئة العقل لعملية التصور الحركى وزيادة التركيز لاستحضار صورة للأداء الجيد الذى شاهدها داخل البرنامج ثم التدريب على إعادة التصور للأداء الجيد عدة مرات والذى يؤدى إلى تحسين صورة الأداء فى الذهن والإحساس بأن أداءه الحركى لهذه المهارات يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملى وتصحيح أخطاء الأداء.

كما ترجع الباحثة ذلك إلى تأثير تدريبات الصلابة العقلية يؤثر على تطوير القدرات مهارية والخطوية ، وذلك من خلال زيادة الثقة والدافعية والتحكم فى الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير فى الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على مستوى الأداء .

وعن ارتباط الطاقة السلبية بمستوى الأداء يشير أسامة راتب إلى أن اللاعب الذي يتميز بزيادة الانفعال يظهر في مستوى أقل من قدراته الحقيقية. (٢: ١٢٩)

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب إلى أهمية تطوير قدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعد على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل، وتجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر. (٥ : ٢٦٩)

وفي هذا الصدد يشير أسامة راتب إلى أن اللاعب الذي يتصور أداءه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك على تحسن أدائه لهذه المهارة الحركية. (٢: ٣٤٣)

كما تشير سلوى عز الدين شكرى إلى أن تدريبات التصور العقلى تعد أساساً هاماً فى الإعداد النفسى فهى تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية، وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس بالنجاح. (٩ : ٨٤)

ويرى العربى شمعون أن مستوى الأداء من أهم العوامل التى يجب العناية بها عند وضع برامج المهارات النفسية حيث يتباين مستوى الأداء وفقاً لتصنيف اللاعبين فى ضوء الخبرة وعدد سنوات الممارسة ويؤكد أيضاً على أهمية التقارب فى مستوى الأداء لتحقيق التفاعل المطلوب. (١٨ : ١٩٦)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما ذكره جيمس لوهر James Loehr (٣٢) إلى أن تدريبات الصلابة العقلية تسهم فى تحسن مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبين ومع دراسة بثينة فاضل (٦) فى أن المهارات العقلية ترتبط بمستوى الأداء.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من صلاح محسن نجا فى أن إستخدام التدريب العقلى يؤثر إيجابياً فى بعض مكونات الأداء البدنية والنفسية ومستوى الأداء فى مسابقة دفع الجلة (١٢) ، ونتائج دراسة سمية محمد منصور فى أن برنامج التدريب العقلى أدى إلى تطوير تركيز الانتباه والقدرة على الإسترخاء والمستوى المهارى والرقمى لمسابقة رمى الرمح لطالبات الكلية (١٠) ، ونتائج دراسة محمد عنبر بلال فى أن البرنامج المقترح للتدريب العقلى يؤثر إيجابياً على مستوى أداء الوثبة الثلاثية (٢٢) ، ونتائج دراسة آيان. م. كوكريل فى أن إستراتيجية التدريب الذهنى تؤثر إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمى لمتسابقى إطاحة المطرقة (٣٠) ، ونتائج دراسة سيمون ميدلتون فى أن أهم سمات الصلابة العقلية التى ترتبط بالإنجاز الرياضى هى الكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز ، والدافعية ومهارات التحمل (٣٨) ، ونتائج دراسة عصام الدين رجائى فى أن البرنامج المقترح أثر إيجابياً على تطوير المهارات النفسية وتطوير مستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى فى مسابقة الوثب العالى لدى أفراد المجموعة التجريبية (١٤) ، ونتائج دراسة

كرست وكلف في وجود ارتباط دال بين الجلد الدوري التنفسي والصلابة العقلية (٢٥) ، ونتائج دراسة ماجدة اسماعيل وجيهان فؤاد في وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي الصلابة العقلية ومستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية. (١٧)

وبذلك تتحقق فروض البحث والقائلة تدريبات الصلابة العقلية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً على محددات الصلابة العقلية ومستوى الإنجاز الرقمي لدى متسابقى المسافات القصيرة ، كما توجد نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي لمحددات الصلابة العقلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة.

