

The effect of mental toughness training on stress coping skill and the level of performance of some high-throwing skills for junior in judo

Prof. Dr. Imad Eid Obaid

Assistant Professor in the Department of Theories and Applications of Competitions - Faculty of Physical Education, Benha University

Received
2023-04-10

Accepted
2023-12-05

ABSTRACT

The research aims to identify the effect of mental toughness training on each of the following:

- 1- Determinants of mental toughness for judo juniors (under research).
- 2- Determinants of stress coping skills for judo juniors (under research).
- 3- The level of performance of some throwing skills for judo juniors (under research).

The researcher used the experimental method in a one-group design with two measurements, “pre- and post-test”, in order to suit the nature of the research. The research population included the junior judo stage at the Obour Youth Center in Qalyubia Governorate, and their number was (30) juniors, and the basic research sample was (20) juniors. A number of (10) young people were used as an exploratory sample, in order to calculate the scientific coefficients for the tests used in the research, Table (1, 2, 3, 4) and Figure (1, 2, 3, 4) show the description of the research sample, and the researcher concluded the following:

- 1- There are statistically significant differences between the means of the pre- and post-measurements of the experimental group in the determinants of the mathematical mental toughness questionnaire in favor of the post-measurement.
- 2There are statistically significant differences between the averages of the pre- and post-measurements of the experimental group in the determinants of the stress coping skills list in favor of the post-measurement.

Keywords:

Mental toughness, stress coping skills, judo

"تأثير تدريبات المتانة العقلية علي مهارات مواجهة الضغوط ومستوي

أداء بعض مهارات الرمي من أعلي للناشئين في رياضة الجودو"

أ.م.د/ عماد عيد عبيد يونس

أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات – كلية التربية الرياضية جامعة بنها

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح التفوق الرياضي والوصول إلى مستويات متميزة عالمياً يتطلب البحث المستمر عن الابتكارات والتطورات العلمية في مختلف المجالات، كما يعتمد هذا على تلاقي العلوم واستخدامها بشكل مبتكر لتحقيق التفوق في الرياضة، كما أن التفوق الرياضي لا يأتي إلا من خلال توازن متكامل بين العقل والجسم؛ فبالرغم من أهمية اللياقة البدنية وبنية الجسم القوية للناشئ، إلا أن وجود قيادة وتوجيه عقلي يلعب دوراً حاسماً في استغلال الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية بشكل أمثل، فالعقل هو الذي يستخدم هذه القدرات بشكل مناسب لتحقيق الأهداف الرياضية المرجوة، وهذا يعتمد بشكل كبير على استخدام الناشئين لقدراتهم العقلية بما لا يقل أهمية عن استخدام قدراتهم البدنية، ولقد تقاربت مؤخراً طرق الإعداد البدني والتدريب المهاري والتخطيط بشكل كبير، مما جعلنا ندرك أهمية الاهتمام المتزايد بالجانب النفسي في الأداء الرياضي.

ويشير أسامة راتب (2007م) إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى الاستفادة للاعبين من سماتهم النفسية بقدر الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالسمات النفسية تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (3: 3)

ويشير بروير Brewer (2009م) ان العامل النفسي عادة ما يكون هو المحدد الرئيسي الذي يميز بين الفائز والخاسر في المنافسات الرياضية. (19: 10)

ويشير محمد العربي شمعون (1996م) 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. (10: 362)

ويرى بيث اساناس Beth athanas (2006م) 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 والخطئية، فاللاعبين الذين يملكون المهارات النفسية هم القادرين على مواجهة متطلبات النزال، فالعوامل النفسية هي التي تحدد نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث تلعب دوراً رئيسياً في تحقيق الفوز . (18: 35)

ويؤكد ذلك جولد وآخرون. Gould et al. (2002م) على أن المتانة العقلية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (26: 293)

ويرى سيمون ميدلتون وآخرون. Simon Middleton et al. (2004م) 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 (41: 209)

ويضيف جيمس لوهر James Lohr (1993م) إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس المتانة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن 50% في تحقيق الانجاز الرياضي. (30: 52)

ويؤكد موران Moran (2004م) على ان الاختلافات البدنية والفنية والخطئية بين رياضي النخبة أصبحت ضئيلة جداً، وأصبحت المتانة العقلية تمثل عامل الحسم لدى لاعبي المستويات العليا. (36: 47)

ويري ناس كازيم وتيميل فيسيل Nas Kazim & Temel Veyssel (2019م) ان المتانة العقلية سمة نفسية يمكن من خلالها التفريق ما بين اللاعبين ذوي المستوى العالي والاقبل وبين الفائزين من الخاسرين والمتانة العقلية تعني ان يصل اللاعبون إلى اقصى أداء ممكن أو أداء يفوق إمكاناتهم. (37: 224)

ويضيف وينبرج وجولد Weinberg & Gould (2007م) ان معظم الرياضيين النخبة أجمعوا على أن 50% على الأقل من أدائهم الرياضي، يعزى إلى عوامل نفسية تعكس ظاهرة المتانة العقلية (44: 32)

وفي دراسة أجراها جولد وآخرون. Gould et al. (2002م) على (10) لاعبين أولمبيين، تم التوصل إلى أن المتانة العقلية هي واحدة من أهم السمات النفسية الأساسية والمحددة للأداء الناجح. (26: 172)

وتشير جولى راي Jolly Ray (٢٠٠٣م) إلى أن المتانة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد 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 المتانة العقلية، فاللاعب الذي يمتلك المتانة العقلية يستطيع أن يؤدي بثبات، مع مراعاة أن المتانة العقلية سمة مكتسبة وليست وراثية. (32: ٩)

ويرى جون ليفكوييتس وآخرون John Lefkowitz et al (٢٠٠٣م) إلى أن المتانة العقلية تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى بغض النظر عن ضغوط المنافسة. (31: 7)

وينظر أسامة راتب (٢٠٠٠) إلى الضغوط النفسية كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور أو كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة الفشل (2: ٣٢)

بينما يرى وينبرج وجولد Weinberg & Gould (1995م) أن الضغط النفسي هو عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة. (44 : ١٢٣)

ويرى محمد حسن علاوي (١٩٩٧م) الضغوط النفسية أنها عبارة عن حالة انفعالية مؤلمة أو بغیضة (Aversive State) يحاول الفرد تجنبها، وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد والذي غالباً ما يؤدي إلى تضيق بؤرة الانتباه وتؤثر بصورة سلبية على تركيز الانتباه (11: 402)

ويذكر كروكر وايزاك Crocker, Isaak (١٩٩٧م) في هذا الصدد إلى أهمية التفاعل بين مواقف الضغوط والفرد، خاصة وأن الفرد يمر بخبرات التوتر فقط عند إدراكه عدم القدرة على مواجهة المتطلبات الضرورية في مواقف ضغوط محددة. (21: ٣٥٥)

يوضح كلا من جمال محمد سعد (1990م)، مراد إبراهيم طرفة (2001م)، علي السعيد ربحان (2007م) علي ان جذور رياضيه الجودو ترجع الي رياضيه تسمى الجوجيتسو والتي نشأت لأول مره في بلاد الصين ومنها الي اليابان وازدادت في رياضة الجوجيتسو انتقلت الي اليابان عن طريق طالب يدعي(اوكياما اوشيتو) وهو من مقاطعه مجازاكي وكان يدرس العلوم في الصين وقد استغل معرفته بالنواحي التشريحيه في بناء حركات من الجوجيتسو وتأسيس

رياضيه الجودو الحديثه الي السيد جبجوركانو والذي اشترك فنون ومهارات الجودو من المصارعه اليابانيه القديمه (الجوجيتسو) احيث قام ببناء رياضه الجودو من خلال مبدأ ان رياضه الجودو هي دراسه وتدريب الجسم والعقل معا وهي تعد احد انواع المنازلات الفرديه والتي تعتمد علي رمي الخصم او التحول الي فنون اللعب الارضي. (6: 9) (8: 23) (13: 60)

