

تأثير برنامج باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كرة اليد

أ.م.د/ الشيماء بدر حسين

مدرس بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم.

المقدمة ومشكلة البحث

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ولقد تقاربت طرق ومبادئ الإعداد البدني والمهاري والخططي إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ، لذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية.

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (٥ : ٣)

ويذكر العربي شمعون (١٩٩٦) إلى أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (١٢ : ٣٦٢)

ويرى بيث اساناس, Beth Athanas (٢٠٠٦) أن المهارات النفسية تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتطلبات الأساسية التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية ، فلاعبون الذين يملكون المهارات النفسية هم القادرين على مواجهة متطلبات النزال ، فالعامل النفسي هي التي تحدد نتيجة الأداء أثناء المنافسة حيث تلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز. (٢٣ : ٣٥)

ويذكر جون هيل John Heil, et al. (٢٠٠٤) إلى ضرورة إعداد اللاعبين للتنافس من خلال تعبئة طاقته بأقصى مستوى ، فالمهارات النفسية تلعب الدور الأكبر أثناء التنافس. (٢٨ : ٨٩)

ويشير جولد Gould, (٢٠٠٢) على أن الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٦ : ٢٩٣)

ويضيف جيمس لوهر, **James Loehr** (٢٠٠٣م) إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الانجاز الرياضي. (٢٧: ٥٢)

ويرى **سيمون ميدلتون. Simon Middleton** (٢٠٠٤) إلى إنها أقصى مستوى نفسي طبيعي أو متطور نستطيع الوصول إليه ، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب أو أسلوب الحياة ، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت ضغط. (٣٣: ٢٠٩)

وتشير **جولى راي Jolly Ray** (٢٠٠٣) أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشدد ضغوط المنافسة ، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات نفسية وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها محددات الصلابة العقلية ، فاللاعب الذي يمتلك الصلابة العقلية يستطيع أن يؤدي بثبات ، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة وليست وراثية. (٢٩: ٩)

ويذكر **جونز Jones** (٢٠٠٢) أن الصلابة العقلية هي الحافة النفسية الطبيعية التي تمكن المبارز من الأداء بثبات وأفضل من منافسيه مع الاحتفاظ بالثقة والمرونة والتحكم والتركيز والتصميم تحت ضغط. (٣١: ٢٠٩)

ويرى **جون ليفكوييتس John Lefkowitz** (٢٠٠٣) إلى أن الصلابة العقلية تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى بغض النظر عن ظروف التنافس ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي (٣٠: ٢٠٩)

ويعتبر أعداد اللاعبين في المجال الرياضي رأس مال أى مجتمع متحضر وذلك من خلال توظيف مجال التدريب الرياضي للارتقاء بالمستوى الرياضي لأنه يحتوى على جوانب هامة تشكل مع بعضها سلسلة قوية من الوحدات لا يتم احداها بصورة منفردة بل يمكن تحقيق أفضل النتائج للحصول على المراكز الأولى في المحافل الرياضية والبطولات الاولمبية من خلال العمل ككل أو كوحدة واحدة هذا الانجاز ما هو إلا حصيللة جهود كثيرة وعمليات معقدة لذلك فان نتائج التدريب لن تتحقق دون أن يكون هناك تخطيط علمي متكامل وتنظيم واضح يحدد المستويات والواجبات والأدوار إضافة إلى ضرورة وجود الموارد المالية التي تسمح بتنفيذ الخطط والبرامج الموضوعية على أكل وجه. (١٨: ٢)

ويرى **محمد لطفي** (٢٠٠٢م) أن الإجهاد العصبي ينتج عن تقلبات الحالة المزاجية والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وهو أيضا قد يكون ايجابي أو سلبي والإجهاد الايجابي يتميز بتعبئة اللاعب البدنية والنفسية بحيث يصبح في حالة استثارة نشطة تجعله قادرا على القيام بالاعمال التي ليست في مقدرة القيام بها في الحالات الطبيعية إما إذا عجزت تلك القوى عن ذلك فان اللاعب يصل لحالة الإجهاد السلبي والتي تتميز بالشعور بالإحباط والهبوط الحاد في جميع وظائف الجسم. (٤١: ٢)

ويتفق كلا من ماجدة إسماعيل وأسامة عبد الرحمن (٢٠٠٧م) أن عقل الرياضي يؤثر في جسمه وأدائه بصورة ايجابية أو سلبية فهناك تفاعلاً مستمراً بين العقل والجسم فاللاعب وحدة متكاملة فتلك حقيقة علمية أصبحت معروفة فعقل اللاعب هو الذي يميز بين اللاعب المتفوق واللاعب غير المتفوق لذا فالعناية به وتدريبه أساس عملية التطور البدني والفني والنفسي والعقلي ليتمكن اللاعب من تحقيق الأداء الحركي المتميز في نشاط الرياضي التخصصي. (٥٢:١٠)

ويرى محمد علاوي (١٩٩٨م) أن الشخص الذي لديه درجة عالية من الصلابة العقلية يتصف بتقبله للنقد دون أن يشعر بالأذى كما ينتابه القلق ولا تسهل استثارته عندما يخسر مباراة أو يلعب بمستوى سيئ وهذا النوع من الرياضيين يمكنه أن يسترجع حالته الطبيعية بسرعة عندما يتعرض لخبرات صعبة أو إحباطية ويمكن أن يؤدي التدريب العنيف دون الحاجة لتشجيع زائد من المدرب وهي عادة لا يعتمد على أفراد الفريق للأشياء التي تخصصه. (١٩:١٣)

ويعد موضوع الدافعية Motivation واحداً من أكثر موضوعات علم النفس إثارة لاهتمام عدد كبير من الباحثين به وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن " كل سلوك وراءه دافع يحركه " والدوافع " هي حالة من التوتر تشير إلى السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه"، ويعتبر توجيه دوافع الفرد توجيهها تعليمياً مهنيّاً لتيسر له أن يجد طريقة في هذا العالم المتشعب التخصصات المتعدد المهن من أهم المشكلات التي تقابل المجتمع في العصر الحديث وخاصة أن المجتمع يحتاج إلى شباب يعمل وينتج وليس مجرد شباب على قدر من العلم والمعرفة (٢٤: ٣).

