

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

تأثير التدريب العقلي على الصلابة الذهنية ومستوى أداء بعض مهارات برنامج الناجي نو كاتا لدى لاعبي الجودو

هالة نبيل يحيى السيد

يحيى محمد على عبد الجيد

المقدمة:

رياضة الجودو من الأنشطة الرياضية الفردية التي تتطلب إعداداً خاصاً لمزاوتها والوصول بحالة التدريب لدى اللاعبين إلى درجة عالية ويتطلب ذلك إعدادهم من الناحية البدنية وكذا المهارة والخططية وأيضاً النفسية والذهنية. ويعتبر التدريب العقلي من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي الذي يركز على الأسس العلمية، ويمثل أحد الأبعاد والجوانب الرئيسية للتدريب الرياضي كالتدريب البدني والمهاري والخططي لتطوير شخصية الرياضي وتحقيق الواجهات الحركية.

ويرى انجريد **Unger Leider** (١٩٩٦م) أن التدريب العقلي أحد المهارات الهامة في التدريب الرياضي، وهو ما يجب التركيز عليه خلال فترة التدريب، حيث أن الإنجاز الرياضي يتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات. (٣:١٣)

ويرى **Burger** (١٩٩٣م) إلى أن التدريب العقلي مهارة متعلمة يحتاج فيها اللاعب إلى تعلم كيفية أدائها ومحتواها ويتطلب مجهوداً وتركيزاً وتدريباً منتظماً من الممارس ومعرفة أسلوب تطبيقها في المواقف الرياضية لتحقيق أفضل النتائج. (٦: ٤٥٧)

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية بنين - بنات جامعة قناة السويس.

مدرس بقسم علم النفس الرياضي كلية التربية الرياضية بنين - بنات جامعة قناة السويس.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

ويشير جيسودو شيلنج **Guido** (٢٠٠٣م) إلى أن التدريب العقلي والبدني يجب أن يكون محددًا قبل وأثناء وبعد الموسم الرياضي حتى يصل الرياضي للأداء الأقصى في المسابقات الهامة. (٨ : ١٥٢)

ويحظى التدريب العقلي (الذهني) بالقبول حيث يمكن أن يحسن التعلم والأداء، وقد توصل المعلمين والمدربين والباحثين في مجال التربية الرياضية إلى إدراك وظيفة العقل في التخطيط والسيطرة على المهارات الحركية.

ويشير محمد شمعون (٢٠٠١م) أن التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه في المنافسات الرياضية فحسب، ولكن أيضاً يستخدم في مراحل اكتساب وتمية المهارات الحركية، ويؤدي دوراً هاماً في عملية التعلم، حيث أنه يسمح بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وتحليل الاجزاء الهامة للمهارة، ويقدم وسائل معرفية تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، ويساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم، مع الإستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي بدوره إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد، كما أنه يساهم في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات الإيجابي نحو الحياة، وهو أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والثقة في النفس. (٣١ - ٣٣)

هذا ويضيف محمد شمعون (٢٠٠١م) قائلاً بأن التدريب العقلي يتضمن التدريب الجيد على الإسترخاء وإسترجاع النواحي الفنية للأداء، والتعرف على النواحي الانفعالية للاعب والتدريب على تركيز الانتباه والتصور الحركي العقلي وعزل التفكير. (٢ : ٤٦)

ولعل من العوامل الهامة في التدريب العقلي القدرة على التصور العقلي للمهارة، والتصور العقلي يعمل على تحسين الاداء في جميع مراحل التعلم وزيادة الثقة بالنفس وخفض قلق المنافسة، حيث يشير العربي شمعون (٢٠٠١م) أن التصور العقلي للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. (٢ : ٣٣)

وتعد الصلابة الذهنية أحد الخصائص النفسية الهامة الواجب توافرها لدى الرياضي وخاصة لاعبي المنازلات الفردية حيث تشير جولي راي **Jolly Ray** (٢٠٠٣م) إلى أن الصلابة