يذكر احمد أبو الفضل حجازي (2006م) الجودو هو طريقة الاستخدام الامثل لقوة الفرد العقلية والبدنية بالتدريب علي فنون الدفاع والهجوم يستطيع الفرد غرس القيم البدنية والروحية وبالتالي الارتقاء بالحواس المستخدمة بهذه الطريقة وبقوة هذا المهني فان الهدف البعيد لرياضة الجودو هو بناء الفرد ذاتيا من اجل الكمال لنفسه والنفع العام (1: 4) ويشير إيهاب كامل عفيفي (1996م) أن رياضة الجودو من الألعاب الأكثر انتشارا خاصة بين دول العالم الراقية وأصبحت له الصبغة العالمية وأصبح الإقبال عليه من جميع أفراد الشعب ومن مختلف الأعمار وأصبح للعبة اتحادات في مختلف أنحاء العالم، يقوم بالإشراف عليها الاتحاد الدولي ومركزها الأكاديمية العالمية للجودو(كودوكان). (5: 16) وتوضح كلا من فايذة احمد خضر (2011م)، نيفين حسين محمود (2014م) إن ارتفاع مستوى الأداء المهارى لناشئ الجودو وتطور الأساليب الخططية والفنية وتنوع المهارات أضاف عبء كبير على الناشئين، لذلك لابد من الاهتمام بالتحليل والتقييم للتدريب فى الاتجاه الصحيح لانه يعكس مستوى التقدم الذي يمكن أن يصل إليه الناشئين والذي يعكس علي مستوى الأداء المهارى والخططي. (9: 43) (12: 16)

وتعد رياضيه الجودو من الرياضيات التي تتطلب من ممارسيها اداء مهارات ذات مواصفات معينه وتكنيك فني دقيق يحتاج الي امكانيات حركيه ومتطلبات خاصه حيث يحتاج الناشئ الي الجمع بين دقه توقيت الاداء مع عامل السرعة عن التنفيذ ولكي يتحقق هذا الاداء الفني الراقى في رياضيه الجودو فالامر يتطلب ان يقوم الناشئ بأداء المهاره عن طريق ثلاث مراحل رئيسيه وهي مراحل الفنيه لاداء مهارات اللعب من اعلي (ناجي وازا) بمختلف اشكالها. (4: 58)

ويشير Brown, James (2004م) إلى ضرورة وضع أهداف قصيرة المدى يمكن من خلالها الوصول لأعلى مستوى في الأداء المهاري على مدار الموسم التدريبي ككل، وعلى ذلك يلتزم المدرب بتحديد طريقة وأسلوب التدريب الذي من خلاله يمكن تحقيق هذه الأهداف خلال فترات البرنامج المختلفة. (20: 13)

ويعتبر توافر عدد كافي من المهارات ومستوى بدني مرتفع ناتج عن استمرار ناشئي الجودو في التدريب المنتظم والمستمر للوصول إلى الألية في الأداء المهاري عصب رياضة الجودو وزخيرة الناشئ التي تعينه على التصرف السليم في المواقف المختلفة التي يتعرض لها طوال المنافسة ما يزيد من نجاح الهجوم والدفاع لديه. (15: 19)

ويرى الباحث من خلال خبرته كمدرّب لرياضة الجودو أن بعض الناشئين قد يتأثروا سلباً بضغوط المنافسة، مما يؤدي إلى حدوث نتائج عكسية في الأداء، وأن هذا قد يعزى إلى تبنى الناشئ أساليب هروبيه انسحابيه لمواجهة الضغوط أو إلى عدم تدريبهم نفسياً بالشكل الكافي لمواجهة هذه الضغوط، وبالتالي فإن الآثار السلبية تكون مؤكدة، ومن ثم تكون إدارة الضغوط لها أهمية كبيرة في المجال الرياضي بصفة عامة وفي رياضة الجودو بصفة خاصة.

وقد تبلورت فكرة البحث في ذهن الباحث من خلال ملاحظته للفروق الهائلة في مستويات الأداء بين المستويات العالمية والمستويات المصرية في رياضة الجودو للناشئين، على الرغم من أن أسلوب وفنيات الأداء قد تكون متقاربة، وهنا تطرق في ذهن الباحث سؤال عن أسباب هذه الفجوة والتي قد تكون نتيجة افتقار ناشئي الجودو إلى بعض المتغيرات التي تؤثر في الأداء والتي قد يكون منها نقص المهارات النفسية. وقد لاحظ الباحث أن الناشئين المصنّفين دولياً يؤدوا المنافسات عادة بثبات عالي ولا يتأثروا بضغوط التنافس أو طبيعة وأهمية المباريات.

ويرى الباحث أن رياضة الجودو من الرياضات التنافسية التي تتطلب من الناشئين أن يتميزوا بخصائص نفسية معينة، نظراً لأن أجزاء من الثانية في المباراة هي التي تحدد الفائز، مما يترتب عليه حدوث عبء نفسي بجانب العبء البدني، لذا أصبح الإعداد النفسي من أساسيات التدريب في رياضة الجودو ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)، لاحظ الباحث قلة الدراسات التي تناولت المتانة العقلية في المجال الرياضي عامة

وفي مجال الجودو خاصة، وفي هذا الصدد يشير فولغام Fulgham (2004م) إلى أن أغلب الدراسات التي أجريت في مجال تدريب المهارات النفسية اقتصر على المقارنة بين الموهوبين وغير الموهوبين رياضياً، والتعرف على أهم العوامل التي تحقق الانجاز الرياضي، وأن الدراسات التي اهتمت بكيفية استخدام وتطبيق المهارات النفسية التي تعكس المتانة العقلية تعتبر قليلة جداً في المجال الرياضي. (24: 15)

وقد لاحظ الباحث أن الدراسات التي تطرقت لتدريبات المتانة العقلية في المجال الرياضي لم تتطرق لرياضة الجودو، وانطلاقاً مما سبق قام الباحث بإجراء هذه الدراسة.
هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات المتانة العقلية علي كل مما يأتي:

- 1- محددات المتانة العقلية لناشئي الجودو (قيد البحث).
 - 2- محددات مهارات مواجهة الضغوط لناشئي الجودو (قيد البحث).
 - 3- مستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى لناشئي الجودو (قيد البحث).
- فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات استبيان المتانة العقلية الرياضية لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات قائمة مهارات مواجهة الضغوط لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث" لصالح القياس البعدي.

التعريفات المستخدمة في البحث:

➤ المتانة العقلية:

حافز نفسي يسمح لك بالتأقلم بشكل أفضل من منافسيك مع المطالب التي يتم وضعها عليك، بالإضافة إلى القدرة على الأداء بشكل أفضل من منافسيك. (٢: ٤٥)

➤ الجودو:

تعد أحد أنواع المنازلات الفردية والتي تعتمد علي المهاجم لطاقة وقوة منافسه لصالحه معتمداً الاستخدام الأمثل للعقل في كيفية استغلال علي التغلب علي المنافس بأقل مجهود.

(7 : 37)

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة مع قياسين "قبلي وبعدي"، وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث علي مرحلة ناشئي الجودو بمركز شباب العبور محافظة القليوبية، وعددهم (30) ناشئ، وبلغ قوام عينة البحث الأساسية (20) ناشئ، كما تم الاستعانة بعدد (10) ناشئين كعينة استطلاعية، وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث، وجدول (1، 2، 3، 4)، وشكل (1، 2، 3، 4) يوضحون توصيف عينة البحث.