والدافع للإنجاز من الجوانب الدافعية التي تلعب دوراً هاماً في التأثير على مستوى اللاعبين، ويرى علماء النفس أن الدافع للإنجاز ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم والعمل فحسب، بل انه ضروري للاحتفاظ باهتمام الفرد وزيادة جهده، بحيث يؤدي إلى تركيز الانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج (٢٥: ٢١).

وهكذا يمكن النظر إلى " دافعية الإنجاز الرياضي " على أنها " استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتيّاز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتيّاز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتيّاز في مواقف المنافسة الرياضية (٢٥٢: ١) (٤١: ١٦)

إلى الدافعية باعتبارها محرك ناتج عن مجموعة القوى التي تحرك السلوك سواء القوى الداخلية أو الخارجية. (٢١: ٩-٢٤)

وتتأثر مستويات الدافعية لدى الرياضيين نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب لهم أو تحريضه لهم على بذل المجهود، فمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسئولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره، كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة. (١٥: ١٠٧) (٢٢: ٢٠)

ولدافعية الإنجاز أهميتها البالغة وان دورها في رفع مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات وإلى أن النمو الاقتصادي لأي مجتمع يعد محصلة للدافع للإنجاز لذلك يشير البعض إلى أن الحاجة للإنجاز أداة جيدة من أدوات التنبؤ بالنمو المهني. (٦٨:٣٢)

وتعمل دافعية الإنجاز على حث الطالبة على أن تكون متقدم ومتميزه بين أقرانها في الفريق إذ أن حاجة الطالبة للإنجاز والتفوق تعمل على تحفيزه واستثارة الطاقة الكامنة لديها وتعمل على مضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود وهو الإنجاز العالي. (٦٢:٣)

ولمزيد من النجاح أيضا يمكن أخذ خطوات أبعد في اتجاه الإيجابية للوصول باللاعب الى أقصى مستويات العطاء والكفاءة والابداع ويتحقق هذا فيما يطلق عليه التدفق النفسي الذي يعد حالة مختلفة من الايجابية المطلقة والانتاجية المثمرة تتحقق عندما يكون الفرد منهمكا بكل كيانه في مهمة تثير دوافعه الذاتية الداخلية. (٦٢:١١) .

وتظهر هذ الحالة مع الاداء الامثل فيما يطلق عليه في علم النفس الإيجابي (حالة التدفق النفسي State Flow Psychological) والتي تعني استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية. (٦٢:٨).

ومن خلال الملاحظة الموضوعية المقننة للباحثة وعملها في تدريب وتعليم مهارات كرة اليد في كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم اتضح أن طالبات تخصص كرة اليد تتطلب منها قدر عالي من التركيز لأداء اعلي مستوى وكذلك قدرا من الصلابة العقلية خاصة لدى لاعبات كرة اليد بصفة خاصة حيث تظهر بوضوح من خلال المسابقات وإخفاق اللاعبات في بعض المهارات المختلفة في كرة اليد فترى على سبيل المثال قيام اللاعبات بتحقيق أداء جيد في التدريبات اليومية وعند أداء المهارة أثناء المباراة يمكن أن تكون فاشلة الأمر الذي استدعى انتباه الباحثة واعزي هذا إلى الناحية النفسية للاعبات فآثر أن يخضع متغير البحث لتجريب (الصلابة العقلية) على لاعبات كرة اليد حيث أن هذه اللعبة تتطلب قدر كبير من التركيز وتعتمد بشكل كبير على ثقة اللاعب في قدراتها النفسية والملتزمة في دافعتها في الانجاز مما دفع الباحثة إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير برنامج باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى لاعبات كرة اليد.

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى لاعبات كرة اليد.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبات كرة اليد ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات كرة اليد ولصالح القياس البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى لدى لاعبات كرة اليد ولصالح القياس البعدي.
مصطلحات البحث

الصلابة العقلية

هي القدرة على الوصول إلى الأداء المثالي والثبات عليه عن طريق إدراك وتفسير ومواجهة الضغوط المختلفة (٢٢:٢٨)(٢:٥١)

التدفق النفسي : State Flow Psychological

استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية.(١٣:٦٢)

دافعية الانجاز :

هي الأسس العامة لعملية التدريب وطرق التكيف مع العالم الخارجي واكتساب الخبرات المختلفة وتحقيق الأهداف والصحة النفسية ويؤثر تنظيم الدوافع وإشباعها على التنظيم العام للشخصية وتكيفها(٤:٦٥)(٩:٢١٢)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي للمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لمناسبة لطبيعة البحث وتحقيقا لاهدافه وفروضة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العميدة من طالبات تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية جامعة الفيوم وعددهن (٢٨) طالبة تم اختيار (٢٠) طالبة كعينة اساسية بالإضافة إلى (٨) طالبات لإجراء المعاملات العلمية والدراسة الاستطلاعية للبحث.

شروط اختيار عينة البحث:

- ١- أن تكون لاعبات غير خاضعين لبرامج نفسية أخرى.
- ٢- أن تكون اللاعبات من اللعابات المنتظمات في الحضور للتدريب في المنتخب.