### الإستخلاصات والتوصيات:-

#### أولاً الإستخلاصات:

- وجدت فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكل من القياس القبلي والتتبعي ولصالح القياس البعدي في محددات الصلابة العقلية لدى متسابقى المسافات القصيرة.
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي وكل من القياس القبلي والتتبعي ولصالح القياس البعدي في مسابقات المسافات القصيرة لدى عينة البحث.
- وجدت نسب تقدم للقياس البعدي عن القياسين القبلي والتتبعي في مستوى الصلابة العقلية ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة.

#### ثانياً التوصيات:

- إستخدام تدريبات الصلابة العقلية لمتسابقى المسافات القصيرة لما لها من دور فعال في تحسين المتغيرات البدنية ومستوى الإنجاز الرقمي.
- أهمية الدمج والتكامل بين تدريبات الصلابة العقلية والأداء العملي لمسابقات المسافات القصيرة لمحاولة تحقيق أقصى إستفادة في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي.
- ضرورة إستخدام تدريبات الصلابة العقلية قبل البدء في المنافسات لما لها من تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق.
- العمل على إجراء دراسات مماثلة على عينات مختلفة ومسابقات أخرى.

## المراجع العربية والأجنبية:

### أولاً المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح وأحمد الروبي: إتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى، ط٢، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٣- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٤- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسى لتدريب الناشئين ، دليل المدربين وأولياء الأمور ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٥- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م.
- ٦- بئينة محمد فاضل : الفروق فى المهارات العقلية لدى ناشئات كرة اليد كميّاس لنتائج المباريات ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا ، العدد ٢٧ ، ١٩٩٩م.
- ٧- بسطويسى أحمد بسطويسى: سباقات الميدان ومسابقات المضمار، تعليم - تكتيك - تدريب، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٩٧م.
- ٨- سعيد سلام وسعد قطب وعبد المنعم هريدى والسيد شحاتة: نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط٣، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ٩- سلوى عز الدين شكرى: تأثير برنامج لتمرينات الإسترخاء على تحسين كل من القدرة على الإسترخاء ودقة تصويب الرمية الجزائية من السقوط فى كرة اليد، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد العاشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ١٠- سمية محمد منصور: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير بعض المهارات النفسية والمستوى المهارى والرقمى لمتسابقى رمى الرمح لطالبات الكلية، المؤتمر العلمى الحادى عشر "التربية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ١١- شعبان ابراهيم وطارق بدر الدين : العوامل النفسية المسهمة فى الانجاز الرياضى للاعبى كرة السلة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٤٢ ، ٢٠٠١م.

١٢- صلاح محسن نجا: تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض مكونات الأداء في دفع  
الجلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،  
١٩٩٧م.

١٣- عادل صبري يوسف: ألعاب القوى وتربية شباب ألعاب القوى، نشرة غير دورية  
يصدرها اتحاد ألعاب القوى، ١٩٩٧م.

١٤- عصام الدين رجائي رضوان: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض  
المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي  
لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية  
الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية، العدد ٥٦ - ٢٠٠٥م.

١٥- عويس الجبالي: ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة،  
١٩٩٧م.

١٦- فراج عبد الحميد توفيق: تعليم سباقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،  
٢٠٠٠م.

١٧- ماجدة محمد إسماعيل وجيهان محمد فؤاد: تأثير الصلابة العقلية على الإحتياجات  
النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر  
العلمي الدولي الرابع، (الرياضة الضغوط والتكيف)، الرياضة الأولمبية والرياضة  
للجميع، الأكاديمية الرياضية البلغارية، صوفيا، بلغاريا، ٢٠٠٦م.

١٨- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار المعارف،  
القاهرة، ٢٠٠١م.

١٩- محمد العربي شمعون: الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس  
الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلون، ٢٠٠١م.

٢٠- محمد حسن ابو عبيه: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية،  
١٩٨٦م.

٢١- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،  
٢٠٠٢م.

٢٢- محمد عنبر بلال: "النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء الوثبة الثلاثية  
باستخدام التدريب العقلي"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
حلوان، ٢٠٠٠م.

