

الصمود النفسي وعلاقته بمستوي الاداء المهاري

والرقمي لسباق ١٠٠م حواجز لدى طالبات

كلية التربية الرياضية

* أ.د/نجلة عبدالمنعم على

** أ.د / دعاء فاروق محمد

*** د/ أسماء يحي عزت

****: رضا السيد محمد تميمي

أن تطور البحث العلمي في مختلف دول العالم يعود الى اتباعها الأساليب الحديثة لذا فان المجال الرياضي شهد تطورا ملحوظا، ومتطوراً للوصول الى الغايات والأهداف المرجوة من خلال تقدم المستويات الرياضية الذي جاء نتيجة التخطيط السليم والمبرمج، وإن تطور المعرفة السريع هو أحد أهم خصائص العصر الحديث، لذلك أصبح تقدم الأمم يقاس بما لديها من عقول يستفاد منها في تطوير تلك المعرفة وملاحقتها.

ويشير "اسامة كامل" (٢٠١١م) أن علم النفس الرياضي من العلوم الانسانية المهمة الذي يحصل من خلالها الرياضي على الكثير من المعلومات التي تساعد على تحقيق أهم الأهداف التي يصلو الى تحقيقها وان علم النفس الرياضي له اهمية كبيرة في مجال التربية الرياضية ويعمل على تحقيق التصور المناسب، اذا ما تم الاهتمام به كجانب من جوانب الأعداد وهو يعد من أهم الركائز المهمة للرياضي ، إذ يعمل على ازالة العوائق النفسية التي تقف في طريق الرياضي كالخوف ، القلق ،

* أ.د/ أستاذ بقسم الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

** أ.د/ أستاذ القياس والتقويم بقسم العلوم التربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

*** د/ أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق.

****/ الباحثة

زيادة الثقة بالنفس مما يؤدي الى تحقيق افضل النتائج وبما إن العقل البشري محورا لتطوير العملية التعليمية وركيزة اهتمام العديد من الباحثين المهتمين بتطوير المنظومة التربوية، فالمتعلم هو ركيزة اهتمام العديد من الأنظمة التربوية التي تعنتي بتطوير المنظومة التعليمية من أجل تنمية مهارات المتعلم وصقل شخصيته. (٣:٣١)

يعتبر الصمود النفسي سمة من سمات علم النفس الإيجابي وهو فرع من فروع علم النفس يركز علي تحسين الاداء النفسي العام للإنسان وهو ذلك المنحني الذي ينظم القوي الانسانية لتحيا حياه انسانيه مليئة بالقيمة والمعني ويسعي فيها لاكتشاف طموحاته ويوظف فيها قدراته الانسانية للوصول الي الرضا والسعادة والصمود وتحسين خبراته الانسانية العامة في كافة المجالات ذات القيمة مثل العلاقات الاجتماعية العمل وحتى اللعب. (١: ٨٩)، (٤: ١٢٢)، (١٨: ١٢)

بدأت دراسة الصمود النفسي بعدد محدود من الدراسات، وركزت على دراسات الصمود النفسي على المعرضين للخطر، وبصفة خاصة من استطاع منهم التغلب على تلك التحديات والمصاعب العاطفية، والنمائية، والإقتصادية والبيئية التي واجهته في حياته. (٥: ٥٦)

وتمكن أهمية التركيز علي تنمية وتطوير مستوى الأداء المهاري بجانب تطوير الصفات البدنية الخاصة بخطوة الحاجز (القدرة العضلية ، والمرونة خاصة مرونة الجذع والحوض ، السرعة والرشاقة) والتي تلعب دورا حاسم في تحقيق الانجاز المتميز في سباق ١٠٠ م حواجز لما يتطلبه الأداء في هذا السباق من تكامل في بناء اللاعب البدني والفني من اجل المحافظة على اعلي سرعة ممكنة عند تخطى الحواجز خلال السباق. (٧: ١٢٢)

ثانياً: مشكلة البحث :

يعتبر الصمود النفسي من المشكلات النفسية التي تواجه الاداء بشكل عام وطالبات الحواجز بشكل خاص فمن خلال ملاحظه الباحثه للطالبات اثناء الدراره في تخصص مسابقات الميدان و المضمار وعلمي كامدره في نادي وجدت الباحثه توتر نفسي وقلق وخوف من بعض الطالبات من الحواجز اثناء السباق.

اجابت الباحثة اكثر الطالبات ان الحواجز هي اكثر المسابقات التي يخافن منها وكانت هذه المشكله لبعض الطالبات عندما كنت ادرس في الكليه وحتى اثناء شغلي كمدرسه وجدت نفس المشكله ويرجع ذلك بسبب خوف وقلق وتوتر الطالبات وترددهم قبل المروق من علي الحاجز وهذا يؤدي الي انخفاض مستوي الاداء.