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في ضوء (السن ، عدد سنوات الممارسة) ومتغيرات البحث التدفق النفسي ودافعية الانجاز للمجموعة عينة البحث.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينه

في ضوء السن وسنوات الممارسة والطول والوزن قيد البحث $n=28$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
السن	سنة	١٩.٢٠	١٩.٠٠	٠.٢٨	٠.٢١
عدد سنوات الممارسة	سنة	٨.٣٢	٨.٠٠	٠.٦٨	١.٤١
الطول	سنتيمتر	١٦٨.٦٥	٤.٦٩	١٦٥.٠٠	٢.٣٣
الوزن	كجم	٧١.٦٥	٥.٦٥	٧٠.٠٠	٠.٨٧٦

قياسات
أساسية

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء في (السن ، سنوات الممارسة، الطول، الوزن) لدى عينة البحث تراوحت ما بين (٠.٢١٠ الى ٢.٣٣) ، وقد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينه
في ضوء مستوى التدفق النفسي قيد البحث $n=28$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
التدفق النفسي	درجة	٥٣.٦٩	٥٣.٠٠	٣.٩٧	٠.٥٢

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء في متغير البحث التدفق النفسي لدى مجموعة البحث التجريبية تراوحت (٠.٥٢٠)، وقد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات .

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينه
في ضوء مستوى دافعية الانجاز قيد البحث $n=28$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
دافعية الانجاز					
الثقة بالنفس	درجة	١٧.٦٥	١.٢٥	١٧.٦٠	٠.١٢٠
الطاقة السلبية	درجة	١٨.٦٨	٠.٩٦	١٨.٦٠	٠.٠٩
تحكم الانتباه	درجة	١٧.٩٩	١.٣٦	١٧.٩٥	٠.٠٩
تحكم التصور البصري	درجة	١٧.٦٥	٠.٥٧	١٧.٦٠	٠.٢٦
مستوى الدافعية	درجة	١٨.٩٢	١.٦٢	١٨.٩٠	٠.٠٤
الطاقة الايجابية	درجة	١٧.٦٩	٠.٤٧	١٧.٦٥	٠.٢٥٥
تحكم الاتجاه	درجة	١٧.٦٥	٠.٥٤	١٧.٦٠	٠.٢٨
المقياس ككل	درجة	١٢٦.٢٣	٣.١٨	١٢٥.٩٠	٠.٣١

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء في متغير البحث دافعية الانجاز لدى عينة البحث تراوحت ما بين (٠.٠٩ الى ٠.٣١٠)، وقد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات .

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة
في ضوء مستوى الاداء المهارى فى كرة اليد قيد البحث
ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
مستوى الاداء المهارى					
التمرير والاستقبال على حائط ٣٠ ث	عدد	١٧.٥٥	٠.٦٢	١٧.٥٠	-٠.٩٨
الجري الزجاجي بالكرة (٣٠) متر	ث	١٢.٦٠	٠.٤٥	١٢.٥٠	٠.٩١
التصويب على زوايا المرمى العليا	عدد	٢.٩٠	٠.٢٤	٢.٥٠	١.٦٥
التصويب على زوايا المرمى السفلى	عدد	١.٨٠	٠.٦٥	١.٧٥	-١.٠١

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الالتواء في متغير البحث مستوى الاداء المهارى لدى عينة البحث تراوحت ما بين (-١.٠١ الى ١.٦٥) وقد انحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في تلك المتغيرات .

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة الوسائل التالية :

- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح . ملحق (٢)
- مقياس دافعية الانجاز .
- اعداد/ جيم لوهر - تعريب/ ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد (٢٠٠٦) ملحق (٤)
- مقياس مستوي التدفق النفسي .
- اعداد/ كريستيان كيلى - تعريب/ مجدي يوسف (٢٠١٤) ملحق (٣)
- قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز .
- الاختبارات المهارية فى كرية اليد ملحق (٥)
- اختبار التمرير والاستقبال على حائط في ٣٠ ث لقياس دقة التمرير .
- اختبار الجري الزجاجي بالكرة ٣٠ متر لقياس سرعة تنطيط الكرة .
- اختبار التصويب على زوايا المرمى العليا / السفلى لقياس دقة التصويب .
- برنامج تمرينات الصلابة العقلية . ملحق (٦)

أولاً : استمارة استطلاع آراء الخبراء حول محتوى البرنامج المقترح : ملحق (٢)

قامت الباحثة بالاطلاع والمسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال علم النفس والتدريب الرياضي (٢)، (٦)، (٨)، (٩)، (١١)، (١٦)، (١٨)، (٢٠) بهدف حصر وتحديد أهم وأنسب المتغيرات المرتبطة بالبحث ، لمعرفة مدى مناسبة محتوى ومكونات والمدة الزمنية وابعاد البرنامج المقترح للاعبين كرة اليد ملحق (٢) وعرض هذه الاستمارة على السادة الخبراء ملحق (١) .

ثانياً : مقياس مستوي التدفق النفسي: ملحق (٣)

إن الهدف من هذا البحث هو التعرف على تأثير برنامج استخدام الاسترخاء النفسي على مستوى التدفق النفسي دافعية الانجاز لدي للاعبين كرة اليد ، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بالاستعانة بمقياس التدفق النفسي تصميم / كريستيان كيلى Kiili ، تعريب / مجدي يوسف (٢٠١٤) ، ويتكون المقياس من (٢٢) اثناء وعشرون عبارة لقياس مستوى التدفق النفسي .

المعاملات العلمية للمقياس في البحث الحالي :

أولاً : الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي

صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بعد اعادة صياغة العبارات بالشكل المناسب وطبيعة عينة البحث وذلك على عينة قوامها ثمانية لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحها جدول (٥) .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس ن=٨

العبارات	معامل الارتباط	الدالة	العبارات	معامل الارتباط	الدالة
١	٠.٦٨٤	دال	١٢	٠.٦١٤	دال
٢	٠.٦٥٠	دال	١٣	٠.٦٢٨	دال
٣	٠.٧١٠	دال	١٤	٠.٧٤٥	دال
٤	٠.٧٥١	دال	١٥	٠.٧٥١	دال
٥	٠.٧٤٥	دال	١٦	٠.٦٢٨	دال
٦	٠.٦٩٨	دال	١٧	٠.٦٨١	دال
٧	٠.٦٧٨	دال	١٨	٠.٦٢١	دال
٨	٠.٦٥٨	دال	١٩	٠.٦٨٧	دال
٩	٠.٦٥١	دال	٢٠	٠.٦٣٢	دال
١٠	٠.٦٩٨	دال	٢١	٠.٦١٧	دال
١١	٠.٦٦١	دال	٢٢	٠.٦٢١	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٥) السابق انه تراوحت معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات مقياس التدفق النفسي والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٦١٤ : ٠.٧٥١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً .

ثانياً: الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس وذلك باستخدام معامل الفا كورنباخ على عينة قوامها ثمانية لاعبين ومن خارج عينة البحث الأساسية، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل ألفا كرونباخ لمقياس التدفق النفسي ن=٨

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الفا
التدفق النفسي	٥٢.٦٩	٣.٥١٤	٠.٧٩٧ *

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٦) أن معامل الارتباط لمقياس التدفق النفسي (٠.٧٩٧) بمعامل الفا كرونباخ وهي قيمة اكبر من الجدولية مما يدل على ثبات المقياس.

ثالثاً: قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز الرياضي: ملحق (٤)

قامت الباحثة بتطبيق قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز الرياضي ، الذي قامت بتعريبه "ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد" (٢٠٠٦) (١٠) وهو يشتمل على (٧) سبعة ابعاد نفسية هي (الثقة بالنفس – الطاقة السلبية – تحكم الانتباه – تحكم التصور البصري - مستوى الدافعية - الطاقة الايجابية - تحكم الاتجاه) حيث يتضمن كل بعد (٦) ست عبارات ، ويكون عدد عبارات القائمة (٤٢) اثنان واربعون عبارة .

المعاملات العلمية قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز الرياضي في البحث الحالي :

أولاً : الصدق :

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي .

صدق الاتساق الداخلي :

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي وذلك بعد اعادة صياغة العبارات بالشكل المناسب وطبيعة عينة البحث وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية لاعبات ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية والدرجة الكلية للقائمة كما يوضحها جدول (٧) .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات قائمة الأداء النفسي

لتحديد دافعية الانجاز والدرجة الكلية للقائمة

ن = ٨

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	٦	*٠.٦٢
٢	الطاقة السلبية	٦	*٠.٦٦
٣	تحكم الانتباه	٦	*٠.٧٥
٤	تحكم التصور البصري	٦	*٠.٦٢
٥	مستوى الدافعية	٦	*٠.٦٩
٦	الطاقة الايجابية	٦	*٠.٧٢
٧	تحكم الاتجاه	٦	*٠.٦٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٧) السابق انه تراوحت معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز والدرجة الكلية للقائمة ما بين (٠.٦٢ : ٠.٧٥) وهي معاملات ارتباط قيمتها اكبر من الجدولية مما يدل على صدق الاختبار.

٢-النتائج:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس وذلك باستخدام طريقه التجزئة النصفية لإجابات عينة البحث بالنسبة لكل بُعد لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية للقائمة ، وإيجاد معامل الفا كرونباخ حيث تم تطبيق الاختبار على عينة قوامها ثمانية لاعبين من خارج عينة البحث الأساسية ، و جدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)

معاملات الفاكرونباخ لإبعاد قائمة الأداء النفسي لتحديد دافعية الانجاز

م	الابعاد	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		التجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
		ع	م	ع	م		
١	الثقة بالنفس	١٠.٤٧	٢.٥٦	٩.٣٦	٢.١٥	٠.٨٤١	٠.٨٢٩
٢	الطاقة السلبية	٩.٦٢	٢.٤٤	٩.٨٣	٢.٠٧	٠.٨٦٢	٠.٨٥٠
٣	تحكم الانتباه	١٠.٥٤	٢.٦٥	١٠.١٦	٢.٥٣	٠.٧٩٥	٠.٧٨٣
٤	تحكم التصور البصري	٩.١٣	٢.١٢	٨.٩٧	٢.٨٧	٠.٨٠٩	٠.٧٩١
٥	مستوى الدافعية	١١.٢٥	١.٣٨	١٠.٤٧	١.٤٦	٠.٧٨٦	٠.٧٦٦
٦	الطاقة الايجابية	١٠.٨٦	١.٢٧	١٠.٠١	٢.١٧	٠.٨١١	٠.٧٩٩
٧	تحكم الاتجاه	٨.٨٧	٢.٨	٨.٩٢	٢.٨٧	٠.٨٠٧	٠.٧٨٤
	مجموع الاختبار	٩.٨١	١.٩٧	٩.٦٧	٢.١١	٠.٧٤٩	٠.٨١٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٨) أنه تراوحت معاملات الارتباط باستخدام طريقة التجزئة النصفية ما بين (٠.٧٤٩ : ٠.٨٦٢) ، بينما تراوحت معاملات الارتباط بإيجاد معامل الفا كرونباخ ما بين (٠.٧٦٦ : ٠.٨٥٠) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً .

المعاملات العلمية لإختبارات البحث:

الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الإختبارات علي مجموعة البحث الاستطلاعية باستخدام الفرق بين الربيع الاعلى والربيع الادنى، وتم تطبيق هذه الإختبارات وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الادنى للتأكد من صدق الإختبارات، والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية المستخدمة

ن = ١ = ٢ = (٢)

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الاعلى		الربيع الادنى		قيمة ت	الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
التمرير والاستقبال على حائط ٣٠	عدد	١٩.٢٠	٠.٦٥	١٧.٥٠	٠.٦٢	٢.١٧	دال
الجري الزجاجة بالكرة (٣٠) متر	ث	١١.١٠	٠.١٤	١١.٦٠	٠.١٤	٢.٦٥	دال
التصويب على زوايا المرمى العليا	عدد	٣.١٥	٠.٦٢	٢.٩٥	٠.٥٠	٢.٤٧	دال
التصويب على زوايا المرمى السفلى	عدد	٢.١٢	٠.٥٤	١.٨٨	٠.٦٨	٢.٣٤	دال

* دال احصائياً عند مستوى $0.05 >$ *قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 >$ ١.٨٦

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين كلا من درجات بين الربيع الاعلى والربيع الادنى ولصالح أفراد الربيع الاعلى حيث أن قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يعني قدرة الإختبارات على التمييز بين المستويات وبذلك تكون صادقة لقياس الصفات التي وضعت من أجلها.