التجانس:

جدول (1)

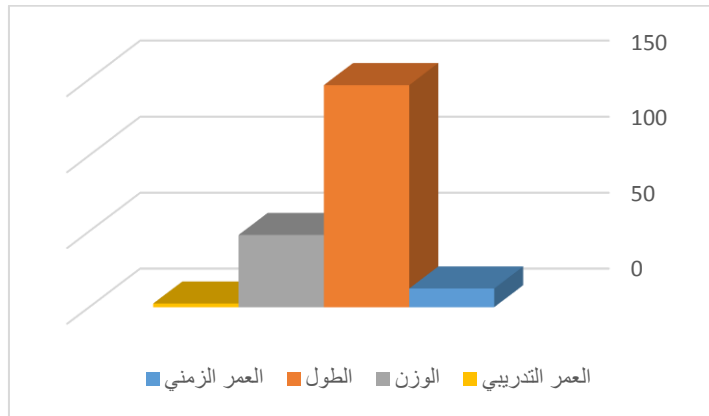
تجانس أفراد عينة البحث في القياسات الخاصة بمعدلات النمو والعمر التدريبي

ن = 30

التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	القياسات	
1.78	0.67	12.00	12.35	العمر الزمني	القياسات الخاصة بمعدلات النمو
0.83	1.47	145.50	146.20	الطول	
1.43	1.04	47.00	47.65	الوزن	
0.36	0.82	2.00	2.40	العمر التدريبي	

ينتضح من جدول (1)، وشكل (1) أن قيم معاملات الالتواء في القياسات الخاصة بمعدلات النمو والعمر التدريبي قد تراوحت ما بين (0.36، 1.78) وهي قيم تنحصر ما بين

± 0.3



شكل (1) يوضح تجانس أفراد عينة البحث في القياسات الخاصة بمعدلات النمو والعمر التدريبي

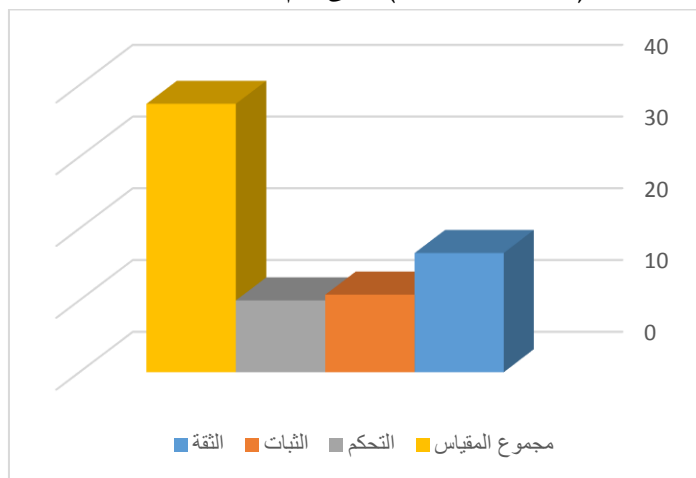
جدول (2)

تجانس أفراد عينة البحث في محددات استبيان المتانة العقلية ن = 30

التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	القياسات	
1.54	1.05	16.00	16.60	الثقة	محددات استبيان المتانة العقلية
0.75-	0.70	11.00	10.80	الثبات	
0.00	0.73	10.00	10.00	التحكم	
0.35	1.76	37.00	37.40	مجموع المقياس	

يتضح من جدول (2)، وشكل (2) أن قيم معاملات الالتواء في محددات استبيان المتانة

العقلية قد تراوحت ما بين (-0.75، 1.54) وهي قيم تنحصر ما بين ± 3 .



شكل (2) يوضح تجانس أفراد عينة البحث في محددات استبيان المتانة العقلية

جدول (3)

تجانس أفراد عينة البحث في محددات مهارات مواجهة الضغوط ن = 30

التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	القياسات	
0.00	0.46	7.00	7.00	الأداء الأقصى تحت ضغط	محددات مهارات مواجهة الضغوط
0.40	0.66	7.00	6.70	أداء بحرية بدون قلق	
2.74	0.52	8.00	8.20	مواجهة الضغوط العصبية	
0.39	0.60	8.00	7.60	التركيز	
0.29-	0.52	9.00	8.80	وضع الهدف والإعداد العقلي	
1.00-	0.60	10.00	9.55	الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز	
0.55	0.67	8.00	7.65	الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرّب)	
1.52	2.09	55.00	55.50	مجموع المقياس	

يتضح من جدول (3)، وشكل (3) أن قيم معاملات الالتواء في محددات مهارات مواجهة

الضغوط قد تراوحت ما بين (-1، 2.74) وهي قيم تنحصر ما بين ± 0.3 .



شكل (3) يوضح تجانس أفراد عينة البحث في محددات مهارات مواجهة الضغوط

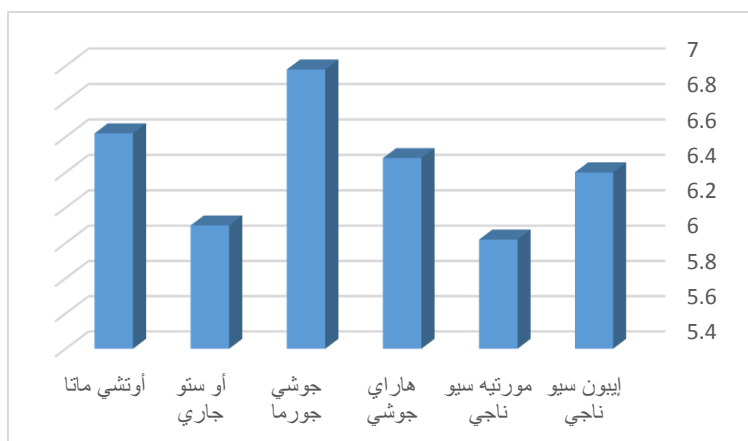
جدول (4)

تجانس أفراد عينة البحث في مستوى أداء مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث"

ن = 30

التواء	انحراف معياري	وسيط	متوسط	القياسات	مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث"
0.70-	0.02	6.40	6.40	إيبون سيو ناجي	
1.03-	0.02	6.02	6.02	مورتيه سيو ناجي	
0.18-	0.03	6.48	6.48	هاراي جوشي	
0.23	0.23	6.90	6.98	جوشي جورما	
1.23	0.17	6.01	6.10	أو ستو جاري	
0.93	0.33	6.43	6.62	أوتشي ماتا	

يتضح من جدول (4)، وشكل (4) أن قيم معاملات الالتواء في مستوى أداء مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث" قد تراوحت ما بين (-1.03، 1.23) وهي قيم تنحصر ما بين $±0.3$.



شكل (4) يوضح تجانس أفراد عينة البحث في مستوى أداء مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث"

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استخدم الباحث ما يلي:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

الأدوات المستخدمة في البحث:

- صالة للتدريب.
- شريط قياس وعلامات لاصقة.
- مهمات لاعب الجودو.
- ساعة إيقاف وصفارة.
- مسطرة مدرجة.
- بساط جودو.

الأجهزة المستخدمة في البحث:

- ميزان لقياس الطول والوزن.
- كاميرا فيديو للتصوير (SONY).
- جهاز كمبيوتر.
- ديناموميتر.

ثانياً: استبيان المتانة العقلية الرياضية:

قام الباحث بتطبيق استبيان المتانة العقلية الرياضية **Sports Mental Toughness**

Questionnaire (SMTQ) لشيرد وآخرون Sheard, et al (2009م) (40) إعداد

وتعريب ناصر محمد شعبان (2020م) (14)، وهو يشتمل على (3) محددات نفسية:

1- الثقة **confidence**

2- الثبات **Constancy**

3- التحكم **Control**

ويتضمن الاختبار (4) عبارة، وكل محدد يمثل عدد من العبارات، فمحدد الثقة يمثل (6)

عبارات أرقامها (1، 5، 6، 11، 13، 14)، ومحدد الثبات يمثل (4) عبارات أرقامها (3، 8،

10، 12)، ومحدد التحكم يمثل (4) عبارات أرقامها (2، 4، 7، 9) ويقوم ناشئ الجودو

بالإجابة على عبارات الاختبار علي (ميزان ليكرت)، يحصل الناشئ علي (4) درجات في حالة تحقق العبارة، و(1) درجة في حالة عدم تحقق العبارة. ثالثاً: استبيان قائمة مهارات مواجهة الضغوط:

قام الباحث بتطبيق استبيان مهارات مواجهة الضغوط Athletic Coping Skills Inventory لسميس وآخرون Smith, et al (1995م) (42) إعداد وتعريب ناصر محمد شعبان (2020م) (14)، وهو يشتمل علي (٧) محددات نفسية هي:

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 1- الأداء الأقصى تحت ضغط | peaking under pressure |
| 2- أداء بحرية بدون قلق | freedom from worry |
| 3- مواجهة الضغوط العصبية | coping with adversity |
| 4- التركيز | concentration |
| 5- وضع الهدف والإعداد العقلي | goal setting/mental preparation |
| 6- الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز | confidence and achievement motivation |
| 7- الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب) | Coachability |