مما دعي الباحثة للقيام بدراسه الصمود النفسي لدي الطالبات وتنميه قدره الطالبه في السيطرة والتحكم في انفعالاتها وهذا يؤدي الي انخفاض التوتر والقلق وتحسين مستوي الاداء وبالتالي سوف تصل الي مستويات عاليه في الحواجز

ثالثاً: أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على "العلاقة بين الصمود النفسي ومستوى الأداء المهاري والرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز لدي طالبات كليه التربية الرياضييه".

رابعاً: فروض البحث :

١- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الصمود النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباق ١٠٠ م حواجز لطالبات الفرقة الثالثة تخصص ألعاب قوى.

٢- تتباين نسب مساهمة الصمود النفسي في المستوي الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز لدي طالبات كليه التربية الرياضييه .

خامساً: مصطلحات البحث:

١- الصمود النفسي:

هي "عملية دينامية تشمل التكيف الإيجابي للطالبات مع البيئة في سياق الظروف الصعبة والشدائد، وقدرته على التعافي من المحن والنمو بشكل صحي على الرغم من مواجهة الصعوبات من خلال التكيف الجيد مع تلك المواقف.(٢٢: ١٠٣)

٢- مستوى الأداء:

"هي الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال أداء المهارات (قيد البحث) ويتم التقييم عليها عن طريق المحكمين وتحدد الدرجة بحذف أصغر درجة وأكبر درجة مع أخذ الدرجتين المتوسطتين للمهارات ويتم التقييم في ضوء إستمارة التقييم".

سادساً: الدراسات المرجعية:

١- دراسة "منى أحمد"، "السيد نبيل" (٢٠٢٢م) (١٤) دراسة بعنوان تأثير برنامج ارشادي قائم على البرمجة اللغوية العصبية على مهارات التعلم الذاتى والصمود النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد هدفت الدراسة إلى التعرف علي برنامج ارشادي قائم على البرمجة اللغوية العصبية على مهارات التعلم الذاتى والصمود النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد.، على عينة عددها (١٤٣٧ طالبا) ناشئ، من أهم النتائج الصمود النفسى من اهم عوامل الوقاية في ادارة الازمات والتكيف الناجح والتفاعل بحكمة مع الظروف الصعبة.

٢- دراسة "لولوة صالح" (٢٠٢٠م) (١٢) دراسة بعنوان الصمود النفسى وعلاقته بالاحترق النفسى والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بجامعة القصيم وتحديد الفروق بين مرتفعى ومنخفضى الصمود النفسى، هدفت الدراسة إلى التعرف علي الصمود النفسى وعلاقته بالاحترق النفسى والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بجامعة القصيم وتحديد الفروق بين مرتفعى ومنخفضى الصمود النفسى، على عينة عددها (١٠٠) عضو، من أهم النتائج وجود فروق بين مرتفعى ومنخفضى الصمود النفسى.

٣- دراسة "ازاد علي" (٢٠١٧م) (٢) دراسة بعنوان اعداد تدريبات خاصة لتطوير التجميل الخاص باستخدام الاسلوب الدائرى وتأثيره على مستوى انجاز ١٠٠م حواجز، تهدف الدراسة إلى التعرف اعداد تدريبات خاصة لتطوير التجميل الخاص باستخدام الاسلوب الدائرى وتأثيره على مستوى انجاز ١٠٠م حواجز، أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، على عينة عددها (٨) لاعبات، أهم النتائج تحمل الاداء الخاص يعمل على تنمية وتحمل خاص فعالية ١٠٠م حواجز لفرقة النساء.

٤- دراسة "ايكيز" ikize.G.G (٢٠١٤م) دراسة بعنوان العوامل المرتبط بالصمود النفسى لدى عينة من الناجين من اثنين من الزلزال في مدينة فان بتركيا، تهدف الدراسة إلى التعرف العوامل المرتبط بالصمود النفسى لدى عينة من الناجين من اثنين من الزلزال في مدينة فان بتركيا، أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، على عينة عددها (٥١) شخصاً، أهم النتائج الايمان بالله، الموارد الاقتصادية، العلاقات الاجتماعية، الصحة، وخصائص الشخصية الايجابية كانت من اهم العوامل واكثرها وضوحا من الناجين ، والتي يروها بانها العوامل ارتباطا بالصمود النفسى.

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث وأهدافه.

- مجتمع البحث طالبات الفرقة الثالثة تخصص مسابقات المديان والمضمار عددهم (١٩٨): قامت الباحثة باختيار عينة البحث الأساسية الطريقة العشوائية قوامها (١٤٨) طالبة ، وتم إختيار (٥٠) طالبة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية لإجراء التجربة الاستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات)، والجدول (١) يوضح توزيع مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)

تصنيف مجتمع البحث

عينة البحث الكلية		عينة البحث الأساسية		عينة البحث الإستطلاعية		عينة البحث
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
١٠٠ %	١٩٨	٧٤.٧٥	١٤٨	٢٥.٢٥	٥٠	

- أسباب اختيار العينة:

- وقد راعت الباحثة عند اختيار عينة البحث:

١. سهولة الاتصال بعينة البحث .
٢. انتظام العينة طوال فترة قياسات البحث.
٣. لم يطبق مثل هذا البحث من قبل علي تلك العينة.
٤. مناسبة الاختبارات البدنية و المهارية مع أفراد عينة البحث.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في مقياس الصمود النفسي ومستوي الأداء المهاري لسباق ١٠٠ م حواجز لدي طالبات كلية التربية الرياضية ن = ١٤٨

م	المتغيرات	عدد العبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري ±	الوسيط	الإلتواء
١	الكفاءة الشخصية	٩	درجة	١٩.٩١	٤.٧٨	٢١.٠٠	٠.٦٩-
٢	حل المشكلات	٨	درجة	١٧.٤٢	٤.٦٢	١٥.٠٠	١.٥٧
٣	الشعور بالتفاؤل	٧	درجة	١٤.٧٤	٣.٨٦	١٤.٠٠	٠.٥٨
٤	المرونة في التعامل مع الاصدقاء	٦	درجة	١٤.٠١	٢.٥٩	١٣.٠٠	١.١٧

١.٠٦	١٥.٠٠	٣.٥٢	١٦.٢٤	درجة	٧	تحديد الهدف	٥
١.١١	٧٦.٠٠	١٧.٠٩	٨٢.٣٢	درجة	٣٧	إجمالي مقياس الصمود النفسي	
٠.٦٥	٤.٠٠	٠.٩٤	٤.٢٠	درجة	الأداء المهاري للعدو بين الحواجز		١
١.٤٨	٣.٠٠	٠.٦٩	٣.٣٤	درجة	الإرتقاء	الأداء المهاري لإجتياز الحاجز	٢
١.٩٨	٣.٠٠	٠.٦٠	٣.٤٠	درجة	الإجتياز		
٠.٧٤	٣.٠٠	١.٠٧	٣.٢٦	درجة	الهبوط		
٠.٢٨	١٤.٠٠	٢.٢٠	١٤.٢٠	درجة	إجمالي الأداء المهاري لسباق ١٠٠ م حواجز		
١.١٣	٢٥.٦٨	٠.٨٩	٢٦.٠١	ثانية	المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز		

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء تتحصر ما بين (-٠.٦٩ : ١.٩٨) وأن جميعها تقع ما بين ± ٣ ، مما يدل على أن جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي في مقياس الصمود النفسي ومستوي الأداء المهاري لسباق ١٠٠ م حواجز لدي طالبات كلية التربية الرياضية ، مما يشير إلي تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات قيد البحث .

جدول (٣)

اعتدالية عينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية قيد البحث ن=١٩٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العدو ٣٠ م من البدء الطائر	ثانية	٤.٢٨	٠.٦٢	٤.٥٤	١.٢٣-
الوثب العريض من الثبات	سم	١٥٣.٨٩	٦.٤٩	١٥٥.٥٠	٠.٧٤-
الجرى الزججى بطريقة بارو	ثانية	٩.١٨	٠.٥٥	٩.٤٠	١.٢١-
ثني الجذع للأمام	سم	٩.٢٦	٠.٧٢	٩.٥٠	٠.٩٩-
توافق الدوائر الرقمية	ثانية	٩.٢٠	٠.٧٥	٩.٢٠	٠.٠٢

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الإلتواء في المتغيرات البدنية لعينة البحث قد انحصرت بين (-١.٢١ : ٠.٠٢) وقد انحصرت جميع هذه القيم بين (± ٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات ويدل هذا على خلو العينة من عيوب التوزيعات غيرالاعتدالية .

وسائل وأدوات جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية السابقة في مجال الرياضة عامة ومجال علم النفس والعباب القوى بصفة خاصة ، وقد استفادت

منها الباحثة فى وسائل وأدوات جمع البيانات وكذلك اختيار أفضل الاختبارات البدنية والمهارية والنفسية المناسبة لقياس المتغيرات الخاصة بالبحث وطرق قياسها، وهي كالتالى:

- ١- أن تكون فعالة فى تشخيص الجوانب المحددة للبحث.
- ٢- أن تتوفر لها المعايير العلمية (الثبات - الصدق).
- ٣- أجمع على استخدامها عدد كبير من المتخصصين فى التربية الرياضية.

- الأدوات والأجهزة الخاصة بالبحث:

الأجهزة الخاصة بالبحث:

- جهاز الرستاميتير Rastmetar لقياس ارتفاع القامة (بالسنتيمتر) ، و لقياس الوزن (بالكيلو جرام).

- جهاز الديناموميتر (لقياس القوة العضلية).

الأدوات الخاصة بالبحث ثم معايرة الأجهزة:

- شريط قياس لقياس المسافات (بالسنتيمتر) - ساعة إيقاف (لقياس الزمن) - صفارة.
- حواجز - ساعة إيقاف.