النتائج:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، بعد مرور (١٥) يوم من تطبيق القياس الأول ولحساب ثبات المقياس، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني على نفس المجموعة الاستطلاعية والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات المهارية $n = (٨)$

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ر	مستوى الدلالة
		س	± ع	س	± ع		
التمرير والاستقبال على حائط ٣٠ ث	عدد	١٨.٣٥	٠.٥٢	١٨.٩٠	٠.٤٧	٠.٩٢٠	دال
الجري الزجاجي بالكرة (٣٠) متر	ث	١١.٣٥	٠.١٤	١٠.٩٨	٠.١٥	٠.٩١٠	دال
التصويب على زوايا المرمى العليا	عدد	٣.٠٥	٠.٦٨	٣.٢٥	٠.٦٨	٠.٨٦٠	دال
التصويب على زوايا المرمى السفلى	عدد	٢.٠٠	٠.٦١	٢.٢٠	٠.٨٥	٠.٩٥٠	دال

* دال احصائياً عند مستوى $0.05 >$ قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.049$

يتضح من جدول رقم (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية ومستوى الاداء المهارى فى كرة اليد عند مستوى (0.05) حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على ثبات فى المستوى الرقمى، ويؤكد ذلك قيم معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني مما يدل على أن الاختبار ذا معاملات ثبات عالية.

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٢/٢/١٧ إلى ٢٠٢٢/٢/٢٢ وذلك على عينة قوامها (٨) لاعبات من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات .
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات

البرنامج المقترح

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى بعض المتغيرات النفسية (دافعية الانجاز - التدفق النفسى) لدى لاعبات كرة اليد.

أبعاد البرنامج :

- بناء الثقة بالنفس
- التفكير دائماً كفائز
- التحدث الذاتي الايجابي
- التصور العقلي

- الأداء بثبات تحت ضغط
- الانتباه والتركيز
- الإجراءات التمهيدية للبرنامج :

- تصنيف المهارات النفسية
- تحديد الزمن الكلي المقترح للوحدة
- تحديد زمن كل وحدة
- تحديد محتوى وزمن التدريبات الاسترخائية
- أسس البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية
- الاستمرارية في التدريب
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى
- مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي
- مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق
- تحديد الزمن الكلي للبرنامج :

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قام الباحث بتحديد مدته البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع (٨) أسابيع ، عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية ، وزمن الوحدة التدريبية ٣٠ ق وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني.

خطوات تنفيذ البحث :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة قامت الباحثة بإجراء الاتي:

١- إجراء القياسات القبلية ٢٠٢٢/٢/٢٣ واشملت القياسات الطول والوزن والتعرف على العمر الزمني والتدريبي لكل لاعبة ، وتم قبل إجراء الاختبار جلسة الصلابة العقلية عقلي بواقع (١٠) ق ولشرح مفهوم الاختبار والهدف منه.

٢- بدء تنفيذ برنامج تدريبات الصلابة العقلية يوم ٢٠٢٢/٢/٢٨ لمدة (٨) أسابيع ويتكون من (٢٤) جلسة تدريبية بواقع (٣) جلسات تدريبية أسبوعيا.

٣- تم إجراء القياسات البعدية يوم ٢٠٢٢/٤/٢٦ وب نفس التسلسل السابق ومقارنته بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS الإصدار الحادي عشر وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار " z "
- معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج :

سوف تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات كرة اليد .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبات كرة اليد.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المستوى المهاري لدى لاعبات كرة اليد.

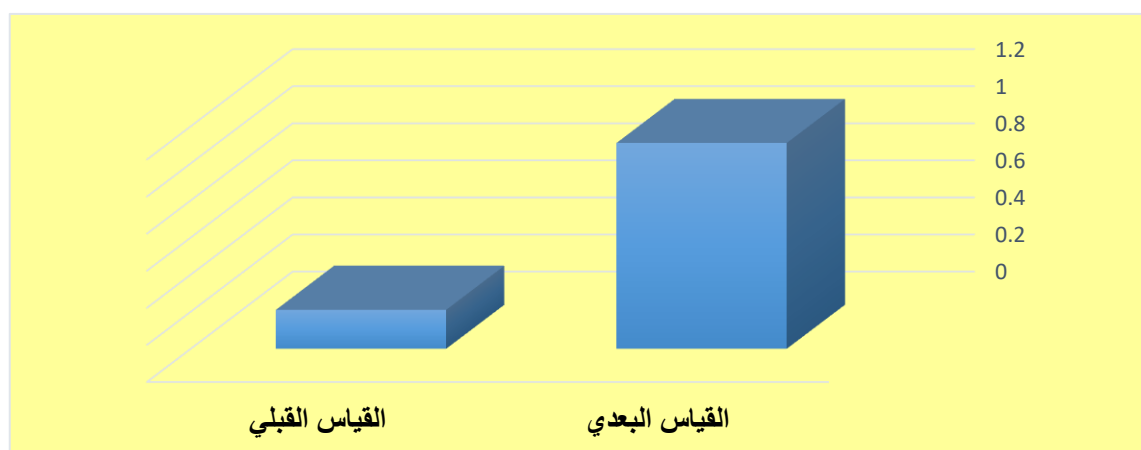
جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى

التدفق النفسي لدى لاعبات كرة اليد $n=10$

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	حجم الأثر
		ع	م	ع	م				
التدفق النفسي	درجة	١.١١	٥٢.٦٥	٠.٢١	٩١.٦٥	٣٩.٠٠	٧٢.٦٩%	٤.٦٦	١.٤٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $(0.05) = 1.753$



شكل (١)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى

التدفق النفسي لدى لاعبات كرة اليد

يتضح من جدول رقم (١١) والشكل (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات كرة اليد وذلك لصالح القياس البعدي ، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) .

