2/4 مناقشة النتائج وتفسيرها

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته والعينة المختارة قام الباحث بمناقشة النتائج وتفسيرها للتحقق من فروض البحث على النحو التالي:

1/2/4 مناقشة النتائج المرتبطة بفرض البحث

1/1/2/4 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في مستوى الصلابة العقلية .

1/1/1/2/4 في مقياس الصلابة العقلية الذي صممه **الآن جولد برج (Alan Goldberg , 2006)** وقاموا بتعريبه وتقنينه كلا من (**محمد حسن علاوى _احمد صلاح الدين خليل) (2008م)** مرفق رقم (6) .

يتضح من الجدولين رقم (9) ، ورقم (10) والشكلين رقم (2) ورقم (3) إلى أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى . كما توجد نسب تحسن في القياس البعدى عن القياس القبلي في مستوى الصلابة العقلية بأبعادها المختلفة (القدرة على مواجهة الضغوط _ الثقة بالنفس تركيز الانتباه _ سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق _ دافعية الانجاز) .

حيث كان المتوسط الحسابي للقدرة على مواجه الضغوط في القياس القبلي(10,9000) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (13,5000) وكان الفرق بين المتوسطين (2,6000) وقيمة (ت) (11,113) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (23,85%) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى القدرة على مواجهة الضغوط لدى عينة البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل الاسترخاء (العضلي والعقلي) والتصور العقلي والقدرة على مواجهة الضغوط.

حيث أن التوجيه والإرشاد النفسي يهتم باللاعب للتغلب على المشكلات والضغوط التي تواجه والتي لا يستطيع أن يتغلب عليها بمفردة . كما يهتم باللاعب وليس بالمشكلة التي يعانى منها على اعتبار أنه يستطيع أن يعالج مشكلاته إذا لم يكن مضطربا انفعاليا (4 : 48)

وفى هذا الصدد تشير **مارثا دافيز** "**Martha Davis** " (62: 1) إلى أن القدرة على الاسترخاء تعتبر من أهم المهارات النفسية التي تعمل على مواجهة الضغوط ومصادر التوتر والتي تفاجئ اللاعب بمتطلبات يجب التكيف معها والعمل من خلالها .

ويؤكد ذلك **محمد حسن علاوى ، احمد صلاح الدين** (28: 265) أن القدرة على مواجهة الضغوط تتطلب من اللاعب التميز بالهدوء والاسترخاء وعدم التوتر في المواقف الضاغطة وخاصة عند بداية المنافسة .

كما **أشار لاينش** "**Lynch** " (61: 58) إلى أن الصلابة العقلية في الرياضة هي مهارات متعلمة تساعد اللاعب الرياضي على مواجهة الضغوط والاحباطات ، ومساعدته على تحقيق انجاز أفضل أداء في المنافسة .

وتشير **جولي راى** " **Jolly Ray** " (56 : 83) إلى أن الصلابة العقلية هي القدرة على تثبيت الأداء المثالي في حالة ضغوط المنافسة العالية ، وتضيف إلى عدم وجود الصلابة العقلية أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى حدوث خلل في المتغيرات العقلية لأنها سمة مكتسبة ولا يدخل عامل الوراثة بها .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من **ديل** "**Dayle** " (51) ، **ميشيل وروث** "**Michael, Roth**" (64) إلى أن الرياضيين ذو الصلابة العقلية يميلون بطبيعتهم إلى مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق الانجاز في النشاط الرياضي وكذلك الصلابة العقلية هي متغير وسيط بين التعرض للضغوط والاحتراق .

ويتفق ذلك أيضا مع ما توصل إلية دراسة **احمد عمارة** (2 : 14) إلى أن اللاعبين الأكثر صلابة من السهل أن يلزموا أنفسهم بما يفعلونه ويعتقدون في قدرتهم على التحكم في أحداث الضغوط ويمكنهم اتخاذ القرارات واضعين أولويات في حياتهم وأهدافا جديدة.

بينما كان المتوسط الحسابي للثقة بالنفس في القياس القبلي (9,1500) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (11,0500) وكان الفرق بين المتوسطين (1,9000) وقيمة (ت) (8,324) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (20,76 %) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى الثقة بالنفس لدى عينة البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس حيث تساعد اللاعب على معرفة مستوى قدراته وامكاناتة واستعدادات الأمر الذي يجعله يمتلك مستوى من الثقة التي لا تتغير كنتيجة للفشل أو الأخطاء ومساعدة اللاعب إلى الوصول إلى الثقة بالنفس المثلى عن طريق تدريبات التصور العقلي التي تجعل اللاعب يسترجع صور تفوقه الرياضي في ذهنه مما يزيد ثقته في نفسه وكذلك التدريب في مواقف مشابهة لمواقف المنافسة والتنافس مع لاعبين مختلفين في الوزن كل ذلك يتضمنه برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح .

ويتفق ذلك مع ما أشار إلية كلا من **محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل** (27: 17) ، **حامد زهران** (14: 12) أن التوجيه والإرشاد النفسي عملية بناء الهدف منها مساعدة الرياضيين على فهم وتحليل استعداداتهم وقدراتهم وحاجاتهم وإمكاناتهم المختلفة ومشكلاتهم واستخدام تلك المعرفة في اتخاذ القرارات المناسبة بما يحقق لهم التوافق النفسي مما يزيد من الثقة بالنفس لديهم .

ويؤكد ذلك **محمد حسن علاوى** (31 : 35) أن اللاعب عندما يتولد لدية إيمان بقدراته البدنية والفنية ومعرفته بنواحي قواه وضعفه ومدى استعداده لمواجهة اى عقبات فهذا هو ثقة اللاعب في قدراته .

كما يرى **محمد العربي شمعون** (24 : 222) أن التصور العقلي يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف .

وأوضح **كارن "Karen"** (59) أن الصلابة العقلية للاعب الرياضي تعنى التميز بالثقة التي تجعله يواجه اى موقف بدرجة عالية من الايجابية أثناء المنافسة ، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانيات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط في مواقف المنافسة الرياضية .

كما تتفق نتائج البحث مع ما يشير إلية **توماس ريتشارد " Thomas Richard"** (66) إلى أن التأثيرات الايجابية لعينات برامج الإرشاد النفسي بما فيها من علاج سلوكي يعتبر الوسيلة الأكثر فاعلية في علاج القلق فهذه الطرق السلوكية للعلاج لديها القدرة على تأثير ايجابي طويل المدى وفعال في علاج القلق الذي من اعراضة الخوف وعدم الثقة بالنفس فهي تعمل كذلك على زيادة الثقة بالنفس والقدرة على مواجه أي موقف.

وتتفق نتائج البحث أيضا إلى ما توصل إلية دراسة **نهال صلاح الدين** (40: 191) انخفاض درجة القلق والخوف وزيادة الثقة بالنفس لعينة البحث نتيجة لبرنامج الإرشاد النفسي.

وكان المتوسط الحسابي لتركيز الانتباه في القياس القبلي(8,1500) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (10,7000) وكان الفرق بين المتوسطين (2,5500) وقيمة (ت) (8,660) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (31,28 %) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين وتحسن في مستوى تركيز الانتباه لدى عينة البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه حيث تساعد اللاعب على التركيز على ما هو هام أثناء المنافسة وعزل ما عدا ذلك والبعد عن التركيز السيئ الذي يؤدى إلى حدوث الأخطاء الأمر الذي يجعله يمتلك مستوى من التركيز . ومساعدة اللاعب إلى الوصول إلى التركيز الجيد عن طريق تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي التي تجعل اللاعب يركز انتباه ويعزل الأفكار السلبية والمثيرات التي قد تؤدى إلى حدوث تشتت في الانتباه أثناء الأداء سواء في التدريب أو المنافسة .

ويؤكد ذلك **محمد حسن علاوى** (31 : 286) على أن المدرب الذي يطالب اللاعب بتركيز انتباهه في أداء ما بدون أن يقوم بتعليم وتدريب اللاعب على مهارة الانتباه فأنة

بذلك يطالب من اللاعب بأداء شئ لم يتدرب علية أو لم يدرب عقلة على هذا النوع من الأداء.

كما يشير **أسامة كامل راتب** (6 : 269) إلى أهمية تطوير قدرة اللاعب على تركيز انتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء ، حيث يسمح ذلك بتحقيق الطاقة النفسية المثلى التي تساعده على تعبئة قواه البدنية والانفعالية والعقلية على نحو أفضل ، وتجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر .

ويرى الباحث أن تركيز الإنتباة وعزل المثيرات والأفكار السلبية وتكرار التركيز على أدق نقاط الأداء الفني بجميع جوانبه (الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة والخداع والتحركات) يعد من النقاط الأساسية لتطوير القدرة على تركيز الإنتباة وبالتالي تطوير الأداء الفني المثالي.

