



جامعة بنها

كلية التربية الرياضية للبنين
قسم العلوم التربوية والنفسية

برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي ألعاب القوى

بحث مقدم من

محمد محمد السيد مصطفى

أخصائى رياضى بمديرية الشباب والرياضة بالشرقية
ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

عبد العظيم عبد الحميد السيد
أستاذ البحث العلمى بقسم العلوم
التربوية والنفسية والاجتماعية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الزقازيق

دكتور

محمد حسن علاوى
أستاذ علم النفس
الرياضى
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان

دكتور

حمدى محمد علي
مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الميدان والمضمار
كلية التربية الرياضية
جامعة بنها

1432هـ - 2011م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ﴿٨٨﴾

صدق الله العظيم

من الآية 88
سورة هود - مكة

قرار لجنة المناقشة والحكم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر والتقدير

يقول رب العزة تبارك وتعالى في حديثه القدسي " عبدى لن تشكرنى ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه" [حديث قدسى]

الحمد لله رب العالمين، أحمداً لك اللهم لا إله إلا أنت سبحانك جل علاك ، خلقت فأحسنيت خلق الإنسان، وألهمت فأنطقت وأوجدت ففسرت، لا إله إلا أنت سبحانك، أصلى وأسلم على سيد الخلق أجمعين، سيدنا محمد عليه الصلاة وأفضل السلام، المعلم الأول والهادى البشير الذى أرسله الله رحمة للعالمين.

يسجد الباحث لله شاكراً حامداً فضله عليه وما أمده من نعمة الصبر والمثابرة فى إتمام هذا العمل وما أحاطه من هداية وتوفيق.

ويتقدم الباحث بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور/ محمد حسن علاوى أستاذ علم النفس الرياضى كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان والأستاذ الدكتور/ عبد العظيم عبد الحميد السيد أستاذ البحث العلمى بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق وإلى المدرس دكتور/ حمدى محمد علي مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الميدان المضمار كلية التربية الرياضية جامعة بنها على ما قدموه للباحث من عون وعلم فى سبيل إتمام هذا البحث فجزاهم الله عن الباحث خير الجزاء.

وإنه لمن دواعى فخر الباحث أن يتفضل كل من الأستاذ الدكتور/ عاطف نمر خليفة أستاذ علم النفس الرياضى وعميد كلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها والأستاذ الدكتور/ بكر محمد أحمد سلام أستاذ ألعاب القوى ووكيل كلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية بمناقشة هذا البحث

ولا يفوتنى أن أتقدم بشكرى العميق لكل من ساهم بجهد أو فكر لإتمام هذا البحث وإلى أفراد عينة البحث على تفانيهم فى تطبيق هذا البحث.

كما أتقدم بالشكر إلى نبع الحنان أبى العزيز أطال الله فى عمره وإلى روح والدتى أسكنها الله فسيح جناته وإلى أخى العزيز وإلى زوجتى ورفيقة عمرى.

اللهم إن كنت أصبت فبتوفيق منك عز وجل ثم بعون من حولى، وإن كنت قد أخطأت فالكمال لك وحدك تباركت وتعاليت إنك نعم المولى ونعم النصير. والله ولى التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

المسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
	- الآية القرآنية	ب
	- قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
	- الشكر والتقدير	د
	- قائمة المحتويات	هـ
	- قائمة الجداول	ط
	- قائمة الأشكال	ى
	- قائمة المرفقات	ك
	0 / 1 مقدمة البحث	4-1
1/1	مشكلة البحث	1
2/1	أهداف البحث	3
3/1	فروض البحث	4
4/1	تحديد المصطلحات	4
	0 / 2 الإطار النظرى والدراسات المرتبطة	64-5
1/2	الإطار النظرى	6
1/1/2	التدريب العقلى	6
1/1/1/2	نشأة وتطور التدريب العقلى	6
2/1/1/2	تعريف التدريب العقلى	10
3/1/1/2	أهمية التدريب العقلى	11
4/1/1/2	أهداف التدريب العقلى	13
5/1/1/2	مبادئ التدريب العقلى	13
6/1/1/2	شروط التدريب العقلى	14
7/1/1/2	استخدامات التدريب العقلى	16
8/1/1/2	مراحل التدريب العقلى	17
9/1/1/2	أنواع التدريب العقلى	18