٢٣- يوسف ذهب وآخرون: ارتفاع القلب كمؤشر لتغيرات ميكانيزم الأجهزة الداخلية لتقنين  
الكفاءة الوظيفية للاعبين ألعاب القوى، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية  
البدنية والرياضة، التجسيديات والطموحات، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالهرم، القاهرة، ١٩٩٥م.

## ثانياً المراجع الأجنبية:

- 24- Chris Sellars :Building self- confidence , coachwise puplish. England, 1997.
- 25- Crust L, Clough PJ: Relationship between mental toughness and physical endurance, percept mot skills, feb. 100 (1), 2005.
- 26- Fourie . S. Portgieter J.R: the nature of mental toughness in sport south africav journal for ressearch in sport physical educaation and recreation vol. 23, No.2. 2001.
- 27- Fulgham, A : Implementing apsychological skills training program in high school volleyball athletetes, phd thesis, faculty of sports science, missouri western state universit , U.S.A. 2004.
- 28- Gould, D., Dieffenbach , K., & Moffett, A: Psychological characteristics and their development in olympic champion journal of applied sport psychology, 17, 2002.
- 29- Hayley Merrett : Volleyball Mental Toughness- How to spark that volleball fire in your players , ezine article , U.S.A , 2004.
- 30- Ian, M., CoCkeril: Psychological Skills Training for Hammer Throwers, Birmingham, Eng., 2001.
- 31- James loehr : the new toughness training for sports new york , penguin Books, U.S.A, 1994.
- 32- John Lefkowits, David R. Mc Duff , Corina Riismandel: Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom: Article Sports Dynamics, 2003.
- 33- Jolly Ray : Mental toughness, Level III Hockey coadhing course Karnataka stat Hochey Association, Bangalors, 2003.
- 34- Keith Pritchard : Goal Setting and Soccer Performance, A.S.A, senior provincial coach, U.S.A, 2002.
- 35- Martha Davis, et al.: The Relaxation & Stress Reduction Work Book,New Harbinger Publition Ocland LA, 1999.
- 36- Psychological Characterictics of Male Jymnasts Differevces Between Competitive Levels, J.S Portes, S.C.I, 8 (2).
- 37- Sandy Gordon : Mood and Performance relationship among players at the world student games basketball competition, journal of sports behavior, 24 (2), 2004.
- 38- Simon C. Middleton , Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards and clark perry : Discovering Mental toughness: A Qualitative study of Mental toughness elite athletes , third international biennial, self research conference, self-concept, Motivation and identity: where to form here, july 4-7, Berlin, Germany, 2004.



مرفق (1)

## الإختبارات البدنية

### إختبار الوثب العمودي من الثبات.

الغرض من الإختبار:

قياس القدرة العضلية

الأدوات والأجهزة:

- شريط قياس.

- أرض مستوية يرسم عليها خط للارتقاء.

مواصفات الأداء:

يقف المختبر والقدمان متباعدتان قليلا خلف خط. الارتقاء بحيث لا يلامسه ثم يقوم المختبر بمرجحة الذراعين وثني الركبتين لأداء الوثب اماما إلى أقصى مسافة ممكنة، ويجب ملاحظة ترك القدمين للأرض معا في نفس الوقت والهبوط على القدمين معا أيضا.

شروط الأداء:

يجب أن يؤخذ وضع التكور والذراعان لأسفل وللخلف قليلا وذلك في الحركة التمهيدية قبل الوثب، وعند أداء الوثبة يجب أن تمرجح الذراعان أماما عاليا وللخارج قليلا، والوثب بالقدمين معا، ويلاحظ عدم السقوط للخلف بعد الهبوط. التسجيل:

- يؤخذ القياس من خط البدء إلى أقرب نقطة تركها المختبر بأي جزء من

جسمه، علي أن يكون القياس عموديا علي خط الارتقاء.

- لكل مختبر 3 محاولات تسجل له أفضلهم.

### إختبار ثني الجذع أماما أسفل من الوقوف

غرض الإختبار :

قياس مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف .

الأدوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو مسطرة طولها حوالي 20 سم مقسمة بخطوط إلى بوصات

كل وحدة تساوي 1 سم ، ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى 10 سم .

- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وتزن المختبر بدون حدوث أي اهتزاز .

الإجراءات :

- يثبت للمقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يمتن منتصف المقياس أعلى حافة

المقعد أو المنضدة والنصف الآخر أسفل الحافة .

- يلاحظ أن نقطة التدرج صفر تكون في مستوى حافة المقعد ، على أن تكون انحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب .  
وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستين لجانبى المقياس .

- يقوم المختبر بثنى الجذع أمام أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثنى الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس .  
إدارة الاختبار :

- محكم : يقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات وعليه أن يقوم بالتبنيه على المختبر بعدم ثنى الركبتين ، وان يتحقق من ذلك أثناء الأداء ، كما يجب عليه أن يكون مستعدا لمساعدة المختبر إذا فقد توازنه أثناء ثنى الجذع .

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .  
حساب الدرجات :

- درجة المختبر أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثنى الجذع أماما أسفل

**اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنطلق:**

غرض الاختبار:

قياس السرعة القصوى.

الأدوات الثلاثة:

- مضمار لأنعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ متر.

- عدد ٢ ساعة إيقاف.

الإجراءات:

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط، خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد ٢٠

متر من الخط الأول، وخط نهاية على بعد ٣٠ متر من الخط الثاني.

- تخطط بالمنطقة عدد ٢ حارة لإجراء الاختبار.

وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.

- عندما يعطى الأذن بالبدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى

لها عند خط البدء الثاني.

- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند الخط الثاني ويقف المراقب رافعاً يده لأعلى، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة، حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
  - عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن.
- تعليمات الاختبار:

- يؤدي كل متسابقين الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.
  - على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.
  - يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند الخط الأول.
  - يعطى كل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى ٥ دقائق للراحة.
- إدارة الاختبار:

أذن بالبدء: ويقوم بإعطاء إشارة البدء ، وعدد ٢ مراقب لخط البدء الثاني ويكون مهمة كل مراقب إعطاء إشارة بذراعه عندما يقطع المختبر خط البدء الثاني ، وعدد ٢ ميقاتي ويقوم كل منهما بتسجيل الزمن الذي يستغرقه المختبر من الخط الثاني وحتى خط النهاية.

حساب الدرجات:

- يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية.
- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين.

### اختبار عدو ٥٠ بدء عالي

الغرض من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستخدمة:

صفارة - ساعة إيقاف - مساحة من الأرض مستوية طولها ٥٠ متر.

مواصفات الأداء:

من وضع البدء العالي يقف المختبر خلف البداية وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر بأقصى سرعة إلى أن يتخطى خط النهاية.

الشروط:

يكون العدو في خط مستقيم - وكل مختبر ملتزم بحارته وعدم الخروج منها

- يفضل اشتراك أكثر من مختبر لإدخال عنصر المنافسة.

- لكل مختبر محاولة واحدة.

التسجيل:

- يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في قطع مسافة ٥٠ متر من خط البداية حتى

النهاية.

مرفق (٢)

قائمة الأداء النفسى - لتحديد الصلابة العقلية. لجيم لوهر

م	العبارة	لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	أرى نفسى كخاسر أكثر من فائز فى المنافسات					
٢	يصيبنى الغضب والإحباط أثناء المنافسات					
٣	أفقد انتباهى وتركيزى أثناء التنافس					
٤	أقبل التنافس وأتصور نفسى أودى بصورة جيدة					
٥	أنا لادى دافعية عالية تجعلنى أودى أفضل					
٦	أستطيع أن أحافظ على انفعالاتى إيجابية وقوية أثناء التنافس					
٧	أنا مفكر إيجابى أثناء التنافس					
٨	أؤمن إيجابى كرياضى					
٩	أصبح عصبى وخائف أثناء التنافس					
١٠	أثناء اللحظات الحرجة من المنافسة أشعر أن عقلى يعمل بسرعة عالية					
١١	أمارس مهارتى البدنية عقلياً					
١٢	الأهداف التى وضعتها لنفسى كرياضى تجعلنى أودى بجدية					
١٣	أنا قادر على التمتع بالتنافس حتى عندما تواجهنى المشكلات الصعبة					
١٤	تحدثنى الذاتى أثناء التنافس يكون سلبى					
١٥	أفقد ثقتى بنفسى بسرعة					
١٦	الأخطاء تجعل شعورى وتفكيرى سلبى					
١٧	أستطيع أن أتخلص من انفعالاتى سريعاً واستعيد تركيزى مرة أخرى					
١٨	تفكيرى فى صور حول رياضتى يجرى لى بسهولة					
١٩	ليس من الضرورى دفعى للتنافس أو للتدريب بشدة فأنا بطبعى متوهج					
٢٠	أهتم بأن تصبح انفعالاتى بدون تغيير حتى عندما تأتى الأمور عكس ما أريد					
٢١	أبذل أقصى جهدى بنسبة ١٠٠% أثناء التنافس مهما حدث					
٢٢	أستطيع أن أودى لأقصى مدى من موهبتى ومهاراتى					

