

مستوى الصلابة العقلية لدي ناشئ تنس الطاولة

د/ محمود محمد على وهيدى *

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم فى الفترات الأخيرة ارتفاعا عاليا ومنافسة حامية وغير مسبوقه بين الدول وبين المؤسسات المهتمه بالرياضة وكذلك دخول الأستثمار الرياضى أدى الى رفع حده وصعوبة المنافسات وكذلك الضغوط النفسه الناتجه عن هذا التطور أصبحت أكثر تعقيدا وتأثيرا .

وفى السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالرياضة التنافسية وزيادة أحمال وشده ضغوط التدريب ، وذلك لا يتطلب من الرياضى القوة والتحمل البدني فحسب وإنما القوة والتحمل العقلي أيضاً أو ما يطلق عليه القوة والصلابة العقلية MENTAL TOUGHNESS .

ويعتبر علم النفس من العلوم الحديثه التي لاقت إقبالا شديداً من العلماء وبالتالي أصبح أساسا جوهريا بالتفهم للعديد من المشكلات التربويه والاجتماعية والاقتصادية والسياسية وغير ذلك من المشكلات وحيث أن علم النفس من العلوم الإنسانية الهامة فهو بذلك يساهم في النهوض بالحاله النفسية للرياضى حيث يستخدمها المدرب الرياضى في الكثير من المعارف والمعلومات التي تسهم بنصيب كبير في تحقيق الأهداف التي يسعى إليها المدرب. (١٥ : ٢٣)

ويرى **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** انه تختلف النظرة إلي عمليه التدريب الرياضى باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع التي تحدد اتجاهات عمليه التدريب ولكن هناك إطار عاما يحدد مسار عمليه التدريب الرياضى لتحقيق زيادة كفاءة اللاعب و استعداداته للوصول به لأعلي المستويات في النشاط الرياضى الممارس .(١٠ : ٥٦)

ويشير اسامه راتب (٢٠١٧م) ان القوة والصلابة العقلية تمثل أهمية كبيرة في مجال الاعداد والتدريب العقلي للرياضين لأنها تعبر عن مدي تحقيق الرياضى أفضل مالمديه في حدود موهبته ومهاراته بصرف النظر عن ظروف المنافسة ، كما تعني مدي مقدرة الرياضى علي مواجهه مواقف الضغوط علي نحو أفضل من المنافس . (٥ : ٤)

والضغوط النفسية يمكن أن تشكل طاقة ايجابية للفرد، وتنتج ردود فعل إيجابية، فعلى سبيل المثال عندما يكون الفرد في سباق مع الزمن للوفاء بموعد ما، فإن الضغوط يمكن أن تزيد من مستوى طاقته، وتجعله أكثر سرعة للوصول إلى مواعده؛ مكتبه، أو مدرسته، أو امتحانه في الكلية، وبشكل عام عندما تكون متأخرا عن موعد ما، فإن جسمك يتفاعل بطرق

مختلفة مع إشارات الضغوط .وينطبق الشيء نفسه عند مواجهة أي خطر وشيك، فالضغوط تمكن الفرد من تجميع طاقته وتركيزها نحو السلوك المناسب للخطر، كالتصدي له أو الهروب منه . (٢١ : ٨)

ومن خلال عمل الباحث كعضو هيئة تدريس وخلال مدة عملي تدريب تنس الطاولة ومتابعتي لفرق التنس الطاولة بمحافظة شمال سيناء وخلال تواجدي كعضو مجلس ادارة فى منطقة شمال سيناء لتنس الطاولة لاحظ الباحث خسارة عدد من النقاط فى نهاية أشواط المباراة وعدم قدرة اللاعبين على التعامل مع تعليمات المدرب بالشكل الأمثل أثناء اللحظات الحرجة من المباريات , ولذلك فإن العوامل النفسية ومن بينها الصلابة العقلية لها تأثير كبير علي مستوي أداء اللاعبين اثناء المنافسات خاصة المصيرية والهامة منها ، وكذلك تأثيرها الكبير علي نتائج المباريات وأن دورها لا يقل أهمية عن الاعداد البدني والمهاري والخططي وان اغفال المدربين لاهمية الاعداد النفسي يؤثر علي الفورمة الرياضية للاعب لذا اهتم الباحث بضرورة قياس الصلابة العقلية للاعبين حيث ان القوة والصلابة العقلية ليست ضماناً لتحقيق المكسب ، ولكن اللعب بدونها ضمان اكيد لعدم تحقيق الأنجازات والأنتصارات ، ويرى الباحث أن الصلابة العقلية لها عامل مؤثر وقوى فى مستوى الأداء المهارى حيث أن شعور اللاعب بأهمية المنافسة وضرورتها ورغبته الحقيقية وإصراره وحاجاته إلى الإنجاز ، وإكتساب اللياقة البدنية واللياقة الصحية وتحقيق المكاسب الشخصية وذلك للوصول إلى المستويات العليا كل ذلك ينمي دافعه للتفوق في النشاط الرياضي الممارس ، من هنا كانت أهمية هذه الدراسة ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة ومن خلال الإطلاع على الشبكة القومية للمعلومات لم يجد الباحث دراسة سابقة " فى حدود علم الباحث " تناولت التعرف على الصلابة العقلية للاعبى تنس الطاولة ومن هنا كانت الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي :

١- القوة والصلابة العقلية لناشئى تنس الطاولة.