ويتضمن الاستبيان (28) عبارة وكل بعد من الأبعاد السبعة يمثلها (4) عبارات، ويقوم ناشئ الجودو بالإجابة علي عبارات الاختبار علي مقياس ليكرت رباعي الدرجات، حيث يحصل الناشئ علي (3) درجات في حالة تحقق العبارة، و(0) درجة في حالة عدم تحقق العبارة. رابعاً: تقييم مستوى الأداء المهاري:

تم تقييم أفراد عينة الدراسة الأساسية في مستوى أداء مهارات الرمي من اعلي قيد البحث عن طريق لجنة من ثلاث محكمين، وتم حساب الدرجة من (10) درجات لكل مهارة على حدة مقسمة على مراحل الرمي (كوزوشى - تسكورى - كاكاى)، وتم حساب درجة كل لاعب من خلال استبعاد أعلى درجة وأقل درجة ثم حساب متوسط درجات المحكمين الثلاثة. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (10) من ناشئي الجودو، فى الفترة من يوم السبت الموافق 2022/10/1م إلي يوم الجمعة الموافق 2022/10/7م، وهدفت الدراسة الاستطلاعية:

▪ التعرف على الأجهزة والأدوات المستخدمة.

- التعرف على القياسات المستخدمة في البرنامج المقترح وطريقة القياس.
- التعرف على مدى مناسبة تدريبات البرنامج المقترح لعينة البحث.
- تقنين حمل التدريب.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.
نتائج الدراسة الاستطلاعية:
- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد طريقة القياس والقياسات المستخدمة في البرنامج المقترح.
- تم التعرف على مدى مناسبة تدريبات البرنامج المقترح لعينة البحث.
- تم حساب المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.
المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث:
صدق وثبات أدوات البحث:

فيما يتعلق بصدق وثبات القياسات المستخدمة في البحث تعد من المقاييس النسبية، فهي علي درجة عالية من الدقة، وإمكانية الخطأ فيها قليل جداً، حيث قام الباحث بالتأكد من سلامتها قبل استخدامها، والتأكد كذلك من دقة النتائج قبل إدخالها إلي الحاسب الآلي من أجل معالجتها إحصائياً، وذلك عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق بفاصل زمني قدرة (7) أيام بين التطبيقين حيث أخذت عينة قوامها (10) ناشئين، والمتمثلة في العينة الاستطلاعية بنفس الاختبارات وتحت نفس الظروف وباستخدام نفس الأدوات، وجدول (5، 6، 7)، وشكل (5، 6، 7) يوضح معاملات الثبات للاختبارات قيد البحث، كما تم حساب الصدق الذاتي لهذه القياسات، وذلك كما أشار محمد نصر الدين رضوان (2011م، ص216)(12)، من خلال احتساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما في المعادلة التالية:

$$\sqrt{\text{الثبات}} = \text{الصدق الذاتي}$$

جدول (5)

نتائج معاملات الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والثاني والصدق الذاتي في محددات استبيان المتانة العقلية

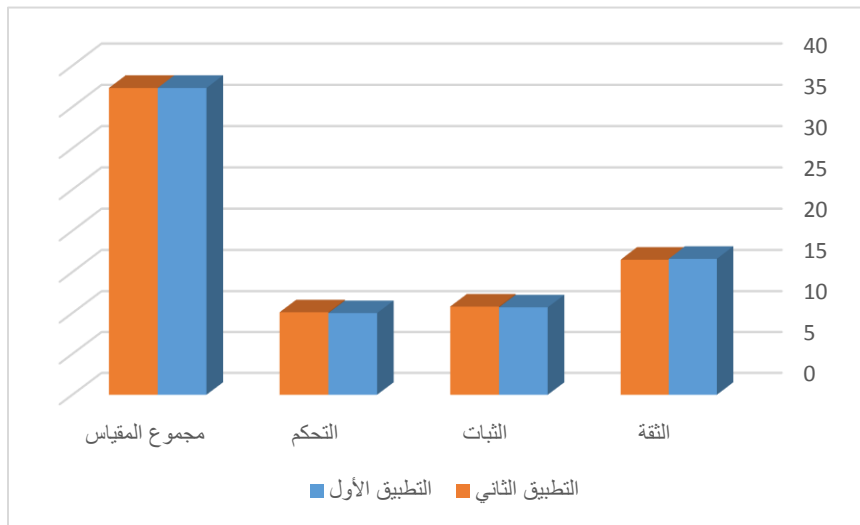
ن = 10

الصدق الذاتي	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياسات
		±ع	س	±ع	س	
0.978	**0.957	0.97	16.50	1.07	16.60	الثقة
0.970	**0.940	0.92	10.80	0.82	10.70	الثبات
0.979	**0.958	1.10	10.10	1.05	10.00	التحكم
0.990	**0.981	2.41	37.30	2.26	37.30	مجموع المقياس

** يوجد ارتباط عند مستوى 0.01؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى 0.01 عند درجة الحرية (9) = 0.7348

* يوجد ارتباط عند مستوى 0.05؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى 0.05 عند درجة الحرية (9) = 0.6021

يتضح من نتائج الجدول (5)، وشكل (5) أن معامل الارتباط بيرسون للثبات لمحددات استبيان المتانة العقلية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) حيث تراوحت قيمته ما بين (0.940، 0.981)، وتراوحت قيمة الصدق الذاتي ما بين (0.970، 0.990)، ومثل هذه النتائج تشير إلي أن محددات استبيان المتانة العقلية علي درجة عالية من الثبات والصدق وتفي لأغراض البحث.



شكل (5) يوضح ثبات عينة البحث في محددات استبيان المتانة العقلية

جدول (6)

نتائج معاملات الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والثاني والصدق الذاتي

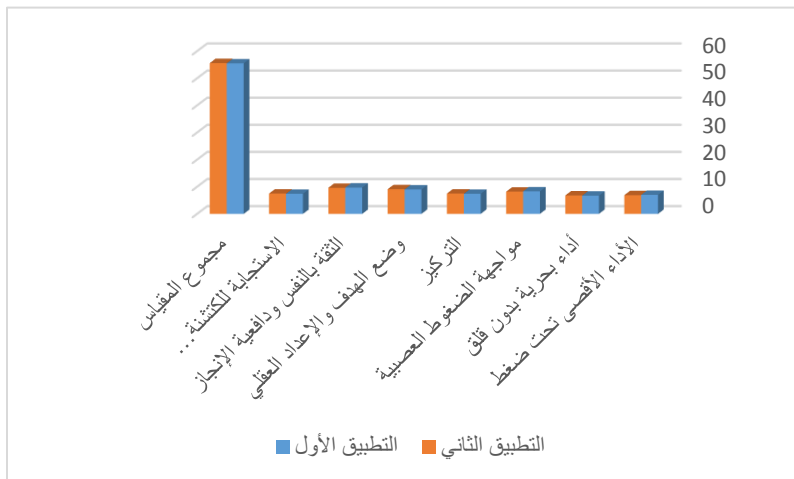
في محددات مهارات مواجهة الضغوط ن = 10

الصدق الذاتي	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياسات
		±	س	±	س	
0.911	**0.830	0.57	6.90	0.47	7.00	الأداء الأقصى تحت ضغط
0.941	**0.885	0.63	6.80	0.67	6.70	أداء بحرية بدون قلق
0.958	**0.918	0.79	8.20	0.67	8.30	مواجهة الضغوط العصبية
0.948	**0.899	0.71	7.50	0.70	7.40	التركيز
0.911	**0.830	0.57	9.10	0.47	9.00	وضع الهدف والإعداد العقلي
0.946	**0.895	0.70	9.60	0.67	9.70	الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز
0.948	**0.899	0.71	7.50	0.70	7.40	الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب)
0.982	**0.964	2.76	55.60	2.76	55.50	مجموع المقياس

** يوجد ارتباط عند مستوى 0.01؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى 0.01 عند درجة الحرية (9) = 0.7348

* يوجد ارتباط عند مستوى 0.05؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى 0.05 عند درجة الحرية (9) = 0.6021

يتضح من نتائج الجدول (6)، وشكل (6) أن معامل الارتباط بيرسون للثبات لمحددات مهارات مواجهة الضغوط دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) حيث تراوحت قيمته ما بين (0.830، 0.964)، وتراوحت قيمة الصدق الذاتي ما بين (0.911، 0.982)، ومثل هذه النتائج تشير إلى أن محددات مهارات مواجهة الضغوط علي درجة عالية من الثبات والصدق وتفي لأغراض البحث.