تابع مرفق (٢)

قائمة الأداء النفسى - لتحديد الصلابة العقلية. لجيم لوهر

م	العبارة	لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
٢٣	تصبح عضلاتى مشدودة ومتوترة أثناء التنافس					
٢٤	أصبح غريب الأطوار وحائر أثناء التنافس					
٢٥	أتصور أدائى فى المواقف الصعبة قبل التنافس					
٢٦	أنا راغب فى بذل الجهد مهما كلف الأمر للوصول لأقصى إمكاناتى كرياضى					
٢٧	أندرب بطاقة إيجابية عالية					
٢٨	يمكن أن أغير مزاجى السلبى ليصبح إيجابياً من خلال السيطرة على تفكيرى					
٢٩	أنا بطبعى منافس عقلياً صلد					
٣٠	المواقف والأحداث التى تعتبر خارج السيطرة مثل هبوب الرياح وغش المنافسين والتنظيم السيء يجعلاننى مضطرب ومتوتر					
٣١	أجد نفسى أفكر فى أخطائى السابقة والفرص التى لم أستغلها أثناء التنافس					
٣٢	استخدم التصور أثناء التنافس لأنه يساعدنى للأداء أفضل					
٣٣	أسأم ويصيبنى الملل والإحباط					
٣٤	أصبح لادى التحدى وملهم فى المواقف الصعبة					
٣٥	مدربىنى يقولون أن لى اتجاهات جيدة					
٣٦	أعرض الصورة الخارجية لى كمتسابق واثق من نفسه					
٣٧	أستطيع أن أحافظ على هدوئى عندما أكون مرتبك ومحاط بالمشاكل					
٣٨	أفقد تركيزى بسهولة					
٣٩	عندما أتصور نفسى أتنافس وأرى وأحس الأثباء بوضوح					
٤٠	عندما استيقظ فى الصباح ينتبأنى شعور بالفرح والتفاؤل حيال التدريب أو التنافس					
٤١	تنافسى فى هذه الرياضة يعطينى إحساس من البهجة والانجاز					
٤٢	أستطيع أن أحول الأزمات إلى فرص استفيد منها					