تساؤلات البحث :

- ١- ماهو مستوى التحدى لناشئى تنس الطاولة ؟
- ٢- ماهو مستوى التحكم لناشئى تنس الطاولة؟
- ٣- ماهو مستوى التركيز لناشئى تنس الطاولة؟

- ٤- ماهو مستوى الثقة لناشئى تنس الطاولة؟
 ٥- ماهو مستوى الألتزام لناشئى تنس الطاولة؟
 ٦- ماهو مستويات الصلابة العقلية لناشئى تنس الطاولة؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- القوة والصلابة العقلية : MENTAL TOUGHNESS

" قدرة اللاعب على النظر بأيجابية نحو نفسه لأخراج أقصى قدراته أثناء اللحظات الحاسمة فى المنافسة .(تعريف أجرائى)

٢- التدريب العقلي : MENTAL TRAINING

" العملية التى تقدم الأساليب والأدوات لتطوير الأداء عن طريق تكوين الوجهة العقلية الأيجابية ومن خلال تدريب المهارات العقلية " وضع الأهداف الحديث الذاتى التصور العقلى الثقة بالنفس الدافعية الأنتباة تنظيم الطاقة وأدارة الأنفعالات . (١٤ : ١٢٧)

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة شمال سيناء لتنس الطاولة والمسجلين بالاتحاد المصرى لتنس الطاولة موسم ٢٠٢١/٢٠٢٢ بنادي سيناء الرياضى ونادى ٦ أكتوبر وعددهم " ٥٠ " لاعب وقد وقع اختيار الباحث على عدد " ٤٠ " لاعبا ، مع الأخذ فى الاعتبار ألا يقل العمر التدريبى للاعبين المختارين عن ثلاث سنوات والجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	النادي	العينة		المجموع
		الاستطلاعية	الاساسية	
١	سيناء الرياضى	٥	١٥	٢٠
٢	٦ أكتوبر الرياضى	٥	١٥	٢٠
	المجموع	١٠	٣٠	٤٠
	الاجمالي	٤٠		

وسائل وأدوات جمع البيانات :

- ١ - مقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين :

سيتم تقنين مقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين إعداد اسامة كامل راتب
(٢٠١٧م) (٦)، ويتكون من (٣٠) عبارة ، تتوزع على خمسة محاور هي:

المحور الأول: التحدي.

المحور الثاني: التحكم .

المحور الثالث: التركيز.

المحور الرابع: الثقة .

المحور الخامس : الالتزام .

وتقدر الدرجات في المقياس بشكل ثنائي كالتالي: (نعم) = ٢، و (لا) = ١، كما هو موضح في
مرفق (١) مفتاح تصحيح مقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين .

المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان .

قام الباحث بإجراء الإختبارات التالية للتأكد من صدق وثبات
مقياس إستمارة الإستبيان التي إستخدمها في دراسته الميدانية.

أولاً : الصدق :

ويقصد بإختيار صدق أداة جمع المعلومات والبيانات مدى قدرتها على أن تقيس ما
يسعى إليه البحث إلى قياسه فعلاً، وللتأكد من صدق إستمارة الإستبيان قام الباحث بالأتي:

١- صدق الإتساق الداخلي:

قام الباحث بإيجاد صدق الإتساق الداخلي لإستمارة الإستبيان وذلك عن طريق حساب معامل
الإرتباط بين درجه كل مقياس ودرجه الإستمارة ككل وهذا ما يوضحه جدول رقم (٣)

جدول (٣)

معاملات الإرتباط بين كل محور والمقياس ككل

ن=١٠

م	المحاور	قيمة معامل الإرتباط
١	المحور الاول التحدي	**٠,٧٦٣
٢	المحور الثاني التحكم	*٠,٧٤٢
٣	المحور الثالث التركيز	*٠,٧٢٥
٤	المحور الرابع الثقة	**٠,٧٩٣
٥	المحور الخامس الالتزام	**٠,٨٧١

يتضح من الجدول (٣) أن حساب معامل الارتباط بين كل محور وإستمارة الإستبيان ككل .

جدول (٤)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

(ن=١٠)

م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	*٠,٦٤٩	٧	*٠,٧٤٧	١٣	*٠,٧٤٥	١٩	*٠,٦٣٩	٢٥	*٠,٧٤٧
٢	*٠,٧٣٩	٨	**٠,٧٩٢	١٤	*٠,٦٣٩	٢٠	**٠,٧٩٧	١٦	*٠,٦٨٥
٣	*٠,٦٨٥	٩	*٠,٦٥٢	١٥	*٠,٧٤٥	٢١	*٠,٦٥٢	٢٧	*٠,٧٤٥
٤	*٠,٦٣٩	١٠	**٠,٧٩٧	١٦	**٠,٨٢٢	٢٢	*٠,٧٤٧	٢٨	**٠,٨٢٢
٥	**٠,٩٧٢	١١	**٠,٧٩٧	١٧	**٠,٧٩٢	٢٣	**٠,٧٩٢	٢٩	*٠,٧٤٥
٦	**٠,٨٢٢	١٢	*٠,٧٤٥	١٨	**٠,٧٩٢	٢٤	*٠,٦٨٥	٣٠	*٠,٦٨٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٣٧٨

يتضح من الجدول (٤) أنه يوجد إرتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة و

الدرجة الكلية للمقياس قيد الدراسة .