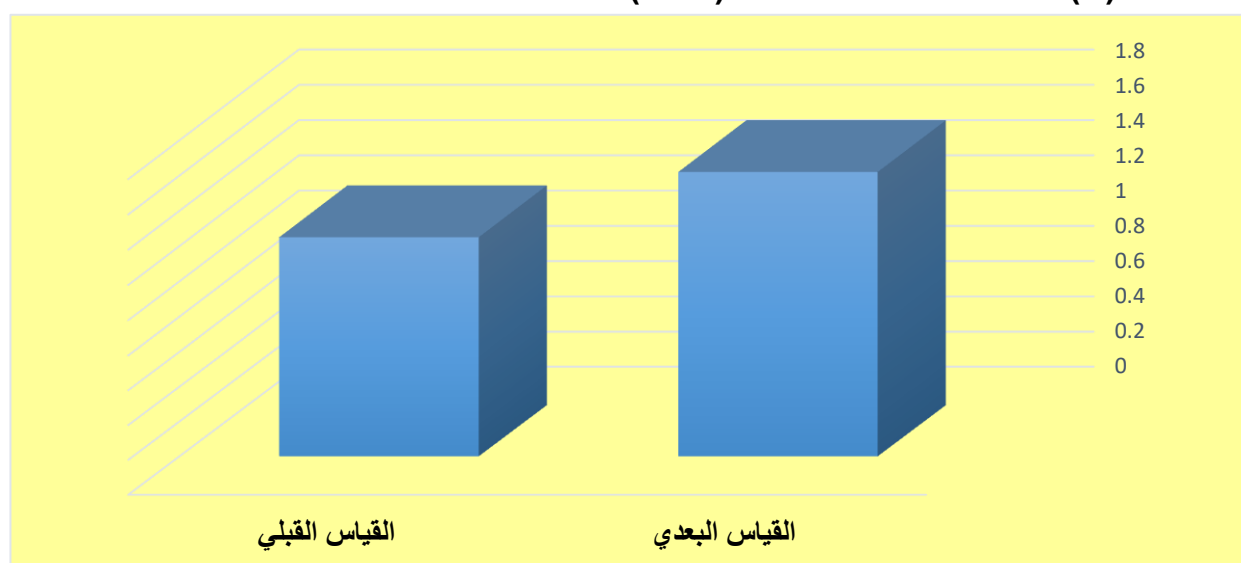
جدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية

في دافعية الانجاز لدى لاعبات كرة اليد ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	حجم التأثير
		ع	م	ع	م				
الثقة بالنفس	درجة	١٧.٦٥	١.٦٢	٢٣.٥٤	١.٢٥	٥.٨٩	%٢٥.٠٢	٣.٧٤	١.١٨
الطاقة السلبية	درجة	١٨.٦٨	٠.٩٨	٢٢.٥٤	٠.٩٦	٣.٨٦	%١٧.١٢	٣.٦٢	١.١٥
تحكم الانتباه	درجة	١٧.٩٩	٠.١٥	٢٠.٤٧	١.٣٦	٢.٤٨	%١٢.١١	٣.٤١	١.١٠
تحكم التصور البصري	درجة	١٧.٦٥	٠.٩٨	٢٤.٦٥	٠.٥٧	٧.٠٠	%٢٨.٣٩	٣.٢٥	١.٠٣
مستوى الدافعية	درجة	١٨.٩٢	٠.٨٧	٢١.٤٧	١.٦٢	٢.٥٥	%١١.٨٧	٣.٩٨	١.٢٦
الطاقة الايجابية	درجة	١٧.٦٩	٠.١٧	٢١.٦٩	٠.٤٧	٤.٠٠	%١٨.٤٤	٣.١٧	١.٠٠
تحكم الاتجاه	درجة	١٧.٦٥	٠.٦٩	٢٠.٧٤	٠.٥٤	٣.٠٩	%١٤.٨٩	٣.١٢	٠.٩٩
المجموع الكل للمقياس	درجة	١٢٦.٢٣	١.٨٧	١٥٤.٦٩	١.٨٧	٢٨.٤٦	%١٨.٣٩	٣.١٨	١.٠١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٥٣



شكل (٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في دافعية الانجاز لدى لاعبات كرة اليد

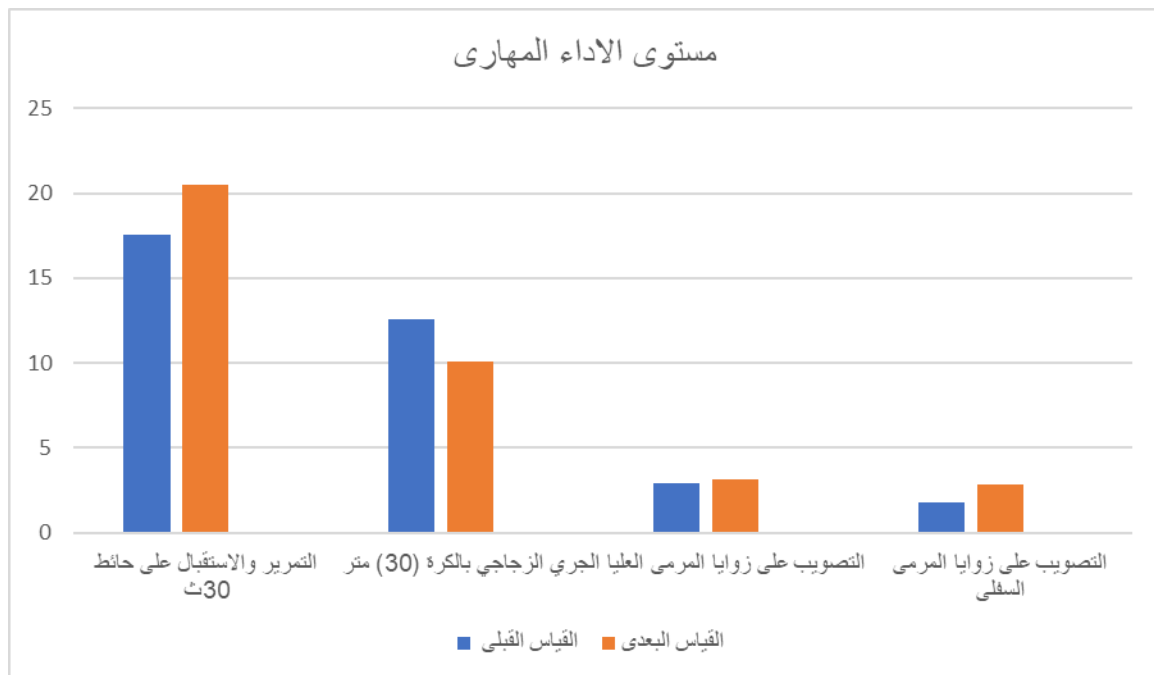
يتضح من جدول (١٢) والشكل البياني (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في دافعية الانجاز لدى لاعبات كرة اليد وذلك لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المستوى الاداء المهارى لدى لاعبات كرة اليد ن=١٠