استمارة استطلاع رأى الخبراء:

من خلال اطلاع الباحثة علي العديد من المراجع والدراسات العلمية المرجعية المتخصصة واجراء المقابلة الشخصية مع السادة الخبراء فى مجال ألعاب القوى والبالغ عددهم (١٠) خبراء، قامت الباحثة بتصميم استمارات استطلاع الرأى لتحديد أنسب الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية المتغيرات المهارية قيد البحث، وعرض هذه الاستمارات على السادة الخبراء وفق الشروط الآتية:

- أن يكون الخبير من أعضاء هيئة التدريس بإحدى كليات التربية الرياضية فى مجال ألعاب القوى.

- ألا تقل سنوات الخبرة عن عشر سنوات فى مجال ألعاب القوى.

الاستمارات:

- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في متغيرات (السن - الطول - الوزن - الذكاء).ملحق (٥)

- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة.ملحق (٣)

- استمارة تسجيل قياسات الطالبات في الاختبارات البدنية.ملحق (٥)

- استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للطالبات.ملحق (٦)

أولاً:الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:ملحق (٤)

قامت الباحثة بتحديد المتغيرات البدنية والاختبارات التي تقيسها من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وذلك بحصر المتغيرات البدنية والاختبارات الخاصة بها وتم عرضها علي السادة الخبراء(ملحق)(٣) لتحديد أهم المتغيرات البدنية المناسبة لعينة البحث وكذلك الاختبارات التي تقيسها (ملحق)(٤) وقد ارتضت الباحثة نسبة (٩٠%) فأكثر بالاتفاق مع هيئة الاشراف،

ثانيا: الاختبارات المهارية :ملحق (٦)

قامت الباحثة بتجميع الاختبارات المهارية المرتبطة بالأداء المهاري لسباق ١٠٠م حواجز والأكثر شيوعاً واستخداماً ثم قامت بإعداد استمارة لاستطلاع رأى الخبراء ملحق(٦) وعرضها علي السادة الخبراء. ملحق (١)

مقياس الصمود النفسي يتضمن المقياس (٥) أبعاد بواقع (٣٧) عبارة ، علي ميزان تقدير ثلاثي (اوافق -الي حد ما - لااوافق) فى ضوء تعليمات المقياس، ويتم منح الدرجات على النحو التالي(١،٢،٣)

وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لاستجابات الطالبات على المقياس كالتالى :-

$$\text{الحد الأدنى} = ٣٧ \quad ١ \times ٣٧$$

$$\text{الحد الأقصى} = ١١١ \quad ٣ \times ٣٧$$

ثانيا: الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدي طالبات كلية التربية الرياضية:

- المعاملات العلمية للمتغيرات البدنية:

أولاً: الصدق:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية قيد البحث

الاحتمال Sig. (p.value)	قيمة " ت " ودالاتها	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٠٠١	٧.٣٤	٠.١٤	٤.١٥	٠.١٣	٤.٥٤	ثانية	العدو ٣٠م من البدء الطائر
٠.٠٠١	١٢.٤٢	٢.٨٧	١٦٨.٧١	٢.٠٩	١٥٦.٩٣	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٠٠١	١١.١٨	٠.١٤	٨.٩٨	٠.٠٥	٩.٤٣	ثانية	الجرى الزججى بطريقة بارو
٠.٠٠١	١٨.٤٤	٠.٧١	١٤.١١	٠.٥٨	٩.٥٧	سم	ثني الجذع للأمام
٠.٠١٧	٢.٥٥	٠.٤٨	٩.١٣	٠.٥٤	٩.٦٢	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥٠ = ٢.٠٦

* دال إحصائياً عند Sig.(p.value) > ٠.٠٥

يتضح من جدول رقم (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في المتغيرات البدنية ولصالح الربيع الأعلى حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٥٥ : ١٨.٤٤) وتتراوح جميع قيم (p.value) ما بين (٠.٠٠١ : ٠.٠١٧) وهذا يدل على أن الاختبارات المستخدمة صالحة للتطبيق وأيضاً صادقة في التمييز.
ثانياً: الثبات:

جدول (٥)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ٥٠

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
* ٠.٨٦٢	٠.١٩	٤.٥٠	٠.٢٤	٤.٥٤	ثانية	العدو ٣٠م من البدء الطائر
* ٠.٩٨٩	٢.٢٨	١٥٧.١٤	٢.٣٩	١٥٧.٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات
* ٠.٧١٥	٠.٠٧	٩.٤٢	٠.١٤	٩.٤٠	ثانية	الجرى الزججى بطريقة بارو
* ٠.٨٣٠	٠.٧٥	٨.٩٦	٠.٧٤	٨.٨٩	سم	ثني الجذع للأمام
* ٠.٩٠٣	٠.٦٠	٩.٥٨	٠.٥٨	٩.٦٠	ثانية	توافق الدوائر الرقمية

* قيمة ر الجدولية عند دال مستوي ٠.٠٥ = ٠.٢٨٨

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين قياسات التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث تراوحت قيمة ر المحسوبة ما بين (٠.٧١٥ : ٠.٩٨٩) ما يدل على ثبات هذه الإختبارات .