شكل (6) يوضح ثبات عينة البحث في محددات مهارات مواجهة الضغوط

جدول (7)

نتائج معاملات الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والثاني والصدق الذاتي في مستوى أداء

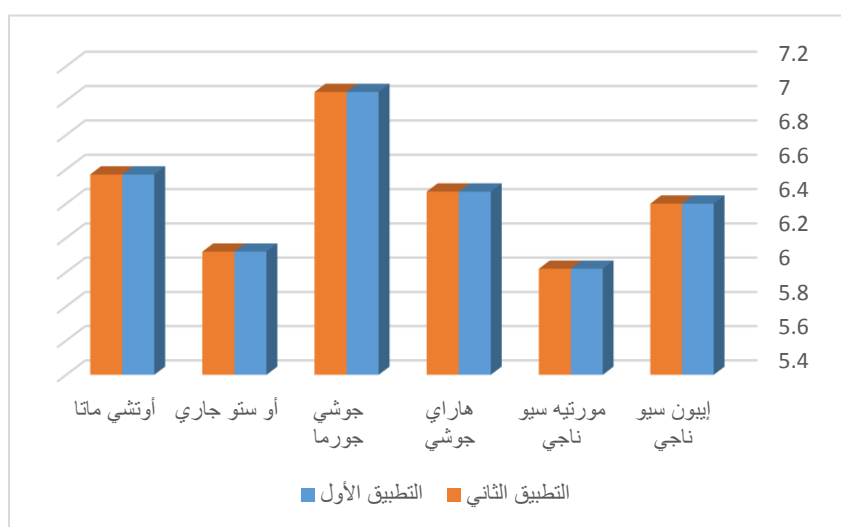
مهارات الرمي من أعلي "قيد البحث" ن = 10

الصدق الذاتي	قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		القياسات	مهارات الرمي من أعلي "قيد البحث"
		±ع	س	±ع	س		
0.994	**0.988	0.03	6.40	0.03	6.40	إيبون سيو ناجي	
0.996	**0.992	0.02	6.02	0.02	6.02	مورتيه سيو ناجي	
0.959	**0.919	0.04	6.47	0.04	6.47	هاراي جوشي	
0.986	**0.973	0.27	7.05	0.27	7.05	جوشي جورما	
0.973	**0.946	0.17	6.12	0.17	6.12	أو ستو جاري	
0.997	**0.994	0.28	6.57	0.28	6.57	أوتشي ماتا	

** يوجد ارتباط عند مستوى 0.01؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى 0.01 عند درجة الحرية (9) = 0.7348

* يوجد ارتباط عند مستوى 0.05؛ حيث قيمة (ر) عند مستوى 0.05 عند درجة الحرية (9) = 0.6021

يتضح من نتائج الجدول (7)، وشكل (7) أن معامل الارتباط بيرسون للثبات في مستوى أداء مهارات الرمي من أعلي "قيد البحث" دالة إحصائياً عند مستوي الدلالة ($a \leq 0.05$) حيث تراوحت قيمته ما بين (0.994، 0.919)، وتراوحت قيمة الصدق الذاتي ما بين (0.997، 0.959)، ومثل هذه النتائج تشير إلي أن استمارة تقييم مستوي الأداء المهاري علي درجة عالية من الثبات والصدق وتفي لأغراض البحث.



شكل (7) يوضح ثبات عينة البحث في مستوي أداء مهارات الرمي من أعلي "قيد البحث"

إجراءات التطبيق:

القياس القبلي: تم إجراء القياسات القبليّة علي الناشئين عينة الدراسة الأساسية في القياسات قيد البحث في الفترة من يوم السبت الموافق 2022/10/15م إلي يوم الأحد 2022/10/16م بمركز شباب العبور محافظة القليوبية.

الدراسة الأساسية: تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة البحث في الفترة من يوم الخميس الموافق 2022/10/20م إلي يوم الثلاثاء الموافق 2022/12/20م بمركز شباب العبور محافظة القليوبية.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

الهدف من البرنامج: يهدف البرنامج إلى تطوير المتانة العقلية والمفهوم الذاتي للموهبة الرياضية.

أبعاد البرنامج:

- بناء الثقة بالنفس
- التفكير دائما كفائز
- التحدث الذاتي الايجابي
- التصور العقلي
- الأداء بثبات تحت ضغط
- الانتباه والتركيز
- الإجراءات التمهيديّة للبرنامج:
- تصنيف المهارات النفسية
- تحديد الزمن الكلي المقترح للوحدة
- تحديد زمن كل وحدة
- تحديد محتوى التدريبات الاسترخائية
- تحديد زمن 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 الكلى للبرنامج:
- من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قام الباحث بتحديد مدة البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع (8) أسابيع وكانت الفترة الزمنية كالتالي:
- زمن تطبيق البرنامج التدريبي (8) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية (30ق) وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني
- القياسات البعدية:
- بعد الانتهاء من التجربة الأساسية، قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من يوم الخميس الموافق 2022/12/22م إلي يوم الأحد الموافق 2022/12/25م، كما راعى الباحث أن تتم القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تمت في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- 1- المتوسط الحسابي.
- 2- الوسيط.
- 3- الانحراف المعياري.
- 4- الإلتواء.
- 5- قيمة "ف".
- 6- قيمة "ت".
- 7- قيمة "ر".
- 8- النسبة المئوية للتحسن %.

عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات استبيان المتانة العقلية الرياضية لصالح القياس البعدي.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات استبيان المتانة العقلية

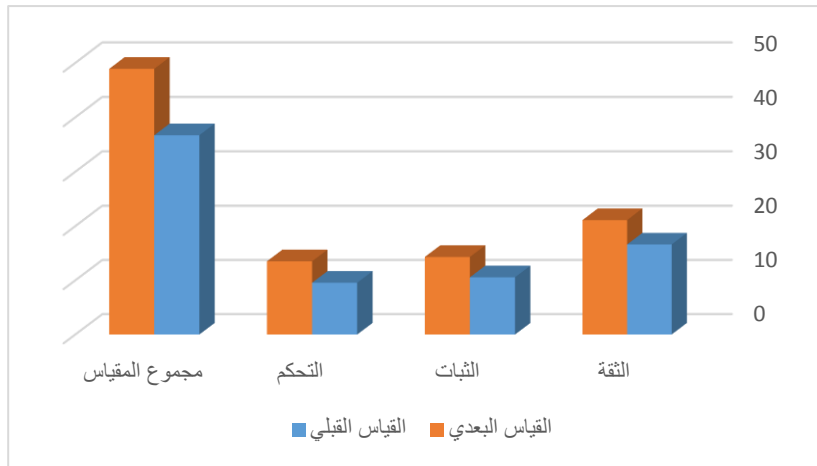
"قيد البحث" ن=1 ن=2 = 20

النسبة المئوية للتحسن	قيمة "ت"	قيمة "ف"	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات
			س	±ع	س	±ع	
%27.11	19.33-	4.50-	0.55	21.10	0.88	16.60	الثقة
%35.55	15.19-	3.75-	0.66	14.30	0.89	10.55	الثبات
%41.36	17.24-	3.95-	0.69	13.50	0.76	9.55	التحكم
%33.24	22.08-	12.20-	1.48	48.90	1.98	36.70	مجموع المقياس