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين بإستخدام طريقه تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه حيث تم تطبيق الإستمارة على أفراد عينه الدراسه الإستطلاعية ثم عرضها مرة أخرى بعد مرور اسبوع على نفس أفراد العينه الإستطلاعية فى الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢١م إلى ٢٠٢٢/٢/٢٧م ثم حساب معامل الثبات مرة أخرى بإستخدام طريقه ألفا كرونباخ ، وهم من خارج عينه البحث الأساسية ولهم نفس الخصائص والشروط وبلغ قوامها (١٠) من لاعبي الناشئين وجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات لمقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين

ن=١٠

م	الإحصاء المحاور	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل ألفا كرونباخ
		س	ع±	س	ع±	
١	المحور الاول التحدي	١.٤٣	٠.٥٠٤	١.٣٦	٠.٤٩٠	٠,٨٣
٢	المحور الثانى التحكم	١.٤٦	٠.٥٠٧	١.٤٠	٠.٤٩٨	٠,٩١
٣	المحور الثالث التركيز	١.٢٦	٠.٤٤٩	١.٢٣	٠.٤٣٠	٠,٨٤
٤	المحور الرابع الثقة	١.٤٦	٠.٥٠٧	١.٣٦	٠.٤٩٠	٠,٨٦
٥	المحور الخامس	١.٢٦	٠.٤٤٩	١.٤٣	٠.٥٠٤	٠,٨٨

					الالتزام
--	--	--	--	--	----------

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيم معامل الفاكرونباخ لمحاور المقاييس قيد الدراسة على درجة كبيرة من الثبات المقاييس و أنها صالحة للتطبيق .

التجربة الاساسية:

اجرى الباحث التجربة الاساسية خلال الفترة من ١ / ٣ / ٢٠٢٢ حتى ١٠ / ٣ / ٢٠٢٢م بواقع ثلاثة استمارات يومياً وفقاً لظروف افراد العينة بعد تهيئة المكان المناسب .

- الأسلوب الإحصائي المستخدم

وقد استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية والتمثل

فى :

- المتوسط الحسابى .
- معامل الارتباط .
- الانحراف المعياري
- معامل ثبات ألفا كرونباخ - معامل الألتواء .

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :

١- عرض النتائج الخاصة لمحور التحدي :

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لعبارات محور التحدي

ن = ٣٠

م	العبارات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	دائماً أخشى الأخطاء	١.٦٠	٠.٤٩٨	٠.٤٣٠-
٢	أقل من قيمة نفسي عندما ارتكب خطأ	١.٤٦	٠.٥٠٧	٠.١٤١
٣	يسهل على تجاوز أخطائي	١.٦٦	٠.٤٧٩	٠.٧٤٥-
٤	إذا كانت بدايتي يصعب عودتي الى مستواي	١.٧٣	٠.٤٤٩	٠.١١١-
٥	عندما أفضل يتشتت تفكيري في رأي مدربي	١.٨٠	٠.٤٠٦	١.٥٨٠-
٦	أعود بسرعة لحالتي الطبيعية عند الفشل أو عمل أخطاء	١.٥٦	٠.٥٠٤	٠.٢٨٣-

يتضح من جدول (٦) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التحدي قيد الدراسة ما بين (١.٤٦ , ١.٨٠) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٤٠٦ , ٠.٥٠٧) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

١- مناقشة النتائج الخاصة بتساؤل محور التحدي :

يرى الباحث يجب على اللاعب التكيف النفسى مع كافة ظروف الحياة وكذلك سرعة العودة الى حالة نفسية تسهم فى تخطى العقبات والتأقلم مع الظروف الحياتية بما يسهم فى تكوين حالة من التفكير الإيجابي للتصدى لكافة المشكلات النفسية .

تشير ليلى فرحات (٢٠٠١م) (١٩) أن الضغوط تنشأ من مواقف متنوعه وقياديه ، وترتبط ببعض المتغيرات النفسيه والعضويه ، ولعل تحمل ومواجهة الضغوط يعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته البدنيه والنفسيه حيث يستطيع التغلب علي تلك الضغوط من خلال صفة التحدي ومقاومة الضغط حتي لا تؤثر سلباً علي مايقوم به الفرد . ويشير محمود سالم (٢٠٠٣م) (١٨) إلى أنه يجب على الفرد التوفيق بين دوافعه والضغوط التي يتعرض لها خلال العمل وظروف الحياة التي يعيشها دون التأثير عليه.

فى الوقت الذى يجب أن يكون القلق ايجابيا ولا يؤثر على قرارات وتصرفات الشخص سلباً ويتفق الباحث مع أحمد عزت راجح (٢٠٠١م) (٤) أن احساس الفرد بالمسئوليه يمكنه من أن يصبح اكثر قدرة على تحمل اعباء العمل والشعور بالقلق شئ طبيعى للنجاح.