### مرفق (٣)

#### البرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	الأبعاد	المحتوى
الأول والثاني	وضع الأهداف استرخاء عضلي استرخاء عقلي تركيز تأمل انتباه	• يتم وضع أهداف فردية (خاصة باللاعبين) وأهداف جماعية (خاصة بالفريق ككل)، وقبل صياغة الهدف يتم تحديد المتطلبات البدنية والمهارية ، وبالتالي تكليف اللاعبين بمستوى لياقة معين يجب العمل على تحقيقه للوفاء بمتطلبات المسابقة ويتم عمل محاضرات ومشاهدة شرائط فيديو لمسابقات على مستوى عالي لتوضيح قيمة الهدف المراد الوصول إليه ويقوم المدرب بتقويم الهدف الذي تم وضعه لكل متدرب والتأكد من الأهداف الموضوعه والتي تم إنجازها أم لا ، ويجب أن يكون للمتدرب أهداف بعيدة المدى يمكن تحقيقها مآز، الحصول على مستوى رقمي مميز ، ويجب أن تكون الأهداف منطقية وليست خيالية يصعب تحقيقها، مع الربط بين تحقيق الهدف وبذل أقصى جهد ، كما يتم وضع أهداف قصيرة المدى مثل تحقيق رقم قياس.
	بناء الثقة بالنفس استرخاء عضلي استرخاء عقلي تركيز تأمل انتباه	• يطلب من المتدرب أن يكتب عدد من البيانات الإيجابية حول نفسه، مع ملاحظة أن تكون قليلة ويتم زيادتها فيما بعد مرور الوقت، وأن ترتبط بمسابقة المسافات القصيرة ، وعلى سبيل المثال: حققت تقدمت عظيماً خلال الموسم الحالي، أنا أحب التحدي، أنا صلد ذهنياً ، وعلى المتدرب أن يتذكر عبارات الثناء التي لاقاها من المدربين لأدائه الجيد، وأن يتذكر ذلك دائماً ، وكيف يستفيد من هذه الكلمات.
الثالث والرابع	التدريب دائماً كفاءز تصور عام (تدريب فكر حركي) تصور متعدد-إحساء ذاتي استنارة - تركيز	• يطلب من المتدرب أن يتصرف كبطل، ينام، يأكل، يتعامل مع الآخرين كبطل، وأول هذه الخطوات لتحقيق هذا المحدد هي الوعى (سماع صوته الداخلى) والتركيز وتغيير العادات السيئة.
	تعديل التحدث الذاتي تصور عام (تدريب فكر حركي) تصور متعدد-إحساء ذاتي استنارة - تركيز	• الكل يتمتع بنقد ذاتي، كثرة التحدث الذاتي تفقد اللاعب التركيز وتقلل من إرادته ودافعيته للفوز ، وأن تكون إيجابيا هذا لا يكفي بل يجب أن تكون بالإضافة لذلك متفائل، وألا تكون واقعي طول الوقت ويطلب المدرب من اللاعبين إتباع هذه التقنيات الثلاثة لإدارة النقد الذاتي. - استمع بدون مناقشة لا تستطيع أن تؤدي مسافة السباق إلا إذا كنت سريع وإذا أدبت البدء بقدمك الضعيفة لن تصل للهدف واجعله تجربة تستفيد منها. - عند أدائك المسابقة لا تفكر فى الفشل والرقم الذى سوف تسجله وهل تتوقف نتيجة المنافسة عليها أم لا فقط قم بأداء المسافة وأنت واثق أنك ستحرز رقماً جديداً. - أوقف الفكر وذلك من خلال النظر لطريق الجرى أو قوم بربط حذائك.

### تابع مرفق (٣)

#### البرنامج التدريبي المقترح

المحتوى	الأبعاد	الأسبوع
<p>• يتصور المتدرب نفسه وهو يؤدي السباق بمثالية لخمس مرات ثم يقوم بالأداء الفعلي ، ثم يتصور نفسه وهو يؤدي بشكل خاطئ لخمس مرات ثم يؤدي الأداء الفعلي ، مع ملاحظة الاسترخاء الكامل بالنوم على الظهر عند تصور الأداء، ويعتبر التوقيت والتحكم من أهم العوامل التي تساعد على التصور السليم حيث يقوم المتدرب بإبطاء أو تسريع الصور مستعينة بحواسها الخمسة.</p>	<p>التصور العقلي تصور عام تدريب فكر حركي حل المشكلات التدريب على التركيز</p>	<p>الخامس والسادس</p>
<p>• يطلب المدرب من المتدرب أن يتذكر ثلاث نقاط أساسية للتغلب على معوقات الأداء البدني، التفكير والشعور والبيئة الاجتماعية ، ويقوم المدرب بإعطائه تدريبات الاسترخاء العميق مع الموسيقى الهادئة، بالإضافة إلى تدريبات التنفس.</p>	<p>الأداء بثبات تحت ضغط تصور عام تدريب فكر حركي حل المشكلات التدريب على التركيز</p>	
<p>• يقوم المدرب بتدريب المتدربين باستخدام تدريبات بصرية العين، واستخدام برامج كمبيوتر لتحسين الانتباه وزيادة التركيز ، مع ملاحظة أنه كلما زاد الانتباه كلما قلت الآلية في الأداء.</p>	<p>الانتباه والتركيز تصور عام والتدريب على الاستتارة والاسترجاع العقلي للمنافسة والتعبئة النفسية</p>	<p>السابع والثامن</p>
<p>• يشير المدرب إلى أن مسابقات الميدان نشترك فيها كفريق وهناك لاعبون معك في الفريق ، وأنت بحاجة إلى مساعدتهم ، وخبرتهم ، فالفوز مردوده على الجميع ، ويقوم المدرب بعمل مسابقات لتعميم جماعية الفريق.</p>	<p>بناء وحدة الفريق تصور عام والتدريب على الاستتارة والاسترجاع العقلي للمنافسة والتعبئة النفسية</p>	