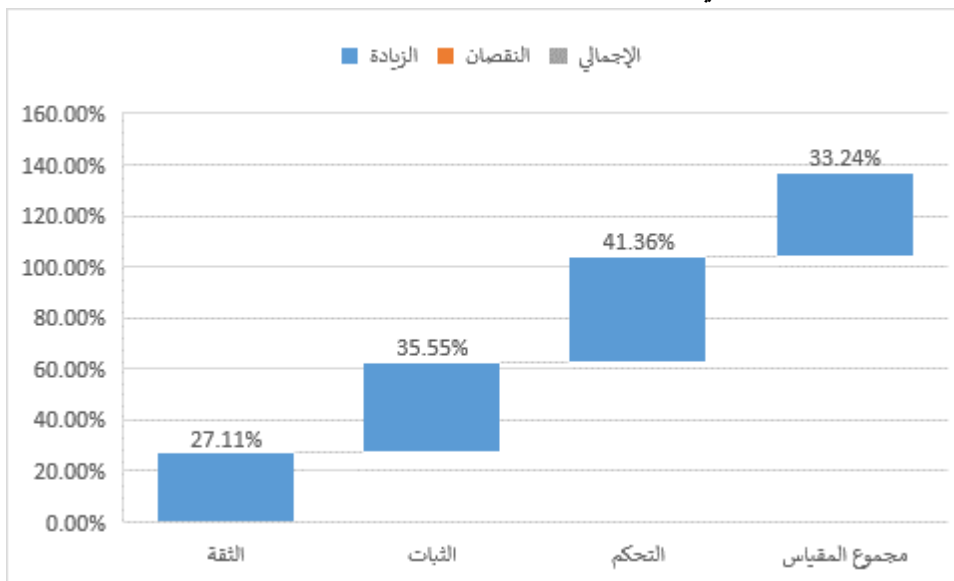
قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (19)، ومستوي 0.05 = 1.729

يوضح جدول (8)، وشكل (8، 9) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات استبيان المتانة العقلية "قيد البحث" (الثقة، الثبات، التحكم)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق

معنوية ذات دلالة إحصائية وكذلك وجود فروق في النسب المئوية للتحسن لصالح القياس
البعدي.



شكل (8) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في محددات استبيان المتانة العقلية "قيد البحث"



شكل (9) يوضح النسب المئوية للتحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في محددات استبيان المتانة العقلية "قيد البحث"

ويري Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014م) أن القدرة العقلية يمكن تطويرها وتعزيزها من خلال التدريب والتمارين المستمرة، كما أن تدريبات المتانة العقلية تعتمد على هذه النظرية من خلال تحفيز الفرد على تنمية وتعزيز القدرات العقلية التي تساعده في التعامل مع الضغوط والتحديات. (23: 319)

ويشير Masten, A. S. (2014م) إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية وقدرة على التكيف مع التحديات يكونون أكثر قدرة على التكيف مع المواقف الصعبة والضغوطات، وأن تدريبات المتانة العقلية تساهم في بناء هذه المرونة العقلية من خلال تعزيز قدرة الشخص على التأقلم والتكيف مع الظروف المتغيرة. (35: 59)

ويذكر Bandura, A. (1997م) إلى العلاقة الوثيقة بين مستوى الثقة بالنفس وأداء الفرد، وأن تدريبات المتانة العقلية تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس عن طريق تقديم الدعم النفسي والتقنيات التي تساعد على تحسين صورة الذات وزيادة الإيمان بقدرات الفرد في التغلب على الصعاب. (17: 45)

وتؤكد Gross, J. J. (2013م) على أهمية تطوير مهارات التحكم في العواطف والتعامل مع الضغوط النفسية، فتدريبات المتانة العقلية تركز على تعليم الفرد كيفية إدارة الضغوط والعواطف السلبية وتحويلها إلى طاقة إيجابية تساعده في تحقيق الأداء المرغوب. (27: 365)

ويشير Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002م) إلى أهمية الصمود والثبات العقلي في مواجهة التحديات والصعوبات، كما تدريبات المتانة العقلية تعمل على تعزيز هذا الصمود والثبات من خلال تمرين العقل على التعامل مع المواقف الصعبة بشكل فعال وإيجابي. (34: 155)

ويتفق ذلك مع دراسة كل من ناصر محمد شعبان (2020م) (14)، Osama A. Ali. ، Paul G. ، Amr Saber (2009م) (38)، Garry Kuan, Jolly Roy (2007م) (25)، Croker, PRE & Isaak, K. (2004م) (39)، et all (1997م) (21).

ويعزو الباحث تحسن الثقة أنه ناتجاً عن تدريبات المتانة العقلية التي تركز على تعزيز الصورة الذاتية الإيجابية وتعزيز الثقة بالنفس، كما أنها أسهمت في تعزيز الثبات النفسي

والقدرة على التعامل مع التحديات والصعوبات بشكل أفضل، وجعلت ناشئي الجودو قادرين على السيطرة على العواطف والتفكير بوضوح في ظل الضغوط النفسية.

وبهذا يثبت صحة الفرض الأول والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات استبيان المتانة العقلية الرياضية لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات قائمة مهارات مواجهة الضغوط لصالح القياس البعدي.

جدول (9)

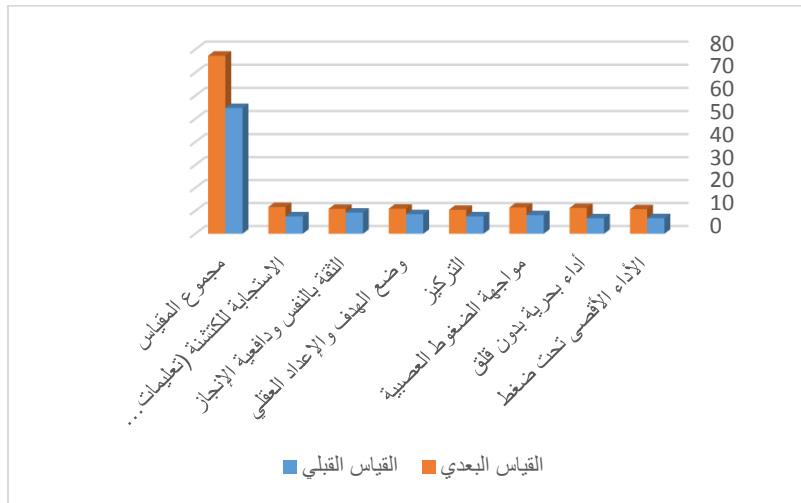
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات مهارات مواجهة الضغوط "قيد البحث"

ن = 1 ن = 2 = 20

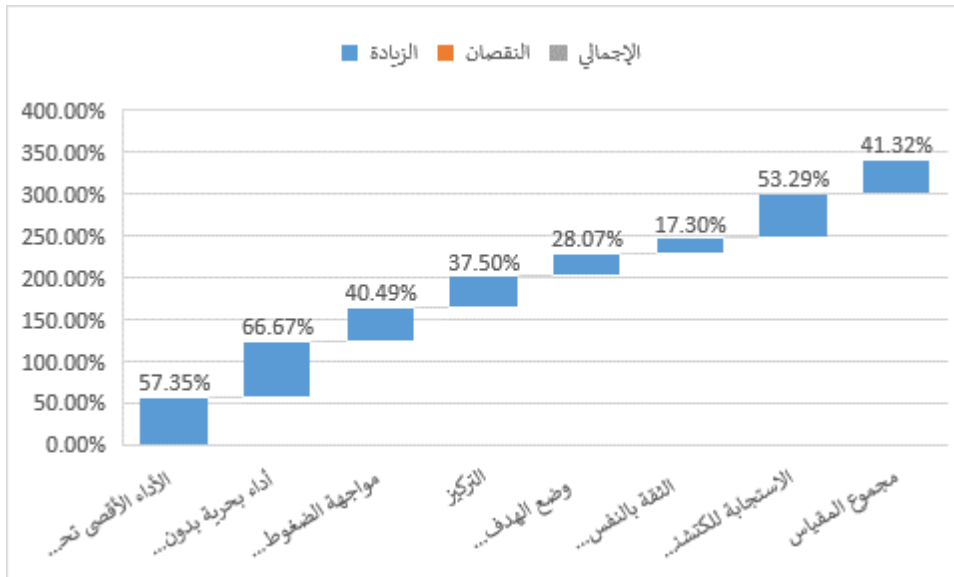
النسبة المئوية للتحسن	قيمة "ت"	قيمة "ف"	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات
			±ع	س	±ع	س	
57.35%	24.80-	3.90-	0.47	10.70	0.52	6.80	محددات مهارات مواجهة الضغوط
66.67%	19.86-	4.50-	0.72	11.25	0.72	6.75	
40.49%	18.97-	3.30-	0.69	11.45	0.37	8.15	
37.50%	14.98-	2.85-	0.69	10.45	0.50	7.60	
28.07%	12.55-	2.40-	0.69	10.95	0.51	8.55	
17.30%	8.89-	1.60-	0.37	10.85	0.72	9.25	
53.29%	23.43-	4.05-	0.59	11.65	0.50	7.60	الاستجابة للكثشة (تعليمات المدرب)
41.32%	38-	22.60-	2.15	77.30	1.56	54.70	مجموع المقياس