يرى الباحث أن التعامل بأيجابية مع كافة المواقف الحياتية وعدم النظر بسلبية الى الأحداث مع السعى الى محاولة تغير السلبيات كل ذلك يسهم الى تكون حائط صد منيع ضد السلبيات والمعوقات والتفكير الهدام غير المجدى .

ويتفق الباحث مع أحمد ابو الحديد (٢٠١٥م) (٣) فى أن إحساس الفرد بقيمته والنفائل وأن لديه من الامكانيات ما يجعله قادراً على العطاء ومواجهه الصعاب والتحديات والتغلب عليها.

وبذلك يتحقق الأجابه لتساؤل مستوى التحدى لناشئى تنس الطاولة ؟

٢- عرض النتائج الخاصة لمحور التحكم :

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور التحكم

ن = ٣٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	أعمل أفضل ما لدي عندما تزداد الضغوط.	١.٧٣	٠.٤٤٩	١.١١-
٢	أكون عصبياً جداً لتحقيق أقصى أداء.	١.٦٠	٠.٤٩٨	٠.٤٣٠-
٣	أعمل أفضل في التمرين مقارنة بالمنافسة.	١.٦٦	٠.٤٧٩	٠.٧٤٥-
٤	من السهل أن أفقد أعصابي	١.٧٦	٠.٤٣٠	١.٣٢٨
٥	استطيع الهدوء والسيطرة على انفعالاتي تحت الضغوط.	١.٦٦	٠.٤٧٩	٠.٧٤٥-
٦	أتجنب مواقف اللعب الحاسمة في (المباراة أو المسابقة المهمة).	١.٨٠	٠.٤٠٦	١.٥٨٠-

يتضح من جدول (٧) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة على عبارات محور التحكم قيد الدراسة ما بين (١.٦٠ ، ١.٨٠) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٤٠٦ ، ٠.٤٩٨) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± ٣ مما يدل على اعتدالية البيانات.

٣- مناقشة النتائج الخاصة بتساؤل محور التحكم:

يشير محمد علاوى (١٩٩٨م) (١٥) أن قدرة الفرد على تحديد أهداف واضحة لتطورة والسعى لتحقيقها ، ويتفق الباحث مع ذلك حيث أن الفرد عندما يقبل على عمل ذو هدف واضح فإنه يكون حريصاً على تطويره أداء وتعامله مع المواقف المختلفه فيجب أن يكون كل عمل يقوم به الفرد له أهدافه الواضحة التي تجعله يقبل على انجاز ما يكلف به من اعمال بنجاح.

ويرى الباحث أن أشراك اللاعبين في معرفة الأهداف المطلوبة بوضوح بل والمساهمة في وضع بعض من تلك الأهداف يسهم في فهمها وتحقيقها بالصورة المثلى وبتوقيت أسرع ناتج من خلال الفهم الأعمق لطبيعة الأهداف .

ويرى (محمد الغول) (٢٠١٩) (١٦) أنه عندما لا يستطيع اللاعب تنظيم الأعمال الموكلة له بشكل صحيح فإن ذلك يعود لعدة اسباب وهل هي داخلية مرتبطة بتكوينه وشخصيه أم خارجيه لها علاقه بالاعمال نفسها ، وهل هي ذات أهداف غير واضحة أو معقدة .

يشير احمد راجح (٢٠٠١م) (٤) إلى أن إحساس الفرد بالمسئوليه يمكنه من أن يصبح أكثر قدرة على تحمل اعباء ما يسند إليه من اعمال كما يجعله حريصاً على إتقان هذه الاعمال مما يؤدي إلى ارتفاع تقديره لذاته كما يحقق له احترام الاخرين ومن ثم يعتبر هذا الجانب أحد العوامل التي يمكن أن تسهم في تكامل شخصيه الفرد ، ويرى الباحث ضرورة أن يمتلك الفرد

السلطات الكافية التي تتناسب مع المسؤوليات المكلف وكذلك التحكم في تصرفاته حتى ينتهي له انجاز ما يكلف به من أعمال.

وبذلك يتحقق الأجابة لتساؤل مستوى التحكم لناشئ تنس الطاولة ؟

٣- عرض النتائج الخاصة لمحور التركيز:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور التركيز

ن = ٣٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	صياح المدرب يخرجني من المباراة.	١.٨٣	٠.٣٧٩	١.٨٨-
٢	يتشتت انتباهي بسهولة.	١.٦٣	٠.٤٩٠	٠.٥٨٣-
٣	اشتغل بالتفكير في منافس معين، وذلك يخرجني من المباراة.	١.٧٠	٠.٤٦٦	٠.٩٢٠-
٤	الظروف السيئة للعب(الطقس،حالة الملعب، الحرارة، إلخ) تؤثر سلبياً على أدائي.	١.٨٠	٠.٤٠٦	١.٥٨٠-
٥	ليس لدي مشكلة في التركيز على الأشياء المهمة وتجنب الأخرى.	١.٦٠	٠.٤٩٨	٠.٤٣٠-
٦	أفكر كثيراً فيما يسير خطأ أو صواباً قبل وأثناء الأداء.	١.٨٠٠	٠.٤٠٦	١.٥٨٠-