المقاييس النفسية:

مقياس الصمود النفسي: إعداد الباحثة أسماء يحي (٢٠٢١م)

الهدف من المقياس:

العبارات:

طريقة تصحيح المقياس : مقياس الصمود النفسي يتضمن المقياس (٥) أبعاد بواقع (٣٧) عبارة ، علي ميزان تقدير ثلاثي (وافق -الي حد ما - لاوافق) في ضوء تعليمات المقياس، ويتم منح الدرجات على النحو التالي(١,٢,٣)

وبذلك يكون الحد الأدنى والحد الأقصى لاستجابات الطالبات على المقياس كالتالى :-

$$\text{الحد الأدنى} = ٣٧ \quad ١ \times ٣٧$$

$$\text{الحد الأقصى} = ١١١ \quad ٣ \times ٣٧$$

ثانيا: الخصائص السيكومترية لمقياس الصمود النفسي لدي طالبات كلية التربية الرياضية:

ثبات المقياس : تم تطبيق المقياس علي العينة الإستطلاعية وعددها ٥٠ طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية وتم حساب الثبات كما يلي :

(٢) معامل ألفا : تم حساب معامل ألفا للمقياس ، وكانت قيمته = ٠.٨٩٤ ثم حسب معاملات

ألفا (مع حذف درجة المفردة) ، والنتائج كما يلي :

جدول (٦)

معاملات ألفا (مع حذف درجة المفردة) لمقياس الصمود النفسي لدي

طالبات كلية التربية الرياضية ن = ٥٠

رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة	رقم العبارة	معامل ألفا مع حذف درجة المفردة
	تحديد الهدف		المرونة في		الشعور بالتفاؤل		حل المشكلات		الكفاءة الشخصية

		التعامل مع الاصدقاء							
٠.٨٨٦	١	٠.٨٩٤	١	٠.٨٩١	١	٠.٨٩٣	١	٠.٨٩٢	١
٠.٨٩١	٢	٠.٨٨٦	٢	٠.٨٨٩	٢	٠.٨٩٢	٢	٠.٨٨٧	٢
٠.٨٨٩	٣	٠.٨٩١	٣	٠.٨٩١	٣	٠.٨٩٤	٣	٠.٨٩	٣
٠.٨٩١	٤	٠.٨٨٧	٤	٠.٨٨٧	٤	٠.٨٩	٤	٠.٨٩٤	٤
٠.٨٨٧	٥	٠.٨٩١	٥	٠.٨٨٥	٥	٠.٨٨٧	٥	٠.٨٩٤	٥
٠.٨٨٥	٦	٠.٨٩٤	٦	٠.٨٨٧	٦	٠.٨٩١	٦	٠.٨٨٩	٦
٠.٨٨٥	٧			٠.٨٩١	٧	٠.٨٩٤	٧	٠.٨٩٢	٧
						٠.٨٨٦	٨	٠.٨٩٢	٨
								٠.٨٩٣	٩

يتضح من الجدول السابق (٦) أنا جميع معاملات ألفا لمقياس الصمود النفسي لدي طالبات كلية التربية الرياضية (مع حذف درجة المفردة) المقبولة هي أقل من أو تساوي معامل ألفا للمقياس ككل وقيمه ٠.٨٩٤ ، وتم حساب معاملات ألفا للأبعاد الفرعية وللمقياس ككل والنتائج كما يلي :

جدول (٧)

معاملات ألفا لأبعاد مقياس الصمود النفسي

لدي طالبات كلية التربية الرياضية ن=٥٠

معامل ألفا للبعد	مقياس الصمود النفسي
٠.٩٠٥	الكفاءة الشخصية
٠.٨٨٠	حل المشكلات
٠.٨٨٤	الشعور بالتفاؤل
٠.٩٠٤	المرونة في التعامل مع الاصدقاء
٠.٩٠٤	تحديد الهدف

يتضح من النتائج بالجدول السابق (٧) أن جميع قيم معاملات ألفا مرتفعة نسبياً ، وتدل على ثبات الأبعاد وثبات المقياس ككل .

(٢) الثبات بالتجزئة النصفية :

تم حساب الثبات للمقياس بطريقة التجزئة النصفية ، وكذلك معاملات الثبات :

جدول (٨)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الصمود النفسي

لدي طالبات كلية التربية الرياضية ن=٥٠

مقياس الصمود النفسي	الثبات بمعادلة سبيرمان / براون	الثبات بمعادلة جتمان
مقياس الصمود النفسي	٠.٧٢١	٠.٧٠٩

يتضح من جدول (٨) أن معامل الارتباط يساوي ٠.٧٢١ بمعادلة "سبيرمان وبراون" ، وبلغ ٠.٧٠٩ بمعادلة "جتمان" مما يدل على أن معاملات الثبات مرتفعة نسبياً مما يدل على ثبات الأبعاد وثبات المقياس ككل .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مقياس الصمود النفسي لدي

طالبات كلية التربية الرياضية ن=٥٠

مقياس الصمود النفسي	معامل الارتباط
الكفاءة الشخصية	٠.٩٨٥
حل المشكلات	٠.٧٥٨
الشعور بالتفاؤل	٠.٩٦٤
المرونة في التعامل مع الاصدقاء	٠.٦٨٤
تحديد الهدف	٠.٦٧١

* قيمة ر الجدولية عند دال مستوي ٠.٠٥ = ٠.٢٨٨

يتضح من الجدول السابق (٩) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، مما يدل على صدق جميع الأبعاد .