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

الذهنية تعني القدرة على ثبات الأداء المثالي وهي من السمات المكتسبة للفرد من خلال المواقف المتعددة التي يتعرض لها، كما أنها تحتاج إلى تنمية مستمرة حتى لا يتأثر اللاعب بالظروف المحيطه به. (٩ : ٩)

ويرى شمعون، وماجدة اسماعيل (٢٠٠٣م) أنه يمكن اكتشاف مشكلات الصلابة الذهنية بسهولة لدى اللاعب من خلال تعرضه للعديد من الضغوط مثل وسائل الإعلام والجمهور، وحضور شخصيات هامة إلى جانب ضغط التدريب الرياضي كالتدريب الزائد والإجهاد والعلاقة مع الحكم والاعتراض الدائم على قراراته والتزمير والضغوط الشخصية والاجتماعية، كما أن تنمية الصلابة الذهنية كسمة عقلية ونفسية إلى جانب تنمية النواحي البدنية يؤدي إلى وصول اللاعب إلى الأداء المثالي والأقصى في مهاراته. (٣ : ١٩١)

ويشير ديتش فورنس **Dutch Fornas** (٢٠٠٦م) إلى أن ممارسة أي رياضة تتطلب من ممارستها الصلابة الذهنية حيث أنها تلعب الدور الأكبر في تحقيق الإنجاز الرياضي وذلك لكسي يستطيع اللاعب التحكم في انفعالاته حيث أنه من الملاحظ أن أغلب اللاعبين يكونوا في حالة عصبية بشكل واضح قبل بدء المنافسات اعتقاداً منهم أن ذلك يدفعهم للأداء بشكل أفضل، في حين أن التركيز على أداء المهارات وبذل أقصى جهد هو الذي يوصلهم إلى الإنجاز المطلوب. (١٤)

ولقد ذكر سيمون ميدلتون وآخرون **Simon Middelton et al.**,

(٢٠٠٤م) أن الصلابة الذهنية تكسب الرياضي قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب وذلك من خلال تطوير القدرة على التركيز والثقة بالنفس والثبات عند الأداء تحت أي ضغط وهي من السمات النفسية التي تعكس مدى الصلابة الذهنية. (٩ : ١٣)

وبرنامج الناجي نوكانا يؤدي أمام لجنة فنية من الاتحاد العام وتؤدي هذه المهارات لترقي اللاعب إلى الحزام الأسود وهي وسيلة لقياس مستوى اللاعبين لأنها تؤدي بطريقة جدية للخطوات الحركية المحددة وتوقيت الأداء والإتقان التام للسقطات المختلفة أثناء الأداء بعد حصوله على الحزام البني وقد وجد الباحثان افتقار بعض اللاعبين للتصور العقلي لأداء

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

المهارات أثناء تنفيذها أمام اللجنة أو الوقوف أثناء التنفيذ ولا يستطيع أن يستقبل باقي المهارات مما يؤدي إلى احقاق اللاعب في الحصول على الحزام الأسود (دان ١).

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحثان في مجال التدريس والتدريب وخبراتهم العملية لاحظوا عدم تركيز اللاعبين في أداء الناجي نوكاتا التي تتطلب درجة عالية من التحكم في أجزاء الجسم المختلفة، وعمل أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد مع درجة من الانسيابية والسلاسة، وقد يكون مرجع ذلك إلى إفتقار اللاعبين للثقة بالنفس أو مواجهة الضغوط كذلك عدم قدرتهم على استغلال طاقاتهم بشكل جيد وضعف قدرتهم على التركيز أو الانتباه عند أداء مجموعات الناجي نوكاتا، مما حدى بالباحثان إلى محاولة تنمية الصلابة الذهنية لدى اللاعبين إلى جانب تنمية الأداء المهاري للناجي نوكاتا من خلال برنامج التدريب العقلي المقترح والتي قد تؤدي إلى تحسن أداء اللاعبين ويؤثر بشكل إيجابي على التصور البصري للأداء الحركي الذي يلعب دوراً هاماً في تنمية مكونات الصلابة الذهنية كأحد السمات النفسية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى معرفة تأثير التدريب العقلي على:

- الصلابة الذهنية لدى لاعبي الجودو.
- مستوى أداء بعض مهارات برنامج الناجي نوكاتا في رياضة الجودو.
- نسبة التحسن في الصلابة الذهنية.