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	المسلسل
19	متطلبات التدريب العقلى .	10/1/1/2
20	العوامل المؤثرة فى التدريب العقلى .	11/1/1/2
24	المهارات العقلية وبرنامج التدريب العقلى (قيد البحث).....	12/1/1/2
33 الصلابة العقلية.	2/1/2
33 مفهوم الصلابة العقلية.	1/2/1/2
39 محاور الصلابة العقلية.	3/1/2
39 محور الثقة بالنفس.	1/3/1/2
39 محور التحكم فى الطاقة الإيجابية.	2/3/1/2
40 محور التحكم فى الانتباه.	3/3/1/2
41 محور التحكم فى التصور البصرى.	4/3/1/2
41 محور مستوى الدافعية.	5/3/1/2
42 محور التحكم فى الطاقة السلبية.	6/3/1/2
43 محور التحكم فى الاتجاه.	7/3/1/2
43 الصلابة العقلية والتدريب الرياضى.	4/1/2
45 الصلابة العقلية فى ألعاب القوى.	5/1/2
49 تنمية وتطوير الصلابة العقلية للرياضيين.....	1/5/1/2
54 إسهامات الصلابة العقلية فى ألعاب القوى.....	2/5/1/2
56 الدراسات المرتبطة	2/2
63 مدى الاستفادة من الإطار النظرى والدراسات المرتبطة.....	1/2/2

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	المسلسل
80-65	0 / 3 إجراءات البحث	
66 منهج البحث.	1/3
66 مجتمع البحث.	2/3
67 عينة البحث.	3/3
70 وسائل وأدوات جمع البيانات.	4/3
70 المعاملات العلمية لمقياس الصلابة العقلية (قيد البحث).	5/3
71 الدراسة الاستطلاعية.	6/3
79 خطوات تنفيذ البحث.	7/3
80 المعالجات الإحصائية.	8/3
97-81	0 / 4 عرض النتائج ومناقشتها	
82 عرض النتائج.	1/4
92 مناقشة النتائج.	2/4
100-98	0 / 5 الاستخلاصات والتوصيات	
99 الاستخلاصات.	1/5
99 التوصيات.	2/5
- 101 110	0 / 6 المراجع العربية والأجنبية	
102 المراجع العربية.	1/6
109 المراجع الأجنبية.	2/6
110 مراجع شبكة المعلومات الدولية.	3/6
 المرفقات.	-
 ملخص البحث باللغة العربية.	-
 ملخص البحث باللغة الانجليزية.	-

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
57	الدراسات المرتبطة.....	1
66	توصيف مجتمع البحث من الأندية ومراكز الشباب.....	2
67	توزيع عينة البحث لكل من مسابقة (الوثب الطويل-دفع الجلة)(قيد البحث).	3
68	تجانس عينة البحث في محاور الصلابة العقلية (قيد البحث).....	4
68	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة (مسابقة الوثب الطويل) في القياسات الأنثروبومترية والعمر التدريبي قيد البحث (التكافؤ).....	5
69	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة (مسابقة دفع الجلة) في القياسات الأنثروبومترية والعمر التدريبي قيد البحث (التكافؤ).....	6
69	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في محاور الصلابة العقلية قيد البحث (التكافؤ)	7
70	معاملات صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة العقلية (جيمس لوهر)....	8
71	معاملات ثبات التجزئة النصفية لمقياس الصلابة العقلية (جيمس لوهر) ..	9
72	المستوى الرقمي للناشئين (قيد البحث) في مسابقتي (الوثب الطويل ودفع الجلة)	10
78	المحتوى الزمني لبرنامج التدريب العقلي المقترح.....	11
79	نموذج لوحدة تدريبية يومية من الأسبوع الأول للبرنامج التدريبي المقترح للتدريب العقلي لتنمية الصلابة العقلية	12
82	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محاور مقياس الصلابة العقلية(قيد البحث).....	13
83	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في محاور مقياس الصلابة العقلية (قيد البحث)	14
84	دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في محاور مقياس الصلابة العقلية (قيد البحث)	15

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
85	نسب تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى محاور مقياس الصلابة العقلية (قيد البحث)	16
86	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقى لمسابقتى الوثب الطويل ودفع الجلة.....	17
87	معدل التغير الحادث بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقى لمسابقتى الوثب الطويل ودفع الجلة.....	18
87	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المستوى الرقى لمسابقتى الوثب الطويل ودفع الجلة	19
88	معدل التغير الحادث بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المستوى الرقى لمسابقتى الوثب الطويل ودفع الجلة	20
89	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المستوى الرقى لسباق الوثب الطويل ودفع الجلة	21
90	معدل التغير الحادث بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المستوى الرقى لمسابقتى الوثب الطويل ودفع الجلة.....	22
90	دلالة العلاقة الارتباطية بين محاور الصلابة العقلية والمستوي الرقى لمسابقتى الوثب الطويل ودفع الجلة لدى أفراد المجموعة التجريبية قيد البحث	23

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الجدول
86	رسم بياني يوضح دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مسابقتي الوثب الطويل ودفع الجلة.....	1
88	رسم بياني يوضح دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مسابقتي الوثب الطويل ودفع الجلة.....	2
89	رسم بياني يوضح دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مسابقتي الوثب الطويل ودفع الجلة.....	3

قائمة المرفقات

رقم الصفحة	عنوان المرفق	رقم المرفق
112	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمنها	1
116	مقياس قائمة الأداء النفسي للصلابة العقلية جيمس لوهر James Loehr 1993م	2
119	برنامج التدريب العقلي	3