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (19)، ومستوى $0.05 = 1.729$

يوضح جدول (9)، وشكل (10، 11) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات مهارات مواجهة الضغوط "قيد البحث" (الأداء الأقصى تحت ضغط، أداء بحرية بدون قلق، مواجهة الضغوط العصبية، التركيز، وضع الهدف والإعداد العقلي، الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز، الاستجابة للكثشة "تعليمات المدرب")؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية وكذلك وجود فروق في النسب المئوية للتحسن لصالح القياس البعدي.



شكل (10) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات مهارات مواجهة الضغوط "قيد البحث"



شكل (11) يوضح النسب المئوية للتحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات مهارات مواجهة الضغوط "قيد البحث"

ويشير Crust, L., & Clough, P. J (2011م) إلى أن تدريبات المتانة العقلية تساعد في تطوير القدرة على الأداء تحت الضغط من خلال التدريب والتمرين العقلي، يمكن للفرد أن يتعلم كيفية الحفاظ على أدائه في الظروف الصعبة وتحت الضغط، كما تساهم في

تعزيز التركيز والانتباه، مما يمكن الفرد من التفكير بوضوح والتركيز على الأهداف المحددة دون التشتت. (22: 32)

ويؤكد Gucciardi, D, et all (2015م) أن تدريبات المتانة العقلية تزيد من مستوى الثقة بالنفس والدافعية، مما يؤدي إلى تعزيز الإصرار والقدرة على تحقيق الأهداف، كما تعمل تدريبات المتانة العقلية على تحقيق التوازن بين القدرة على الاستجابة لتعليمات المدرب وضبط الهدف العقلي بشكل فعال لتحقيق الأداء الأمثل. (28: 44)

ويذكر Thelwell, R, et all (2005م) أن تعلم تدريبات المتانة العقلية الأفراد كيفية التعامل مع الضغوط العصبية والتحكم فيها، مما يساعدهم على الاستجابة بشكل أفضل في المواقف الصعبة. (43: 332)

ويتفق ذلك مع دراسة كل من ناصر محمد شعبان (2020م) (14)، Osama A. Ali. Paul G, (2007م) (25)، Garry Kuan, Jolly Roy (38)، Amr Saber (2009م) (38)، et all (2004م) (39)، Croker, PRE &Isaak, K (1997م) (21).

ويرجع الباحث ذلك إلى أن تدريبات المتانة العقلية أسهمت في تطوير مهارات مواجهة الضغوط من خلال تعزيز القدرة على التركيز ووضع الأهداف والاستعداد العقلي للأداء تحت الضغوط، مما ساعد في تعزيز الثقة بالنفس والدافعية لدي الناشئين "عينة البحث" لتحقيق الإنجازات دون الشعور بالقلق، كما ساهم أيضاً في تحسين الاستجابة لتوجيهات المدرب وتنفيذها بشكل أفضل في ظل الظروف الصعبة.

وبهذا يثبت صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات قائمة مهارات مواجهة الضغوط لصالح القياس البعدي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث" لصالح القياس البعدي.

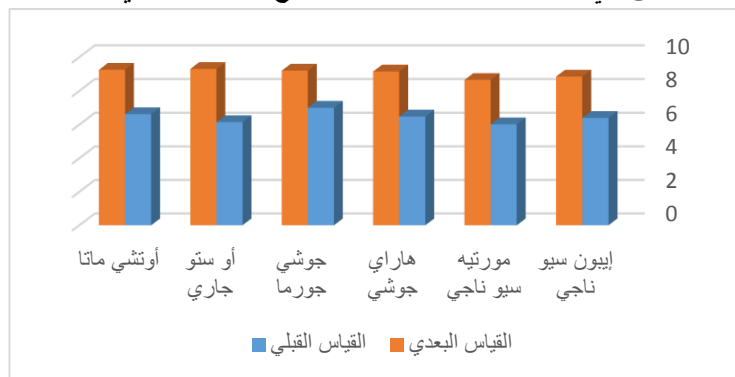
جدول (10)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث" ن=1 ن=2 = 20

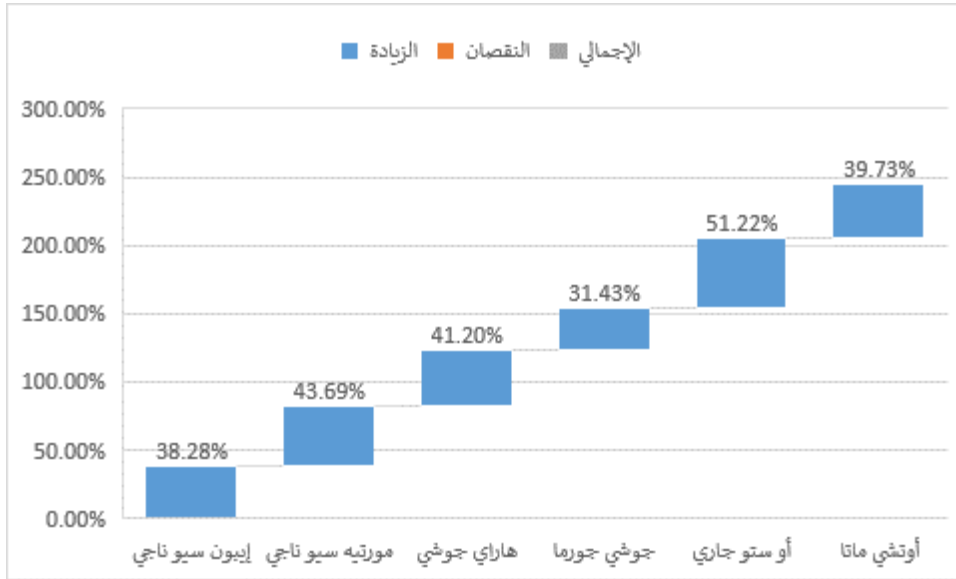
النسبة المئوية للتحسن	قيمة "ت"	قيمة "ف"	القياس البعدي		القياس القبلي		القياسات
			س ± ع	س	س ± ع	س	
%38.28	10.06-	2.45-	1.09	8.85	0.03	6.40	إييون سيو ناجي
%43.69	11.90-	2.63-	0.99	8.65	0.02	6.02	مورتيه سيو ناجي
%41.20	17.75-	2.67-	0.67	9.15	0.03	6.48	هاراي جوشي
%31.43	11.25-	2.20-	0.83	9.20	0.27	7.00	جوشي جورما
%51.22	20.62-	3.15-	0.66	9.30	0.18	6.15	أو ستو جاري
%39.73	15.23-	2.63-	0.72	9.25	0.29	6.62	أوتشي ماتا

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (19)، ومستوي 0.05 = 1.729

يوضح جدول (10)، وشكل (12، 13) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في في مستوي أداء مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث" (إييون سيو ناجي، مورتيه سيو ناجي، هاراي جوشي، جوشي جورما، أو ستو جاري، أوتشي ماتا)؛ حيث يتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية، مما يدل علي وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية وكذلك وجود فروق في النسب المئوية للتحسن لصالح القياس البعدي.