فروض البحث:

- ١- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لدى كلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة الذهنية لصالح القياس البعدي.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

٢- وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لدى كلاً من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض مهارات برنامج الناجي نوكاتا لصالح القياس البعدي.

٣- نسبة التحسن في محاور الصلابة الذهنية بين المجموعة التجريبية والضابطة.

المصطلحات المستخدمة:

١- التدريب العقلي:

"أحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعليم". (٢: ٣)

٢- الصلابة الذهنية:

"هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد الضغوط التي يتعرض لها الفرد وهي

تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية". (١٠: ١١)

٣- الناجي نوكاتا:

"هي مجموعة من الرميات المنفق عليها والتي تؤدي بشكل استعراض لإظهار

القدرات الحركية والمهارية لدى اللاعبين وتؤدي من الوقوف "تاتش وازا ومن السقوط

سوتيمن وازا". (١٢: ٣٦)

الدراسات السابقة:

أولاً: الدراسات العربية:

■ أجرت ناهد خيري (٢٠٠٠م) (٤) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري في الجمباز واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٤٩) طالبة من الفرقة الثالثة تم تقسيمهن إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية طبق عليها برنامج التدريب العقلي لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج المتبع في الكلية ومن أهم النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري في الجمباز.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

■ قامت ماجدة اسماعيل وجيهان فؤاد (٢٠٠٦م) (١) بدراسة بعنوان تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الاداء للاعبات الكرة الطائرة استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وكانت عينة البحث من لاعبات الكرة الطائرة بنادي المنصورة الرياضي والمشاركين في الدوري الممتاز وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع محددات المقياس ما عدا الطاقة السلبية.

ثانياً: الدراسات الاجنبية:

■ أجرى بوريس وميشيل **Boris & Michael** (٢٠٠٣م) (٥) دراسة تهدف إلى التعرف على مقارنة تأثير التدريب العقلي والتغذية الرجعية على تحسين مستوى الأداء للرياضيين في السباحة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٧٨) سباح تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى (٣٨) سباح والمجموعة الثانية (٤٠) سباح وقامت الأولى بتطبيق (التدريب العادي) بالإضافة إلى برنامج التدريب العقلي ومارست المجموعة الثانية (التدريب العادي) بالإضافة إلى التغذية الراجعة (باستخدام الكمبيوتر) ومن أهم النتائج وجود تحسن في أداء عينة البحث (الأولى والثانية وتفوقه المجموعة الأولى (التدريب العقلي) على المجموعة الثانية (التغذية الراجعة).

■ أجرى مادھوسدھان وراجندر **Madhusdhan & Rajender** (٢٠٠٣م) (١١) دراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مهارات التعلم الحركي في الكرة الطائرة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٣٠) من لاعبي الكرة الطائرة تم اختيارهم عشوائياً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين أحدهما تجريبية طبق عليها برنامج للتدريب العقلي لمدة (١٢) أسبوع مدة الوحدة التدريبية (٣٠ق) وأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج المتبع ومن أهم النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارات قيد الدراسة كما أن (١٢) أسبوع للتدريب العقلي كافية للتعلم وتحسن مستوى أداء المهارات الحركية للكرة الطائرة.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

▪ دراسة كرسى وكلف **Curst & Clagh** (٢٠٠٥م) (٧) بعنوان العلاقة الارتباطية بين الصلابة الذهنية والجلد الدوري النفسى واستخدم الباحثان المنهج التجريبي يعلى عينة قوامها (١١) طالب جامعي وكانت أهم النتائج وجود ارتباط دال بين الجلد الدوري النفسى والصلابة الذهنية.

إجراءات البحث:

أولاً- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وذلك لملائته لطبيعة هذا البحث.