يتضح من جدول (٨) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التركيز قيد الدراسة ما بين (١.٦٠ ، ١.٨٠) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٣٧٩ ، ٠.٤٩٨) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± ٣ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

٤- مناقشة النتائج الخاصة بتساؤل محور التركيز :

ويتفق علاء الدين كفاي (٢٠٠٧م) (١١)، و Schwebel (٢٤) (2006) أن توافق الفرد لواجبات عمله والعوامل المحيطة به في عمله أمر ضروري أما عجز الفرد عن التكيف السليم مع متطلبات عمله أو ظروفه الشخصية والاجتماعية مما يجعله غير راضى عنها ويرى الباحث أن التركيز الشديد في اداء العمل المكلف به الفرد وما عليه القيام به دون النظر لحجم الجهود المبذول ما دام قادراً على القيام به يؤدي حتما في النهاية لنجاح اي عمل . ويرى الباحث ان على اللاعب ان يتمتع بقدر كبير من أستقرار الحالة النفسية والتخلص من التوترات بصورة دورية وأولية بدون تأخيرها أو تأجيلها حتى لا تتراكم وتسبب عبأ نفسى كبير على اللاعب يعوقه عن التفكير والعمل بأيجابية

و هذا يتفق مع (محمد الغول) (٢٠١٩) (١٦) أن شعور الفرد بالراحة النفسية مهم و ضروري حيث يستطيع انجاز ما يطلب منه من أعمال أو يوكل له من مهام بنجاح مما يساعده علي التركيز بصورة جيدة فيما يقوم به من عمل.

ويشير **ماجد عبد الله** (٢٠٠٤م) (١٣) على تنميه قدرات الافراد على إدارة الضغوط وكيفيه مواجهتها وتدريبهم على الاساليب التي تبعدهم عن الاحتراق النفسي وتنميه مهاراتهم حتى لا يؤدي ذلك للاحتراق النفسي نتيجة للعمل الزائد.

وبذلك يتحقق الأجابه لتساؤل مستوى التركيز لناشئي تنس الطاولة ؟

٥- عرض النتائج الخاصة لمحور الثقة :

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور الثقة

ن = ٣٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	تقتي لا تهتز بحدوث خطأ أو اثنين.	١.٥٣	٠.٥٠٧	٠.١٤١-
٢	كثيراً ما أقارن نفسي بزملائي في الفريق والمنافسين	١.٤٠	٠.٤٩٨	٠.٤٣٠
٣	أفضل التنافس مع منافس أفضل مني وأخسر، عن منافس أضعف مني وأكسب	١.٧٣٣	٠.٤٤٩	١.١١٢-
٤	أنا رياضي أتميز بالثقة وتأكيد ذاتي.	١.٨٦٦	٠.٣٤٥	٢.٢٧٣-
٥	أميل أن أكون سلبياً جداً.	١.٣٠	٠.٤٦٦	٠.٩٢٠
٦	أجد صعوبة في التعامل مع أفكار السلبية.	١.٦٣	٠.٤٩٠	٠.٥٨٣-

يتضح من جدول (٩) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الثقة قيد الدراسة ما بين (١.٣٠ ، ١.٨٦) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٣٤٥ ، ٠.٥٠٧) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± ٣ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

٦- مناقشة النتائج الخاصة بتساؤل محور التحدي الثقة :

ويتفق الباحث مع عزت الكاشف (١٩٩٤م) (٩) ، وسينير Sayiner (٢٣) (٢٠٠٦) أن الاشخاص الذين يتمتعون بالثقة بالنفس يكون لديهم القدرة على المبادرة والاحترام واداء ما يطلب منهم بدون ضغط أو توتر .

يرى الباحث أن الثقة عامل هام أثناء حدوث المشكلات حيث تسهم ثقة اللاعب على تجاوز العقبات وتمتعة بالثقة بالنفس شعور إيجابى ينتقل للأخرين من خلال تعبيرات الوجة والحركة والتركيز على الأهداف مهما كانت العقبات لأدراكه على قدرته على تجاوزها .

يرى الباحث أن ادراك الشخص لقدراته وامكانياته تساعد على التمتع بالثقة فى نفسه وقدراته وتساعد على التعامل مع المواقف المختلفة بكفاءة وانجاز المهام المكلف بها بنجاح وهذا ما يتفق فيه الباحث مع ابراهيم المتولي (٢٠٠٧م)(١).

ويشير محمد علاوى (١٩٩٨م)(١٥) أن الشخص الذى ينال درجه مرتفعة فى سمه الثقة بالنفس يكون واثقاً فى امكانياته وقدراته بالنسبه لكيفيه التعامل مع المواقف غير المتوقعه ويتخذ قراراته بثبات ويتصف بالاستقرار وعدم التردد ويستطيع التعبير عن وجهه نظره بجرأة ولديه مفهوم ايجابى عن ذاته ويتصف بالصدق والواقعية ويتقبل النقد بصدر رحب.