تابع مرفق (٣)  
البرنامج التدريبي المقترح

التمرينات الاسترخائية.

م	التمرين
١	*تمرين التنفس:التنفس العميق جداً: (رقود ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق ببطء فى أربع عدات احتفظ بالتنفس لمدة أربع عدات ثم اخرج الزفير أربع عدات
٢	التنفس العميق : (رقود ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق فى عدة واحدة واحتفظ بالتنفس عدة واحدة وأخرج الزفير تدريجياً فى أربع عدات.
٣	التنفس الإيقاعى: (رقود ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق أربع مرات وأخرج زفير ثمان مرات.
٤	التنفس العادى: (رقود ثنى الركبتين والقدمان على الأرض) خذ شهيق عادى مع تريبند هذه الجملة الاسترخائية "أشعر بالاسترخاء الكامل وسوف يكون فى وسعى أخذ نفس عميق".
٥	عضلات الذراعين:اليدين: (مبتدءا اليمنى ثم اليسرى)(جلوس تربيعة) ثنى الرسغ للخلف دون مرجحة أو اهتزاز ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات
٦	أمسك بيدك اليمنى اليد اليسرى وأضغطها للخلف بلطف ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات
٧	(تشبيك اليدين) تدوير الرسغين فى كلا الاتجاهين ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات.
٨	*المرفق (جلوس تربيعة) وضع اليدين على الكتفين عمل دوائر بالمرفقين ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات.
٩	عضلات الرجلين:المقعدة(وقوف) انقباض الايتين معا لجعلها بحجم قليل ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات
١٠	*الفخذين(وقوف) الطعن للأمام اليمنى ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات ثم اليسرى.
١١	*القدمين(رقود) رفع القدمين عن الأرض مع ثنى المشطين نحو الساق ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات.
١٢	*أصابع القدمين: (رقود) ثنى أصابع القدمين تجاه السابق ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات
١٣	(رقود) ثنى أصابع القدمين لأسفل ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات



تابع مرفق (٣)  
البرنامج التدريبي المقترح

التمرينات الاسترخائية.

م	التمرين
١٤	(رقود) دوران القدمين لأسفل ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات.
١٥	(رقود) دوران القدمين لأسفل ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات
١٦	* عضلات الجذع: (وقوف. وضع اليدين في الوسط) تبادل ثنى الجذع لليمين واليسار ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات.
١٧	(وقوف. وضع اليدين في الوسط) تبادل لف الجذع لليمين واليسار ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات.
١٨	(وقوف فتحا. الذراعين جانباً) ثنى الجذع أماماً أسفل مع تبادل لمس القدمين باليدين ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات.
١٩	* الكتفين: (جلوس تربع) رفع الكتفين لأعلى ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات
٢٠	* عضلات البطن: (رقود) ثنى الجذع أماماً أسفل ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات
٢١	(رقود) سحب عضلات البطن للداخل ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات
٢٢	(رقود) جذب الركبتين باليدين ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات.
٢٣	* عضلات الظهر: (انبطاح) مسك اليدين بالقدمين ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات
٢٤	(وقوف) تقوس الظهر للخلف ثبات ٤ عدات
٢٥	(رقود) عمل دوائر لكلا الاتجاهين ثبات ٤ عدات ثم استرخاء ٤ عدات