ثانياً- مجتمع وعينة البحث:

بلغ اجمالي مجتمع البحث (٣٢) لاعب من نادي الرباط فى المرحلة السنبة "عمومي رجال" اختار الباحثان (٨) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية لإجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبحت العينة الأساسية للبحث (٢٤) لاعب قسموا إلى مجموعتين قوام كل منهما (١٢) لاعب أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة وقد قام الباحثان بإجراء التجانس لمجتمع البحث وأجدول التالي رقم (١) يوضح ذلك.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (١)

معاملات الالتواء لمجتمع البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) -
محاور الصلابة الذهنية ومستوى أداء برنامج التاجي نوكانا

ن = ٣٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الفاصل	الالتواء	
السن	سنة	١٦.١٦	١.٣٢	١٦.٠٠	١.٠١-	٠.٣٦	
الطول	سم	١٦١.٩١	٥.٥٥	١٦٠.٥٠	٠.٣٢	٠.٧٦	
الوزن	كجم	٥٧.٥٣	٤.٠٦	٥٧.٠٠	٠.٩٦-	٠.٣٩	
العمر التدريبي	سنة	٦.٢٨	٠.٢٦	١.٥٠	٠.٣٠	٠.٦٨-	
الطارز	الثقة بالنفس	٢.٣٤	٠.٧٠	٢.٠٠	٠.١٠-	١.٤٧	
	الطاقة السلبية	٤.٩٤	٠.٩١	٥.٠٠	١.٢٦-	٠.٢١-	
	تحكم الانتباه	٢.٢٨	٠.٥٨	٢.٠٠	٠.٤١-	١.٤٥	
	تحكم الصور البصري	٢.٢٨	٠.٧٧	٢.٠٠	٠.٥٠-	١.٠٩	
	مستوى المدافعية	٢.١٣	٠.٦٦	٢.٠٠	٠.٥٧-	٠.٥٧	
	الطاقة الإيجابية	٢.٠٠	٠.٧٢	٢.٠٠	٠.٩٦-	٠.٠٠	
	تحكم الاتجاه	٢.٢٥	٠.٦٧	٢.٠٠	٠.٧٠-	١.١٢	
	مجموع المقياس	درجة	١٨.٢٢	٢.٦٢	١٨.٥٠	٠.٣٠-	٠.٣٢-
	مستوى أداء برنامج التاجي نوكانا	المجموعة الاولى	٢.٧٣	٠.٩٥	٣.٠٠	٠.٧٦-	٠.٨٤-
المجموعة الثانية		٢.٥٢	٠.٩٥	٢.٥	٠.٨٨-	٠.٠٥	
المجموعة الثالثة		٢.٥٥	٠.٨٤	٢.٥	٠.١٥-	٠.١٧	

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (٠.٨٤، ١.٤٧) أي أنها انحصرت ما بين (٣+، ٣-)، مما يدل على أن مجتمع البحث مجتمعاً متجانساً في هذه القياسات. كما قام الباحثان بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

أدوات البحث ووسائل جمع البيانات:

مقياس الصلابة الذهنية:

مقياس الصلابة الذهنية لجيمس لوهـر **James Loher** (١٩٩٣م) وقامت بتعريب هذا المقياس ماجدة السماعيل وجيهان فؤاد (٢٠٠٦م) وقد قامت الباحثتان بتطبيق هذا المقياس على البيئة المصرية على عينة من لاعبات الكرة الطائرة وعمل صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلى والقيام بعمل ثبات المقياس بطريقة التجزئة التصفية.

تضمن المقياس سبع محاور وكل محور يمثل ٦ عبارات ليصبح مجموع العبارات ٤٢ تقوم اللاعبة بالإجابة على العبارات بـمـيزان خماسي الدرجات لكل عبارة يحصل اللاعب على خمس درجات في حالة الإجابة بدائماً، وأربع درجات للإجاب غالباً و٣ درجات للإجابة أحياناً ودرجتان للإجابة بنادراً، ودرجة واحدة للإجابة بلا، وتتحصر درجة المقياس الكلية ما بين ٢١٠ درجة كحد أقصى و٤٢ درجة كحد أدنى بينما يتراوح درجات المحور ٦ درجات كحد أدنى و٣٠ درجة كحد أقصى، تحصل اللاعبة على خمس درجات في حالة تحقق العبارة ودرجة واحدة في حالة عدم التحقق.