المعالجات الإحصائية :

لغرض معالجة البيانات التي حصلت عليها الباحثة فقد استخدمت الإختبارات الإحصائية الآتية :

- المتوسط الحسابي
- الإنحراف المعياري \pm
- الوسيط
- الإنتواء
- معامل ألفا
- معادلة سبيرمان
- معادلة جتمان
- معاملات الارتباط
- إختبار t-test
- تحليل الإنحدار الخطي المتعدد

عرض ومناقشة النتائج

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين الصمود النفسي ومستوي الأداء المهاري لسباق ١٠٠ م حواجز لدي طالبات كلية التربية الرياضية ن=١٤٨

الدرجة الكلية للمقياس	تحديد الهدف	المرونة في التعامل مع الاصدقاء	الشعور بالتفاؤل	حل المشكلات	الكفاءة الشخصية	الصمود النفسي
						الأداء المهاري لسباق ١٠٠ م حواجز
٠.٤٠٦	٠.٨٦٢	٠.٦٩٩	٠.٣٦١	٠.٣٨٤	٠.٣٩٧	الأداء المهاري للعدو بين الحواجز
٠.٨٧٢	٠.٧٧٦	٠.٦٨٠	٠.٣٢٤	٠.٨٩٨	٠.٧٢٦	الإرتقاء
٠.٩٠١	٠.٨٦٢	٠.٩١٥	٠.٦٩٤	٠.٩٢٧	٠.٦٩٩	الإجتياز
٠.٩٥٩	٠.٧٧٦	٠.٦٨٣	٠.٨٦٤	٠.٧٣٥	٠.٦٨٠	الهبوط
٠.٧٣٥	٠.٦٨٣	٠.٦٥٧	٠.٦٥٦	٠.٦٥٧	٠.٦٥٦	الأداء المهاري لسباق ١٠٠ م حواجز
٠.٨٦٤	٠.٩٢٧	٠.٨٣٠	٠.٧١٠	٠.٩٠١	٠.٨٧٢	المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز

* قيمة ر الجدولية عند دال مستوي ٠.٠٥ = ٠.١٧٤

يتضح من الجدول (١٠) وجود معاملات ارتباط دالة احصائياً بين الصمود النفسي ومستوي الأداء المهاري لسباق ١٠٠ م حواجز لدي طالبات كلية التربية الرياضية ، وبلغ أعلى معامل إرتباط ٠.٩٥٩ بين (الهبوط في الأداء المهاري لإجتياز الحاجز - الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي) ، وبلغ أقل معامل إرتباط ٠.٣٢٤ بين (الشعور بالتفاؤل في الصمود النفسي - الإرتقاء في الأداء المهاري لإجتياز الحاجز) .

٢- نتائج الفرض الثاني:

جدول (١١)

نسب مساهمة الصمود النفسي فى المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز

لدى طالبات كلية التربية الرياضية ن=١٤٨

م	المتغيرات	المقدار الثابت	معاملات الإنحدار	الخطأ المعيارى	قيمة ت	مستوى الدلالة	نسبة المساهمة %
١	الكفاءة الشخصية	٢٤.٨١	٠.٠١٧	٠.٠٢٣	٠.٧١٣	٠.٤٧٧	٩.٧٠
٢	حل المشكلات		٠.٠٣٧-	٠.٠٣٤	١.٠٠٧-	٠.٢٨٩	
٣	الشعور بالتفاؤل		٠.٠٢٣-	٠.٠٣٨	٠.٦٠	٠.٥٥٠	
٤	المرونة فى التعامل مع الاصدقاء		٠.١٧٠	٠.٠٤٨	٣.٥٣	٠.٠٠١	
٥	تحديد الهدف		٠.٠٣٤-	٠.٠٣١	١.٠٠٩-	٠.٢٧٩	

يتضح من جدول (١١) نسبة مساهمة أبعاد مقياس الصمود النفسي فى التباين الحادث فى المستوى الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

- مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من الجدول (١٠) وجود معاملات ارتباط دالة احصائياً بين الصمود النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباق ١٠٠ م حواجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية ، وبلغ أعلى معامل ارتباط ٠.٩٥٩ بين (الهبوط فى الأداء المهاري لإجتياز الحاجز - الدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي) ، وبلغ أقل معامل ارتباط ٠.٣٢٤ بين (الشعور بالتفاؤل فى الصمود النفسي - الإرتقاء فى الأداء المهاري لإجتياز الحاجز) .