المقياس	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	حجم الاثر
		ع	م	ع	م				
التمرير والاستقبال على حائط ٣٠	عدد	١٧.٥٥	٠.٦٢	٢٠.٥٠	٠.٦٢	٢.٩٥	%١٦.٨٠	*٣.١٠	١.١٥
الجري الزجاجةي بالكرة (٣٠) متر	ث	١٢.٦٠	٠.٤٥	١٠.١٢	٠.١٥	٢.٤٨	%٢٤.٥٠	*٢.٥٢	١.١٠
التصويب على زوايا المرمى العليا	عدد	٢.٩٠	٠.٢٤	٣.١٥	٠.٩٥	٠.٢٥	%٨.٦٢	*٢.٤٦	١.٠٣
التصويب على زوايا المرمى السفلى	عدد	١.٨٠	٠.٦٥	٢.٨٥	١.٣	١.٠٥	%٥٨.٣	*٢.٦٢	١.٢٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٧٥٣



شكل (٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى

التدفق النفسي لدى لاعبات كرة اليد

يتضح من جدول (١٠) والشكل البياني (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في المستوى المهارى لدى لاعبات كرة اليد وذلك لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ثانيا : تفسير ومناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار دافعية الإنجاز لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وجاءت نسبة التحسن ما بين (٧٨.٤% إلى ٧٥.٤%) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام تدريبات الصلابة العقلية قيد البحث.

وفى هذا الصدد يشير محمد العربي (١٩٩٦م) إلى انه نوع من التدريبات أثبت فاعليته في الطريقة التي تستخدم لإتقان المهارات الرياضية ، وفى الوقت نفسه يقلل إلى حد بعيد من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي الذي غالبا ما يصاحب التدريب الزائد.(١٢:٧)

وترى الباحثة أن الاهتمام بتنمية الصلابة العقلية يؤثر على تطوير القدرات النفسية وبالتالي تحسن في مستوى الأداء المهارى ، وذلك من خلال زيادة ثقة ودافعية الإنجاز لدى لاعبات الكرة الطائرة والتحكم في الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على نتيجة المباراة

ويتفق مع ما ذكره بيث اساناس Beth Athanas, (٢٠٠٦) (١١) من أن درجة الدافعية تتأثر إلى حد كبير بمدى ثقته في قدرته ومواهبه، فإذا لم يكن لدى اللاعبة الاقتناع والاعتقاد بأنه يمتلك الموهبة في تحقيق الأداء المطلوب منه، والوصول للهدف الذي يسعى إليه، فإنه سوف لا يبذل الجهد والعمل الجادين اللذين يمكنانه من تحقيق الهدف.(١١:٢٣)

وتضيف ماجدة إسماعيل وأسامة عبد الرحمن(٢٠٠٧) أن التحدث الذاتي من متطلبات الأداء حيث يعد التحدث الذاتي بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف التحدث الذاتي الايجابي من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.(٥:١٠)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من إبراهيم عبد الحميد (٢٠١٠م)(١)، أسامة راتب (٢٠٠٠م)(٣) أن دافعية الإنجاز من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على المضي قدماً في الحياة، فالإنجاز السلاح الحقيقي القادر على استرداد الثقة بالنفس دون أي خسائر وهو دائما ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعافية النفس وزيادة الثقة بها وهو لا يكون سليماً ولا مجدياً إلا في حاله واحده

وهي أن يكون صاحبه عارفاً أتم المعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه وواعياً أدق الوعي لموقفه العام الشخصي والاجتماعي.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبات كرة اليد مجموعة البحث التجريبية. يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دافعية الانجاز لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى الخبرات المتراكمة للاعبات أثناء المنافسات.

وفي هذا الصدد يشير بيث اساناس **Beth Athanas, (٢٠٠٦م)** إلى أهمية وضع الهدف للاعبات فهي الأساس عند وضع برنامج تدريب نفسي لان وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس وتصميم على تحقيقه ، فاللاعبة التي تهدف إلى تحسين لياقته البدنية يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق هذا الهدف. (١١:٢٣)

ويوضح العربي شمعون (١٩٩٦) (٦) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي. (٦:١٢)

وفي هذا الصدد يؤكد جون هيل وآخرون **John Heil, et al. (٢٠٠٤)** أن اللاعبات التي تفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات. (٢١:٢٨)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبات كرة اليد مجموعة البحث الضابطة.

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دافعية الانجاز لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الفيوم (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة

(ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى تدريبات الصلابة العقلية لدى لاعبات مجموعة البحث التجريبية.

ويؤكد أسامة راتب (٢٠٠٠) على أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية.(٦:٣)

وترى الباحثة أنه يترتب على النتائج السابقة أن دافع إنجاز النجاح تكون مرتفعة عندما تكون هذه اللاعب متفائلة بخلافة اللاعب المتشائمة، بينما الخوف من الفشل يكون منخفض عند اللاعب المتفائل ومرتفع عند اللاعب المتشائمة كما أن ارتفاع دافعية الانجاز يؤدي إلى نتائج أفضل.