ويحتوي مقياس الصلابة الذهنية على المحاور التالية: الثقة بالنفس- الطاقة السلبية- تحكم الانتباه- تحكم التصور البصري- مستوى الدافعية- الطاقة الإيجابية- تحكم الاتجاه.

صدق وثبات المقياس:

قام الباحثان بإيجاد صدق الاتساق الداخلى لمقياس الصلابة الذهنية وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة عبارات كل المحور والدرجة الكلية للمحور وبين كل محور والدرجة الكلية للمقياس وذلك على العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث.

كذلك تم إيجاد الثبات عن طريق معامل الارتباط من نصفي المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون الخطي وذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية.

مستوى الاداء المهاري للناجي نو كاتا:

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

قام الباحثان بقياس مستوى الاداء المهاري للثلاث مجموعات الاولى لبرنامج التناجى نوكاتا عن طريق لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة حكام مسجلين بالاتحاد المصري للجودو لتقيم مستوى الاداء المهاري لكل من المجموعات الثلاث للتناجى نوكاتا وكان تقيم المجموعة الواحدة من ٥ درجات. عرض النتائج:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في محاور الصلابة الذهنية (قيد البحث)

ن = ١٢

المحاور	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة (%)	نسب التحسن (%)
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الثقة بالنفس	درجة	٠.٥٢	٤.٦٧	٠.٦٥	٠.٩٩	٨٦.٨	
الطاقة السلبية	درجة	٠.٧٩	٢.٧٥	٠.٤٥	٠.٨٥	٤٥.٨٦	
تحكم الانتباه	درجة	٠.٦٥	٤.١٧	٠.٨٣	٠.٦٠	٧٨.٩٦	
تحكم التصور البصري	درجة	٠.٧٩	٤.٣٣	٠.٩٨	٠.٢٥	٧٨.٩٢	
مستوى الدافعية	درجة	٠.٦٧	٣.٧٥	١.٠٦	٠.٠٨	٩٥.٣١	
الطاقة الإيجابية	درجة	٠.٧٩	٤.٠٠	٠.٦٠	٠.٦٦	٩٢.٣	
تحكم الاتجاه	درجة	٠.٦٢	٤.٤٢	٠.٦٧	٠.٢٢	٩٦.٤٤	
مجموع المقاييس	درجة	٢.٤٧	٢٨.٠٨	٢.٧٥	٠.٩٢	٥١.١٣	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ تساوي ٢.٢٠

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور الصلابة الذهنية (قيد البحث) لصالح القياس البعدي وكانت أعلى نسبة تحسن في محور تحكم الاتجاه (٩٦.٤٤%) وأقل نسبة تحسن في محور الطاقة السلبية (٤٥.٨٦%) مما يشير إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المقترحة من قبل الباحثان في هذا المتغير.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في محاور
الصلابة الذهنية (قيد البحث)

ن = ١٢

نسب التحسن (%)	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المحاور
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٦٤.٧٣	*٤.٥٥	٠.٧٢	٣.٨٣	٠.٨٩	٢.٢٣	درجة	الثقة بالنفس
٣٦.٥٩	*٤.٠٣	٠.٩٤	٣.٨٣	٠.٨٩	٥.٣٣	درجة	الطاقة السلبية
٤٤.٤٤	*٣.٢٥	٠.٨٧	٣.٢٥	٠.٦٢	٢.٢٥	درجة	تحكم الانبعاث
٢٣.٠٠	١.٧٩	٠.٤٩	٢.٦٧	٠.٨٣	٢.١٧	درجة	تحكم التصور البصري
٢٤.٠٠	١.٨٣	٠.٦٧	٢.٥٨	٠.٦٧	٢.٠٨	درجة	مستوى الدافعية
٥٠.٠٠	*٤.٠٦	٠.٤٣	٢.٠٠	٠.٧٤	٢.٠٠	درجة	الطاقة الإيجابية
٢٣.٠٠	١.٩٩	٠.٤٩	٢.٦٧	٠.٧٢	٢.١٧	درجة	تحكم الاتجاه
١٩.٩	*٣.١٢	٢.٢١	٢١.٨٣	٣.٢٠	١٨.٣٣	درجة	مجموع المقياس