يشير ابراهيم خلاف (٢٠٠٣م)(٢)، ايفانسيفيتش وماتسون (٢٠٠٠م)(٢١) Mattson " & Ivancevich أن القلق هو حاله نفسية داخلية تتصف بالتوتر والخوف ومن مظاهره بعض العادات منها قضم الاظافر أو الغمز بالعين ويتفق الباحث مع ذلك فى أنه عند توتر الفرد نتيجة بعض المثيرات التى قد تؤدى لإنفعاله مما يجعله يعانى من بعض العادات مثل (قضم الاظافر أو الغمز بالعين) نتيجة نقص فى سمة الثقة بالنفس .

وبذلك يتحقق الأجابه لتساؤل مستوى الثقة لناشئى تنس الطاولة ؟

٧- عرض النتائج الخاصة لمحور الالتزام :

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور الالتزام

ن = ٣٠

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	تزيد دافعتي بعد الفشل أو الهزيمة.	١.٦٣	٠.٤٩٠	٠.٥٨٣-
٢	من السهل على التدريب بثبات وشدة عالية.	١.٦٦	٠.٤٧٩	٠.٧٤٥-
٣	التفكير كيف يكون تمريني اليومي يساعدني في تحقيق أهدافي.	١.٧٣	٠.٤٤٩	١.١١-
٤	أجد ان تمريني مجموعة حركات فقط.	١.٢٠	٠.٤٠٦	١.٥٨
٥	لدي أهداف واضحة أسعى لتحقيقها.	١.٨٦	٠.٣٤٥	٢.٢٧٣-
٦	أنا رياضي ذو دافعية عالية.	١.٦٣	٠.٤٩٠	٠.٥٨٣-

يتضح من جدول (١٠) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الالتزام قيد الدراسة ما بين (١.٢٠ ، ١.٨٦) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (٠.٣٤٥ ، ٠.٤٩٠) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين $3 \pm$ مما يدل علي اعتدالية البيانات.

٨- مناقشة النتائج الخاصة بتساؤل محور الالتزام :

يرى الباحث أن سمة الالتزام مرتبطة بالتنشئة الاجتماعية وتنمو مع الفرد منذ الصغر من خلال المشاركة مع الجماعات الاولية التي ينتمي لها وتتوقف على مدى الترابط الأسرى وهذا غير مرتبط بمستوى تعليمي أو اقتصادي ويحب دائما أن يفخر الفرد أمام الآخرين بأنتمائه لاسرته وهذا يتوقف على العلاقات القائمه داخل الأسرة ويشير خير الدين عويس وعصام الهاللي (١٩٩٧م) (٧) أن هناك اختلافاً في تنشئة الأفراد يرتبط بأنواع خبرات التعلم ويظهر أثره على الفرد في نوع علاقه الأسريه وأثرها والسلطه في الأسره التي تختلف من طبقه لأخرى.

ويتفق الباحث مع أسامة راتب (٢٠١٧م) (٥) في أن التزام اللاعب بالروح الرياضية تظهر لدي اللاعبين الذين يتميزون بالقوة والصلابة العقلية عند المكسب أو الخسارة حيث انه من السهل ان تكون محترماً للمنافس بعد النصر ، ولكن الذي يتميز بالقوة والصلابة العقلية يُظهر نفس القدر من الاحترام للمنافس سواء عندما يحقق الفوز او الهزيمة ، والاكثر قيمة الذي يُظهر درجة عالية من الروح الرياضية حتي اذا كان سلوك المنافس اقل احتراماً .

ويضيف اسامة راتب (٢٠١٧م) (٦) ان الفرد (اللاعب) الاكثر قوة وصلابة عقلية يهتم كيف يحقق المكسب وليس الشكوي ، ويبحث عن الاشياء الايجابية وعند الشعور بالاحباط نادراً ما يظهر ذلك ونادراً ما يشكو و دائماً حريصاً علي ان يكون الفريق في حالة ايجابية عالية .

يرى الباحث أن الشعور بالسعادة لاشياء قد يفرح بها الآخرين يتمتع بها الاشخاص الذين يتميزون بالالتزام وبالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعه عقد الصداقات ولديهم دائرة من المعارف وهذا ما يتفق فيه الباحث مع دينا محمد (٢٠٠١م) (٨) بابو (٢٠) (Babu, 2007) في أن الأشخاص الأسوياء يتميزون بالالتزام والمرح والحيوية والنشاط ، ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهه والفرح للاشياء التي تسعد الآخرين وليهم قدرة علي الالتزام بالقيم والمبادئ والروح الرياضية في ظل اختلافات كبيرة وفقاً للمواقف الانفعالية المختلفة.

و يتفق الباحث مع كمال درويش و إسماعيل حامد (٢٠٠٤م) (١٢) في أن الالتزام يعني انه لكي يستطيع الفرد إتمام الواجبات المسؤول عنها ينبغي ان يكون بإستطاعته إتخاذ

قرارات تحكم تصرفات الآخرين و التعرف على المشكلات التي تواجهه من خلال المشاركة في المناقشات و إتخاذ القرارات وفقاً للمواقف الحياتية المختلفة .
وبذلك يتحقق الأجابة لتساؤل مستوى الالتزام لناشئى تنس الطاولة ؟

٩- مناقشة النتائج الخاصة بتساؤل مستوى الصلابة العقلية لناشئى تنس الطاولة:

تبرز لكافة العاملين فى المجال الرياضى أهمية الجوانب النفسية للاعبين وخاصة الناشئى فجائت متوسط نتائج الدراسة على مستوى الصلابة العقلية فى محور التحدى قيد الدراسة ما بين (١.٤٦, ١.٨٠) ومحور التحكم قيد الدراسة ما بين (١.٦٠, ١.٨٠) ومحور التركيز قيد الدراسة ما بين (١.٦٠, ١.٨٠) محور الثقة قيد الدراسة ما بين (١.٣٠, ١.٨٦) محور الالتزام قيد الدراسة ما بين (١.٢٠, ١.٨٦) .
يرى الباحث أهميه تكوين شخصية الفرد منذ الصغر أمر ملح وهام لمساعدة الفرد على مواجه الصعوبات الحياتية بصوره عامه وكذلك مواجه كافة التغيرات الحادثة فى الرياضة وخاصة أثناء المباريات لما يطرأ عليها من تقلبات فى كافة أوقات المباراه وما يتطلبه من ثبات وقوه لمواجه هذه التغيرات سواء كانت من منافس أو جمهور او مدرب .
ويشير (محمد الغول) (٢٠١٩)(١٥) أن الفرد عليه تتطويع ظروف حياته مع طبيعه عمله حيث أن الأولويه تكون لمتطلبات العمل دون التفاضل المطلق الغير مطلوب لانه يؤدى الى التهاون وربما الاستهتار ممايؤدى للفشل ولكن التفاضل ليس مطلقاً لكن مطلوب دائماً .
ويتفق الباحث مع محمود عنان (١٩٩٥م)(١٧) فى ضرورة أن يشعر الفرد بالراحه النفسية والرضا فى حياته من خلال اعتقاد الرياضى وشعوره بقدراته والايامن بها .

وبذلك يتحقق التساؤل وهو مستوى الصلابة العقلية لناشئى تنس الطاولة ؟

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً : الاستخلاصات :

من خلال تساؤلات البحث وأهدافه والمعالجات الاحصائية توصل الباحث الي

الاستخلاصات التالية :

- ١- انخفاض مستوي التحدي لدي ناشئى تنس الطاولة قيد البحث .
- ٢- المدرب له تأثير قوي علي شخصية اللاعبين فى الملعب وخاصة فى اللحظات الحاسمة من المباريات .
- ٣- قدرة بعض اللاعبين فى التحكم علي انفعالاتهم اثناء المباراه .
- ٤- الثقة بالنفس لدي اللاعبين تتأثر بالأسرة والنتائج وسير المباريات.

- ٥- انخفاض التركيز اثناء المباريات لدي اللاعبين .
٦- الاعداد النفسي الجيد خارج الملعب يساعد في قدرة اللاعبين علي الالتزام داخل الملعب .

ثانياً : التوصيات :

من خلال ماتم التوصل اليه من استخلاصات يوصي الباحث مايلى:

- ١- ضرورة التركيز من جانب المدربين علي القوة والصلابة العقلية لتأثيرها الكبير في نتائج المباريات وخاصة فى اللحظات الأخيرة من مباريات تنس الطاولة .
- ٢- الاهتمام الجيد بتخطيط برامج التدريب مما يساعدالناشئ في زيادة الثقة بالنفس .
- ٣- ضرورة أدراج التدريب علي المهارات النفسية داخل البرنامج التدريبي وخاصة لناشئ تنس الطاولة .
- ٤- اهتمام المدربين بالاعداد النفسي وضرورة تواجد معد نفسي بالفرق وخاصة الناشئين .
- ٥- اجراء المزيد من البحوث علي الجوانب النفسية للناشئين خاصة وعلي مراحل سنوية مختلفة .
- ٦- الدعم النفسى الشامل للاعب داخل وخارج الملعب .
- ٧- زيادة الأهتمام بأدراج البرامج النفسية لدورات نقابة المهن الرياضية وخاصة العاملين بتدريب الناشئين.

المراجع

أولاً المراجع العربية :

- ١ إبراهيم المتولى أحمد : (٢٠٠٧م) ، دافعية الإنجاز الرياضى وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئى كرة القدم ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، المجلد ٤٠ العدد ٧٤ إبريل .
- ٢ ابراهيم خلاف أبو زيد : (٢٠٠٣م) ، مدخل علم النفس الرياضى ، مكة للطباعة ، بورسعيد .
- ٣ أحمد ابو الحديد مرسي : (٢٠١٥م) ، الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي واتخاذ القرار لدي أخصائي وزارة الدولة لشئون الرياضة ، رسالة حجازي

- دكتورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٤ أحمد عزت راجح : (٢٠٠١م) أصول علم النفس، ط ٧، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
- ٥ أسامة كامل راتب : (٢٠١٧م) سلسلة علم النفس الرياضة الايجابي ١٠ مهارات عقلية لنجاح المنافسة القوة والصلابة العقلية للنشء والشباب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦ أسامة كامل راتب : (١٩٩٥م) ، علم النفس الرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة
- ٧ خير الدين عويس وعصام الهاللي : (١٩٩٧م) ، علم الاجتماع الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٨ دينا محمد عادل عبد العزيز : (٢٠٠١)، ضغوط العمل التنظيمية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى العاملين بالإدارة العامة لرعاية الشباب بجامعة الإسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ٩ عزت الكاشف : (١٩٩٤م) ، الأسس في الانتقاء الرياضي ، النهضة المصرية ، القاهرة .
- ١٠ عصام الدين عبد الخالق : (٢٠٠٥م)، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط ١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١١ علاء الدين كفاي : (٢٠٠٧م)، الصحة النفسية، دار العلم للنشر والتوزيع، دبي .
- ١٢ كمال درويش و إسماعيل حامد : (٢٠٠٤م) إدارة المنافسات والمسابقات والدورات الرياضية ، دار السلام للطباعة ، القاهرة .
- ١٣ ماجد عبد الله محمد النجار : (٢٠٠٤م) ، العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ١٤ ماجدة محمد أسماعيل : (٢٠٢٢) ، مدخل الى اليقظة العقلية وتطوير الأداء الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٥ محمد حسن علاوى : (١٩٩٨م) ، مدخل في علم النفس الرياضي ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- ١٦ محمد حسن سلامة الغول : (٢٠١٩)، قياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الدرجة الاولى في كرة القدم ، مجلة سيناء لعلوم الرياضة كلية التربية الرياضية جامعة العريش المجلد الثالث ، الجزء الأول .
- ١٧ محمود عبد الفتاح عنان : (١٩٩٥م) سيكولوجية التربية البدنيه والرياضه -النظريه والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨ محمود محمود سالم : (٢٠٠٣م) سيكولوجية رياضة المنافسات، غازي للنشر، طنطا.
- ١٩ ليلي السيد فرحات : (٢٠٠١م) القياس والإختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

ثانياً المراجع الاجنبية :

- 20 Babu, , Hanish : (2008), Physical Causes of Stress. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India
- 21 Mattson & Ivancevich : (2000), Stress and worke , london ,scatle for men .
- 22 Sawyer, R. : (2005), Stress the silent killer. e-BookWholesaler, Hitech United Australia Pty. Ltd . Hoddle Street Abbotsford, Melbourne, Australia (7)
- 23 Sayiner, B. : (2006),Stress level of university students. Istanbul University Journal of Science, 5 (10), 23-34.(24)
- 24 Schwebel, A.I, : (2006) ,Personal and Growth, M.C. Barocas,H.A, Reichman Publishers

□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□

□

□

□

□



عزيزي اللاعب:

فيما يلي مجموعة من العبارات تعبر عن استعدادك العقلي والنفسي للمنافسة، المطلوب الإجابة ب (نعم) أو (لا) أمام كل عبارة ، ليس هناك إجابات صحيحة وخاطئة ولكن المطلوب الاجابة التي تعبر عن مدى الانطباق عليك.

م	العبارة	نعم	لا
محور التحدي			
١	دائماً أخشى الأخطاء		
٢	أقل من قيمة نفسي عندما ارتكب خطأ		
٣	يسهل على تجاوز أخطائي		
٤	إذا كانت بدايتي يصعب عودتي الى مستواي		
٥	عندما أفشل يتشتت تفكيري في رأي مدربي		
٦	أعود بسرعة لحالتي الطبيعية عند الفشل أو عمل أخطاء		
محور التحكم			
٧	أعمل أفضل ما لدي عندما تزداد الضغوط.		
٨	اكون عصبياً جداً لتحقيق أقصى أداء.		
٩	أعمل أفضل في التمرين مقارنة بالمنافسة.		
١٠	من السهل أن أفقد أعصابي		
١١	استطيع الهدوء والسيطرة على انفعالاتي تحت الضغوط.		
١٢	اتجنب مواقف اللعب الحاسمة في (المباراة أو المسابقة المهمة).		
محور التركيز			
١٣	صياح المدرب يخرجني من المباراة.		
١٤	يتشتت انتباهي بسهولة.		
١٥	اشتغل بالتفكير في منافس معين، وذلك يخرجني من المباراة.		
١٦	الظروف السيئة للعب(الطقس،حالة الملعب، الحرارة، إلخ) تؤثر سلبياً		

		على أدائي.	
١٧		ليس لدي مشكلة في التركيز على الأشياء المهمة وتجنب الأخرى.	
١٨		أفكر كثيراً فيما يسير خطأ أو صواباً قبل وأثناء الأداء.	
محور الثقة			
١٩		ثقتي لا تهتز بحدوث خطأ أو اثنين.	
٢٠		كثيراً ما أقارن نفسي بزملائي في الفريق والمنافسين	
٢١		أفضل التنافس مع منافس أفضل مني وأخسر، عن منافس أضعف مني وأكسب	
٢٢		أنا رياضي أتميز بالثقة وتأكيد ذاتي.	
٢٣		أميل أن أكون سلبياً جداً.	
٢٤		أجد صعوبة في التعامل مع أفكار السلبية.	
محور الالتزام			
٢٥		تزيد دافعتي بعد الفشل أو الهزيمة.	
٢٦		من السهل على التدريب بثبات وشدة عالية.	
٢٧		التفكير كيف يكون تمريني اليومي يساعدني في تحقيق أهدافي.	
٢٨		أجد ان تمريني مجموعة حركات فقط.	
٢٩		لدي أهداف واضحة أسعى لتحقيقها.	
٣٠		أنا رياضي ذو دافعية عالية.	