وتذكر نجلاء سلامة (٢٠١٠م) عندما ينصب دافعية الإنجاز على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فإنه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزاً على المنافسة بين الأفراد فيمكن عدة في هذه الحالة دافعاً اجتماعياً.(١٨:٢٢)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى دافعية الانجاز ولصالح لاعبات كرة اليد مجموعة البحث التجريبية.

الاستنتاجات

- ١- أثرت تدريبات الصلابة العقلية تأثير ايجابي في تحسين دافعية النجاح لدى لاعبات كرة اليد.
- ٢- أثرت تدريبات الصلابة العقلية تأثير ايجابي في خفض دافعية الفشل لدى لاعبات كرة اليد.
- ٣- أثرت تدريبات الصلابة العقلية تأثير ايجابي في تحسين مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات كرة اليد.
- ٤- أثرت تدريبات الصلابة العقلية تأثير ايجابي في تحسين مستوى الاداء المهارى لدى لاعبات كرة اليد.

التوصيات

- ١- تطبيق برنامج الصلابة العقلية لما لها تأثير ايجابي في تحسين مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبات كرة اليد.
- ٢- اجراء دراسات مشابهة عن تأثير الصلابة العقلية على السمات النفسية للاعبات.
- ٣- التأكيد على ضرورة الإعداد النفسي للاعبات منذ فترة الإعداد العام للاعبات كرة اليد.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم شوقي عبد الحميد (٢٠١٠م): "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بكل من توكيد الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية، بحث علمي منشور، مجلة كلية الآداب ، جامعة القاهرة.
- ٢- إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٦م): المهارات النفسية والأداء الرياضي ، بحث غير منشور ، مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تشرين ، سوريا.
- ٣- أحمد أبو النجا أحمد عز الدين (٢٠٠٠م): "الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس التربوية الرياضية"، دار الأصدقاء، المنصورة.
- ٤- احمد عبد المنعم باشا (٢٠١١م): الصلابة العقلية وعلاقتها بالانجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥- أسامة كامل راتب: (٢٠٠٠م) علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- أمل سيد احمد (٢٠١٣م) " الصلابة الذهنية وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٨- سيده علي عبد العال (٢٠١٢م) " التفاؤل وعلاقته برضا الرياضي ودافعية الانجاز لدى فرق العروض الرياضية في الكليات المتخصصة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ٩- شيماء علي خميس (٢٠٠٨م) " الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة ، بحث علمي منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، جامعة بابل، العراق.
- ١٠- ماجدة محمد إسماعيل وأسامة عبد الرحمن على (٢٠٠٧): الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ١١- ماجدة إسماعيل ، جيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦م) تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي ببلغاريا.
- ١٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٣- محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، دار الكتاب للنشر، القاهرة.

١٤- محمد لطفي محمد (٢٠٠٢م) الأسس النفسية للانتقاء الرياضي، المطابع الأميرية، القاهرة.

١٥- محمود عبد الفتاح عنان (٢٠٠٤م): "التعلم والدافعية في الرياضة، مطبعة النهضة المصرية، القاهرة.

١٦- مصبح عبد الله مصطفى (٢٠٢٢) الصلابة العقلية وعلاقتها بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة ، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

١٧- نبيلة احمد محمود (٢٠٠٩م) "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية ، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة..

١٨- نجلاء سلامة محمد (٢٠١٠م) " تأثير أسلوب دمج المهارات الحركية على بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٩- هاني الدسوقي إبراهيم (٢٠٠٨م) "فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مسابقة قذف القرص ودافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا ، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٠- يوسف قطامي، عبد الرحمن عدس (٢٠٠٢م): "علم النفس العام، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.

ثانيا: المراجع الأجنبية

٢١- Adamiec, M. & Kozusznik, B.(٢٠٠٠).The efficient managerial activity sequence, the right trait ina right moment. **Polish Psychological Bulletin**, ٢٧, ٢, ١٧٥-١٨٢

٢٢- Aldo Nadi (٢٠٠١): on fencing , publishers printed in the united state of America.

٢٣- Beth athanas (٢٠٠٦): fencing to win or fencing to don't lose , Human kinetic book , England

٢٤- Ender, S.C (٢٠٠١) "The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and self-confidence of under graduate students, Dissertation Abstracts International. Vol. ٤٢. No. ١٠, April, (p٤٢٩٨-٤٢٩٩).

- ٢٥- Horn by, A. (١٩٩٨): Ox Ford advanced learners Dictionary of current, London, Oxford Univ.
- ٢٦- **Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (٢٠٠٢):** Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, ١٤, PP١٧٢-٢٠٤.
- ٢٧- **James Loehr (٢٠٠٣):** The New Toughness Training for Sports. New York, New York: Penguin Books, USA.
- ٢٨- **John H, Ballon F, Theodorakis Y, Auwelle YV.(٢٠٠٤):** Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task , Percept Mot Skills. Feb;٩٨(١):pp٨٩-٩٩.
- ٢٩- **Jolly Ray (٢٠٠٣) :** Mental Toughness , Level III Hockey Coaching Course , Karnataka State Hockey Association, Bangalore.
- ٣٠- **John Lefkowitz, David R. McDuff, Corina Riismandel,(٢٠٠٣) :** Mental toughness training manual for soccer , United Kingdom: Article Sports Dynamics
- ٣١- **Jones AM, Harwood C, Terry PC, Karageorghis CI (٢٠٠٢):** Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. J Sports Sci. Sep; ٢٢(٩):٨٠٣-١٢.
- ٣٢- - McKenna, E. (٢٠٠٠). Business psychology and organizational behavior: A student's handbook. ٣rd ed., Philadelphia: Psychology press
- ٣٣- **Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and Clark Perry (٢٠٠٤):** Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International Biennial, self Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity : Where to from here ? July ٤-V,Berlin,Germany.