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجات حرية تساوي ٢.٢٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع محاور الصلابة الذهنية (قيد البحث لصالح القياس البعدي وتوجد فروق ولكن غير ذاتة في محور تحكم التصور البصري، ومحور مستوى الدافعية، ومحور تحكم الاتجاه وكانت أعلى نسبة تحسن في محور الثقة بالنفس (٦٤.٣٧%) وأقل نسبة تحسن في محور مستوى الدافعية، وتحكم الاتجاه بنسبة (٢٣.٠٠%) مما يشير إلى التأثير النسبي للبرنامج التقليدي.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية
في مستوى الاداء المهاري للناجي نوكاتا

ن = ١٢

نسب التحسن (%)	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الكلمات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٢٧.٥٠	٢٣.٤٨	٠.٩٠	٤.٠٨	١.٠٣	٢.٧١	درجة	المجموعة الاولى
٣٩.١٧	٢٤.٣١	١.٢٥	٤.٤٦	٠.٩٥	٢.٥٠	درجة	المجموعة الثانية
٣٥.٨٣	٢٤.٧٤	١.٠٥	٤.٣٣	٠.٧٨	٢.٥٤	درجة	المجموعة الثالثة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ تساوي ٢.٢٠

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء المهاري للناجي نوكاتا لصالح القياس البعدي وكانت أعلى نسبة تحسن في المجموعة الثانية (٣٩.١٧%) وأقل نسبة تحسن في المجموعة الاولى مما يشير إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المقترحة من قبل الباحثان في هذا المتغير.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة
في مستوى الاداء المهاري للناجي نوكاتا

ن = ١٢

نسب التحسن (%)	قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الكلمات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٧.٥٠	٠.٩١	١.٠٩	٣.١٧	٠.٩٢	٢.٧٩	درجة	المجموعة الاولى
١٠.٨٣	١.٣١	١.٠٠	٣.١٣	٠.٩٥	٢.٥٨	درجة	المجموعة الثانية
١٣.٣٣	١.٦٢	١.٢٠	٣.٢٩	٠.٧٧	٢.٦٣	درجة	المجموعة الثالثة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ ودرجات حرية ١١ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ولكن غير دالة بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الاداء المهاري للناجي نوكاتا وكانت أعلى نسبة

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

تحسن في المجموعة الثالثة (١٣.٣٣) وأقل نسبة تحسن في المجموعة الأولى (٧.٥٠%) مما يشير إلى التأثير النسبي للبرنامج التقليدي في هذا المتغير.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في محاور الصلابة الذهنية (قيد البحث)

$$N_1 = N_2 = 12$$

المحاور	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحصوية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الثقة بالنفس	٤.٦٧	٠.٦٥	٣.٨٣	٠.٧٢	*٢.٩٨
الطاقة السلبية	٢.٧٥	٠.٤٥	٣.٨٣	٠.٩٤	*٣.٦١
تحكم الانتباه	٤.١٧	٠.٨٣	٣.٢٥	٠.٨٧	*٢.٦٤
تحكم التصور البصري	٤.٣٣	٠.٩٨	٢.٦٧	٠.٤٩	*٥.٢٤
مستوى الدافعية	٣.٧٥	١.٠٦	٢.٥٨	٠.٦٧	*٣.٢٤
الطاقة الإيجابية	٤.٠٠	٠.٦٠	٣.٠٠	٠.٤٣	*٤.٦٩
تحكم الانجاد	٤.٤٢	٠.٦٧	٢.٦٧	٠.٤٩	*٧.٣٠
مجموع المقياس	٢٨.٠٨	٢.٧٥	٢١.٨٣	٢.٢١	*٦.١٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢.٠٧