شكل (12) يوضح دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث"



شكل (13) يوضح النسب المئوية للتحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث"

ويشير Crust, L., & Clough, P. J (2011م) إلى أن تدريبات المتانة العقلية تعزز قدرة اللاعبين على التركيز في الظروف الصعبة وإدارة الضغوط المختلفة التي قد تواجههم خلال المباريات أو التدريبات، كما أن هذه التدريبات تساعد اللاعبين على بناء الثقة في قدراتهم وتعزيز الإيمان بأنفسهم، مما يؤدي إلى أداء أفضل على المستوى الشخصي والفردي. (22: 32)

ويري Horsburgh, V. A, et all (2009م) أن تدريبات المتانة العقلية تساعد اللاعبين على التحكم في العواطف السلبية مثل الضغط والخوف والغضب، وبالتالي تساهم في الحفاظ على توازنهم النفسي أثناء المنافسات، كما أنها تساعد اللاعبين على التعامل مع الصعوبات والإصابات بشكل أكبر، وتشجعهم على الصمود والتعافي بسرعة للعودة إلى التدريبات والمباريات. (29: 103)

ويضيف MacNamara, A, et all (2010م) تدريبات المتانة العقلية تعلم اللاعبين كيفية الأداء بفعالية وتحقيق الأهداف المحددة حتى في الظروف الصعبة وأوقات الضغط

العالي، فاللاعبون الذين يمتلكون مستوى عالٍ من المتانة العقلية يكونون أكثر استعدادًا عندما يتعلق الأمر بالتفوق الذهني وتحقيق الأداء الفائق في الرياضة. (33: 55)
ويتفق ذلك مع دراسة كل من ناصر محمد شعبان (2020م) (14)، Osama A. Ali،
Paul G، (2009م) (38)، Garry Kuan, Jolly Roy، (2007م) (25)، Amr Saber
et all (2004م) (39)، Croker, PRE & Isaak, K (1997م) (21).
ويعزو الباحث التحسن في أداء مهارات الرمي أنه ناتجًا عن الزيادة في الثقة بالنفس
والتحكم في العوامل النفسية، مما أدى إلى تحسين التركيز والأداء أثناء تنفيذ هذه المهارات،
وهذا كان له تأثير إيجابي في تقديم هذه المهارات بكفاءة ودقة أكبر تحت ضغط المنافسة.
وبهذا يثبت صحة الفرض الثالث والذي ينص علي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين
متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الرمي
من أعلى "قيد البحث" لصالح القياس البعدي.
الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث والعينة المستخدمة وبناء على نتائج التحليل الإحصائي توصل
الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في محددات استبيان المتانة العقلية الرياضية لصالح القياس البعدي.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في محددات قائمة مهارات مواجهة الضغوط لصالح القياس البعدي.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في مستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى "قيد البحث" لصالح القياس
البعدي.

التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً مما أسفرت عنه هذا البحث يوصى الباحث بما يلي:
- 1- تطبيق تدريبات المتانة العقلية المقترحة على الرياضيين في جميع الألعاب عامة وفي رياضة الجودو خاصة.
 - 2- عقد ندوات للمدربين عن تدريبات المتانة العقلية وأهميتها للاعبين.
 - 3- استخدام تدريبات المتانة العقلية بشكل رئيسي في فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات لما لها من أهمية في تحسين الحالة النفسية لناشئي الجودو.

المراجع:

المراجع العربية:

- 1- أحمد أبو الفضل حجازي: الجودو الأسس النظرية والتطبيقية، عامر للطباعة، المنصورة، 2006م.
- 2- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- 3- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2007م.
- 4- ألكس بوتشر: الجودو "دليلك لاحتراف فن الجودو"، ترجمة "دار الفاروق"، القاهرة، 2004م.
- 5- إيهاب كامل عفيفي: الجودو الأسس والتطبيقات، مؤسسة مختار للنشر، القاهرة، 1996م.
- 6- جمال محمد سعد: الجودو (أصول ومناهج)، وكالة ندا للإعلان، القاهرة، 1990م.
- 7- خالد فريد عزت: تأثير مقترح باستخدام الكمبيوتر علي تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية بنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه طنطا، 2002م.
- 8- على السعيد ريحان: الجودو بين النظرية والتطبيق (الجزء الثاني)، مطبعة 6 أكتوبر، المنصورة، 2007م.

- 9- فايزة أحمد محمد خضر: تقنيات فن الجودو، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2011م.
- 10- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996م.
- 11- محمد حسن علاوي: سيكولوجية مواجهه الضغوط في المجال الرياضي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 1997م.
- 12- محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلي القياس في التربية البدنية والرياضة، ط2، مركز الكتاب للنشر، مدينة نصر، القاهرة، 2011م.
- 13- مراد إبراهيم طرفة: الجودو بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- 14- ناصر محمد شعبان: تأثير تدريبات المتانة العقلية على مهارات مواجهه الضغوط والمستوى الرقمي السباحة ٨٠٠ م حرة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 52، 2020م.
- 15- نيفين حسين محمود: رياضة الجودو تعليماً وتدريباً وتخطيطاً، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2018م.
- 16- نيفين حسين محمود: فنون الجودو، ط2، دار المنهل، الزقازيق، 2014م.
- المراجع الأجنبية:
- 17- Bandura, A.: Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company, 1997.
- 18- Beth athanas: fencing to win or fencing to don't lose, Human kinetic book, England, 2006.
- 19- Brewer, B. W.: Handbook of sports medicine and science, sport psychology. Chichester: John Wiley & Sons Ltd, 2009.
- 20- Brown, James: teaching and coaching gymnastics for men, human kinetics, 2004.
- 21- Croker, PRE &Isaak, K: Coping during competitions and training sessions; Are youth swimmers consistent? International Journal of Sport Psychology, 1997.
- 22- Crust, L., & Clough, P. J.: Developing Mental Toughness: From Research to Practice, Journal of Sport Psychology in Action, 2(1), 2011.

- 23- Duckworth, A. L., & Gross, J. J.: Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 2014.
- 24- Fulgham, A: Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, PhD thesis, faculty of sports science, Missouri Western State University, USA, 2004.
- 25- Garry Kuan, Jolly Roy: goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes, *Journal of Sports Science and Medicine*, 2007.
- 26- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A.: Psychological characteristics and their development in Olympic champions, *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002.
- 27- Gross, J. J.: Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 2013.
- 28- Gucciardi, D. F., Hanton, S., & Gordon, S.: Mallett, C.J., & Temby, P. The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 2015.
- 29- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A.: A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 2009.
- 30- James Loehr: *The New Toughness Training for Sports*, New York: Penguin Books, USA, 1993.
- 31- John Lefkowitz, David R. McDuff, Corina Riismandel,: *Mental toughness training manual for soccer*, United Kingdom: Article Sports Dynamics, 2003.
- 32- Jolly Ray: *Mental Toughness, Level III Hockey Coaching Course*, Karnataka State Hockey Association, Bangalore, 2003.
- 33- MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D.: The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24(1), 2010.
- 34- Masten, A. S., & Reed, M. G.: *Resilience in development*. Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2002.
- 35- Masten, A. S.: *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press, 2014.
- 36- Moran, A. P.: *Sport and exercise psychology: a critical introduction*. London: Routledge, 2004.

- 37- Nas Kazim, Temel Veysel: Mental Toughness of Students: Levels of Hockey Players Mental Toughness of the Athletes, Asian Journal of Education and Training, Vol. 5, No. 1, 2019.
- 38- Osama A. Ali, Amr Saber: Effect of Mental Toughness Training on certain Psychological Characteristics and performance level Among Elite Fencers". 12th ISSP. World congress of sport psychology. Marrakesh (Morocco, 17- 21 June, 2009.
- 39- Paul G. Penna, Sharon A. Burden, and Garry E. Richards: Are Elite Athletes with Disabilities Mentally Tougher Than Able-Bodied Competitors? Third International Biennial, self-Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity: Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany, 2004.
- 40- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A.: Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). European Journal of Psychological Assessment, 25(3), 2009.
- 41- Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and Clark Perry: 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 4-7, Berlin, Germany, 2004.
- 42- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., and Ptacek, J. T.: Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28, Journal of Sport and Exercise Psychology, 1995.
- 43- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I.: Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. Journal of Applied Sport Psychology, 17(4), 2005.
- 44- Weinberg, R., & Gould, D.: Foundations of Sport and Exercise Psychology, Champaign, Ill.: Human Kinetics, 1995.