حيث ترى الباحثة أن تعدد متطلبات التعليم فى سباق الحواجز يتطلب قدر عالى من البعد عن التوتر النفسى حيث أن التوتر النفسى من المشكلات النفسية التى تواجه الطالبات بشكل عام وهذا النوع من التوتر النفسى يعتبر عاملاً مهماً فى التأثير المباشر أثناء أداء المهارة لذلك فإن خفض التوتر النفسى يعد عاملاً هاماً بوصفه حالة مصاحبة للأداء المهارى لذلك البرنامج المصمم

من قبل الباحثة باستخدام الصمود النفسي أدى إلى خفض التوتر النفسي وبالتالي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠ م حواجز .

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه دراسة محمد علاوي" (٢٠٠٢م) (١٤)، ان ضبط وتعديل الحالة النفسية والبدنية للاعب، وخفض مستويات الضغط والقلق والتوتر لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة تجعل اللاعب هادئا وواقفا من نفسه وقادر على التحكم فى ذاته وأكثر قدرة على تركيز الانتباه مما يؤثر ايجابيا على مستوى الأداء.

ويعبر الصمود النفسي عن مجموعة السمات الايجابية فى الشخصية التى تساعد الفرد على مقاومة الضغوط من جهة واستخدام الأساليب الأكثر فعالية عند مواجهة تلك الضغوط من جهة أخرى فالصمود النفسي ليس مجرد تحمل لمحن الحياة أو التوافق معها فحسب بل هو القدرة على استعادة الفرد لتوازنه بعد فقدته القدرة على تحمل التحديات دون استسلام لها، فهو بناء ثنائياً يتحدد من خلال التلازم بين التعرض للمحن واطهار التكيف الناجح فى مواجهتها مما يمكن الفرد من النهوض منها بدون انكسار واستعادته الحالة النفسية للاعب بعد التعرض للصدمات والاستمرار فى التعايش الايجابى مع الحياة، وتحقيق النواتج الايجابية كالصحة النفسية والنمو النفسى.

وهذا مايتفق مع دراسة" منى أحمد" (٢٠٢٢م) (١٦)، أن الصمود النفسى يعتبر من اهم

عوامل الوقاية فى ادارة الازمات والتكيف الناجح والتفاعل بحكمة مع الظروف الصعبة.

وبهذا تتحقق صحة الفرض الاول والذي ينص على: " وجود معاملات ارتباط دالة

احصائياً بين الصمود النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠ م حواجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (١١) نسبة مساهمة أبعاد مقياس الصمود النفسى فى التباين الحادث

فى المستوى الرقمى لسباق ١٠٠ م حواجز لدى طالبات كلية التربية الرياضية .

وترجع الباحثة التحسن فى المستوى الرقمى فى سباق ١٠٠م حواجز لدى أفراد عينة

البحث الأساسية إلى فاعلية الصمود النفسى (الكفاءة الشخصية- حل المشكلات - الشعور

بالتفاؤل - المرونة فى التعامل) والتى أسهمت فى تحسين مقياس الصمود النفسى من خلال زيادة

الثقة بالنفس والسيطرة على الطاقة السلبية من خلال توجيه التوتر وخفض القلق، والتحكم فى

الإنتباه ونقاء ووضوح الصمود النفسي لمراحل أداء سباق ١٠٠ متر حواجز مما سمح للطالبة بسهولة تركيز الإنتباه على مراحل الأداء الفني للسباق، وإنسيابية تصور المهارة عقلياً مما أدى إلى تحسن المستوى الرقمي فى سباق ١٠٠ متر حواجز لدي طالبات كليه التربية الرياضية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من "محمد الشامى" (٢٠٠٧) (١٥)، "نبال حسن" (٢٠٠٨) (١٧)، "عبد الله حسن" (٢٠٠٩) (١١)، "ربيع الحديدى" (٢٠١١) (٨)، "محمد السيد" (٢٠١٢) على أن تطوير أبعاد المهارات النفسية يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء (الفنى - الرقمي) لدى لاعبي الرياضات الجماعية والفردية.

وتشير "صفاء الاعسر" (٢٠١٠م) أن الصمود النفسي سمة من سمات علم النفس الإيجابي وهو فرع من فروع علم النفس يركز علي تحسين الاداء النفسي العام للطالبات وهو ذلك المنحني الذي ينظم القوي الانسانية لتحيا حياه انسانيه مليئة بالقيمة والمعني ويسعي فيها لاكتشاف طموحاته ويوظف فيها قدراته الانسانية للوصول الي الرضا والسعادة والصمود وتحسين خبراته الانسانية العامة في كافة المجالات ذات القيمة مثل العلاقات الاجتماعية العمل وحتى اللعب. (١٠ : ٢٣)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلاً من "زينب شريف،" بدرية احمد" (٢٠١٩م) (٩)، هاشم عبد المرید عبد الحميد (٢٠٢١م) (١٨)، أن الصمود النفسي لة تأثير إيجابياً على الأداء المهاري من خلال التنبؤ بالدافع للإنجاز عن طريق (المثابرة ، السعي نحو التفوق ، الطموح).