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمحاور الصلابة الذهنية (قيد البحث) مما يشير إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المقترحة.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في مستوى الاداء المهاري للناجي نوكاتا

$$n_1 = n_2 = n_3 = 12$$

قيمة (ت) المحصوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المحاور
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٢.٢٤	١.٠٩	٣.١٧	٠.٩٠	٤.٠٨	المجموعة الأولى
*٢.٨٨	١.٠٠	٣.١٣	١.٢٥	٤.٤٦	المجموعة الثانية
*٢.٢٧	١.٢٠	٣.٢٩	١.٠٥	٤.٣٣	المجموعة الثالثة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ٢٢ = ٢٠.٧

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة
ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لمستوى الاداء المهاري لمجموعة الناجي نوكاتا مما
يشير إلى التأثير الإيجابي للتدريبات المقترحة.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي
القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور الصلابة الذهنية (قيد البحث)
لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحثان هذا التحسن إلى التدريبات المقترحة حيث
أن التدريبات اشتملت على تدريبات للتدريب العقلي ويتفق هذا مع ما أشار إليه
محمد شمعون (٢٠٠١م) من أن استخدام أنواعاً من المهارات كالتدريب العقلي يمكن
لها تحقيق أداء مهارات متميزة تساعد على زيادة الانتباه والتصور للأداء الحركي،
كما اشتملت التدريبات على تدريبات الثقة بالنفس، تحكّم الانتباه، تحكّم التصور
البصري، زيادة الدافعية، تحكّم الاتجاه، وكل هذه التدريبات تعمل على تنمية الصلابة
الذهنية. (٢١: ٤٧)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة ماجدة محمد اسماعيل، جيهان محمد فؤاد
(٢٠٠٤م) في أن المهارات النفسية يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي وبذلك
تتضح أهمية التدريبات المقترحة. (١: ٦٦)

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

وتشير جولي Jolly (٢٠٠٣م) أن الصلابة الذهنية سمة مكتسبة يمكن أن تنمي ولا تدخل لعامل الوراثة بها (٩) ويرى الباحثان أن تنمية السمات الخاصة بالصلابة الذهنية بالإضافة إلى تنمية المتطلبات المهارية يؤدي إلى زيادة قدرة اللاعب على الأداء بثبات ومثالية.

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في محاور الصلابة الذهنية لصالح القياس البعدي ويرجع الباحثان فروق ونسب التحسن إلى اشتراك اللاعبين في برنامج تدريبي منتظم ومخطط.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الصلابة الذهنية.

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للناجي نوكاتا ويرى الباحثان أن فروق ونسب التحسن يرجع إلى أن تدريبات الصلابة الذهنية تؤثر على مستوى الأداء المهاري برنامج للناجي نوكاتا وذلك من خلال ثقة ودافعية اللاعبين وزيادة التحكم في الطاقة السلبية.

ويشير محمد شمعون (٢٠٠١م) (٢) إلى أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع الواحي المهارية والفنية.

وترى Jolly (٩) أن الصلابة الذهنية سمة عقلية ونفسية ويمكن أن تنمي وتصاحب تنمية الناحية البدنية بغض النظر عن ظروف التنافس.

ويتضح من جدول (٥) وجود فروق غير دالة بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للناجي نوكاتا.

ويرى الباحثان أن فروق ونسب التحسن بين متوسط القياسات البعدي والقبلي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري إلى ان البرنامج التدريبي لهذه المجموعة اشتمل على تدريبات لتحسين مستوى الأداء المهاري في مجموعة الناجي

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

نوكاتا، وهذا يحقق الفرض الثاني والذي ينص على "وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القلبية والبعدية لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء الناجي نوكاتا".

يتضح من جدول (٦، ٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ويعزي الباحثان ذلك إلى ان التدريب العقلي يعمل على تحسين هذه المتغيرات أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فهي منظمة في برنامج مقنن.