وبهذا تتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: " تتباين نسب مساهمة الصمود

النفسي فى المستوي الرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز لدي طالبات كليه التربية الرياضية".

الإستنتاجات:

- ١- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الصمود النفسي لدي طالبات كليه التربية الرياضية
- ٢- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الصمود النفسي ومستوى الأداء المهاري والرقمي لسباق ١٠٠ م حواجز لدي طالبات كليه التربية الرياضية.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائيا فى مستوي الاداء المهاري لسباق ١٠٠ م حواجز لدى الطالبات كلية التربية الرياضية.

٤- تتباين نسب مساهمة الصمود النفسي فى المستوى الرقمى لسباق ١٠٠ م حواجز لى طالبات كلية التربية الرياضيه.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء نتائج البحث والى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى:

١- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة فى مراحل دراسية مختلفة رياضات مختلفة.

٢- الإهتمام بعمل دورات تدريبية لخفض التوتر النفسى.

٣- تدريب اللاعبات على المهارات النفسية وخاصة الصمود النفسى.

قائمة المراجع:

١- إيناس جوهى (٢٠١٤م): الصمود النفسى وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لى عينة من

أمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية بينها، ص ٢٩٣ - ٣٣٣

٢- أزاد على (٢٠١٧م): اعداد تدريبات خاصة لتطوير التجميل الخاص باستخدام الاسلوب

الدائرى وتأثيره على مستوى انجاز ١٠٠ م حواجز.

٣- أسامه كامل (٢٠١١م): الاعداد النفسى للناشئين ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

٤- تامر شوقى (٢٠١٤م): الصمود النفسى وعلاقته بكل من الضغوط النفسية والصلابة النفسية

والرجاء لى عينة من الطلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، كلية التربية،

جامعة عين شمس.

٥- جولدشتين سام (٢٠١١م): لماذا ندرس الصمود النفسى فى سام جولدشتين وروبرت بروكس

(محرر)، الصمود لى الأطفال، القاهرة، المركز القومى للترجمة.

٦- حمد السيد (٢٠١٢): برنامج تدريب عقلى لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمى

لناشئ ألعاب القوى"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بينها.

٧- داليا نبيل (٢٠١٧م): ألعاب القوى " تدريبات - ارقام وانجازات - تغذية واصابات، دار

المعرفة للنشر والطباعة، مصر.

- ٨- **رياب طه (٢٠٠٧):** أثر برنامج لتنمية مهارة حل المشكلات باستخدام بعض الوسائط التكنولوجية عند أطفال ما قبل المدرسة، رسالة ماجستير ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
- ٩- **زينب شريف، "بدرية احمد" (٢٠١٩م)،** العلاقة بين الصمود النفسى والدرجة الكلية والابعاد والدافع للانجاز، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
- ١٠- **صفاء الأعسر (٢٠١١م):** الصمود من المنظور علم النفس الإيجابي، مجلة الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- ١١- **عبد الله حسن (٢٠٠٩):** "فعالية استخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٢- **لولوة صالح (٢٠٢٠م):** الصمود النفسى وعلاقته بالاحترق النفسى والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من اعضاء هيئة التدريس بجامعة القصيم وتحديد الفروق بين مرتفعى ومنخفضى الصمود النفسى، المملكة العربية السعودية ، القصيم.
- ١٣- **محمد أبو حلاوة (٢٠١٣م):** حالة التدفق (المفهوم، الأبعاد، القياس)، شبكة العلوم النفسية والعربية.
- ١٤- **محمد علاوي" (٢٠٠٢م)،** علم النفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
- ١٥- **محمد الشامى (٢٠٠٧):** "فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة لناشئ الجمباز"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٤٠)، العدد (٧٤)، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١٦- **منى أحمد، السيد نبيل (٢٠٢٢م):** تأثير برنامج ارشادى قائم على البرمجة اللغوية العصبية على مهارات التعلم الذاتى والصمود النفسى لطلاب كلية التربية الرياضية فى ظل جائحة فيروس كورونا المستجد، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٧- **هيام شهين (٢٠١٣م):** الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسى لدى عينة من التلاميذ ضعاف السمع، مجلة كلية التربية - جامعة المنيا.

١٨- هاشم عبد المرید عبدالحمید (٢٠٢١م): الصمود النفسى لدى لاعبات كرة القدم وكرة السلة وعلاقت بتحقيق الذات، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.

١٩- **John Francis O'halloran** : The Hypertrophic Effects of Practical Vascular Blood Flow Restriction Training , Master of Science , University of South Florida , ٢٠١٤

٢٠- **Michael, A., et, al** (٢٠١٢) :NASM of Essentials of personal fitness, sport medicine, Method, USA.

٢١- **Shin, J., & Kim, T. Y.** (٢٠١٧). South Korean elementary school students' English learning resilience, motivation, and demotivation. Linguistic Research, ٣٤, ٩٦-٦٩