كما تتفق نتائج البحث مع محمد شمعون وماجدة السماعيل (٣) إلى أن تنمية الصلابة الذهنية كسمة عقلية ونفسية إلى جانب تنمية النواحي البدنية تسهم في تحسين مستوى الاداء البدني والمهاري للاعبين كما تتفق مع نتائج دراسة كروست وكلف **Crust & Clagh** (٢٠٠٥م) (٧) حيث توصلوا إلى انه توجد علاقة بين الصلابة الذهنية ومستوى الأداء المهاري وبذلك تتضح أهمية التدريبات العقلية من قبل الباحثان في تحسن الصلابة الذهنية ومستوى الأداء لدى اللاعبين.

الاستنتاجات:

- ١- تطبيق البرنامج المقترح التدريب العقلي أدى إلى تحسن في الصلابة الذهنية.
- ٢- برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسن في مستوى الاداء المهاري للناجي نوكاتا.
- ٣- من الضروري قبل البدء في التدريب العقلي أن تكون المهارة المراد التدريب عليها معلومة مسبقاً ويفضل مشاهدتها فيديو والتدريب عليها مما يؤدي إلى فهم واستيعاب وسرعة استحضر الصورة الذهنية للمهارة والانتقال بسهولة أثناء تصور الأداء من جزء لجزء.
- ٤- تكرار التصور الحركي للمهارة يساعد على وضوح رؤية المهارة عقلياً ويؤدي إلى تنمية الاحساس بها حركياً وذلك من خلال ارسال اشارات عصبية من المخ إلى العضلات العاملة فقط مع ربطه بالتدريب المهاري مما أدى إلى الاقصاد في بذل الجهد وتحسن مستوى الاداء المهاري.

جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

التوصيات:

- ١- تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثناء التدريب على الناجي نوكاتا.
- ٢- إعداد برامج للتدريب العقلي لتحسن الأداء المهاري لمهارات الجودو.
- ٣- الاهتمام بالتدريب العقلي كعامل أساسي في تطوير وتنمية الاداء المهاري الحركي في برامج الإعداد البدني.
- ٤- الاهتمام بتنمية الصلابة الذهنية من خلال برنامج التدريب العقلي واستخدام نفس المقياس للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ماجدة محمد اسماعيل،
جيهان محمد فؤاد
: (٢٠٠٦م) تأثير تدريبات الصلابة الذهنية العقلية على الاحتياجات النفسية في الرياضة ومستوى الاداء للاعبات الكرة الطائرة. انتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢- محمد العربي شمعون
: (٢٠٠٩م)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار المعارف، القاهرة.
- ٤- محمد العربي شمعون،
ماجدة محمد اسماعيل
: (٢٠٠٣م)، التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٥- ناهد خيري عبد الله
: (٢٠٠٠م)، تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الاداء المهاري لرياضة الجمباز، مجلة بحوث التربية الشاملة كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- ٦- Boris & Michael, B : (٢٠٠٣), The effect of mental training with biaffledliack on the performance of young athlete x1th European Congress of sport psychology.
- ٧- Burger, M. : (١٩٩٣), Personality, calc publishing company.
- ٨- Crust& Clough : (٢٠٠٥) Relationship between mental toughness and physical endurance percept mot skills ١٠٠ (١)
- ٩- Guidas, S : (٢٠٠٣), Mental training curling and galf x1 Eruopean Congrerss of Sport Psychology.
- ١٠- Jolly Ray : (٢٠٠٣), Mental Toughness, Level III Hockey coaching course karnataka State Hockey Association, Bangalore
- ١١- Kabasa : (١٩٩٨) Stress life evemls personality and health Amimquiry into hardness journal of personality and social.
- ١٢- Madhusudhan, R, & Rajender : (٢٠٠٣), Effect of mental practice on learning motor skills in volleyball x1 the European Congress of Sport Psychology.
- ١٣- Neil Adams : (١٩٩٨), Guide to betler Judo, Pn Boaks LTd, Cauay plac, London, England.
- ١٤- Simon Middelton, Harl w. Marsh Andrew, J. : (٢٠٠٤) discovering Metal tuachness auqialitative study of mental toughness in Elite conference she concept, Matication Jly ٤-٧
- ١٥- Unger Leaidr, S : (١٩٩٥), Trainign for the olympic games with minel and body perceptual and Motor skills miss Oulam Mon val (٩) ٣-٢٠-١٩٩٥