وكان المتوسط الحسابي لسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق في القياس القبلي(10,000) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (12,6500) وكان الفرق بين المتوسطين (2,6500) وقيمة (ت) (8,545) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05،، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (26,50 %) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين وتحسن في مستوى سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق لدى عينة البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس وتركيز الانتباه حيث تساعد اللاعب على التركيز على ما هو هام أثناء المنافسة وعزل ما عدا ذلك والبعد عن التركيز السيئ الذي يؤدى إلى حدوث الأخطاء الأمر الذي يجعله يمتلك مستوى من الثقة والتركيز التي لا تتغير كنتيجة للفشل أو الأخطاء مما ساعد اللاعب على اكتساب القدرة على سرعة نسيان الأخطاء أو الشعور بالفشل أثناء المنافسة والاستمرار في الأداء بصورة أفضل حيث أن التعلق بالأخطاء سوف يؤدى إلى الوقوع في المزيد من الخطأ وسوء الأداء . ومساعدة اللاعب إلى سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق أو الفشل عن طريق تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي التي تجعل اللاعب

يركز انتباه ويعزل الأفكار السلبية والمثيرات التي قد تؤدى إلى حدوث الأخطاء أثناء الأداء سواء في التدريب أو المنافسة .

حيث أكد **محمد العربي شمعون** (24: 437) على ضرورة الاهتمام ببرامج الإعداد النفسي والعقلي في سبيل تطوير الأداء الخاص بالمنافسة حيث يعطى الإحساس بالأمان وينتج عنة تقليل الإحساس بالخوف من الفشل ويمنع الأخطاء من الظهور وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق أو الأخطاء .

كما تدعم الصلابة العقلية Mental toughness قيمة البقاء الايجابي في مواجهة الأزمات للنجاح في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحدي مثل رياضة الملاكمة ، ويجب أن يمتلك كل من المدرب واللاعب القدرة على الاستشفاء من الإخفاقات على طول طريق ومراحل المنافسة . وامتلاك درجة عالية من الصلابة العقلية والتي تعرف هنا بأنها القدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق أو الفشل وهى بالتأكيد نتائج تطوير الاتجاه نحو الفوز . (26 : 34)

وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إلية **تتكو،ريتشاردس** "**Tutko,Richards,** " (67: 209) إلى أن الصلابة العقلية هي احدي السمات الدافعة للرياضيين علي إنها قدرة اللاعب الرياضي علي تحمل النقد دون الشعور بالاذي ، وعدم سهولة استثارته عند خسارته للمباراة ، أو عند الظهور بمستوى منخفض ،والقدرة علي استرجاع حالته الطبيعية بسرعة عند تعرضه لخبرات إحباطية ، والقدرة علي أداء التدريب العنيف دون الحاجة إلي تشجيع زائد من المدرب ،وعدم الاعتماد علي الآخرين.

وكان المتوسط الحسابي لدافعية الانجاز في القياس القبلي(9,2500) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (11,2000) وكان الفرق بين المتوسطين (1,9500) وقيمة (ت) (5,128) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (21,08 %) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين وتحسن في مستوى دافعية الانجاز لدى عينة البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل دافعية الانجاز

حيث تساعد اللاعب على تحسين الدافعية لدية لكي يستطيع المثابرة على التدريب للوصول إلى أعلى مستوى وتحقيق اهدافة والانجازات الرياضية. ومساعدة اللاعب إلى الوصول إلى الدافعية عن طريق تدريبات التصور العقلي والتحدث مع الذات ومن خلال واستخدام اسلوب التعزيز و المناقشات الجماعية التي تساعد اللاعب مواصلة بذل الجهد بعد الإخفاق والوصول إلى أعلى مستوى انجاز رياضي .

ويتفق ذلك مع ما أشار إلية كلا من **حامد زهران** (14: 499) ، **علاء الدين السيد** (19: 90) إلى أن البرامج الإرشادية الموجهة قد يكون لها بالغ الأثر في تنمية ورفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي ، ولان دافع الانجاز من الدوافع المتعلمة والمكتسبة ، وبذلك يكون البرامج الإرشادية والتدريبية بالغ الأثر في رفع وتحسين وتنمية وزيادة دافعية الانجاز .

ويؤكد ذلك **جولد وآخرون ." Gould et al** " (54 : 293) على أن الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق الانجاز الرياضي .

كما أكد **مدلتون** " **Middleton** " (63: 94) أهمية الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي الفائق ، وأشار إلى الصلابة العقلية Mental toughness وأهمية امتلاكها للاعب الرياضي الناشئ للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وتحقيق الانجاز الرياضي.

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة **ماجدة محمد إسماعيل ، سها محمد فكرى ، أمل محمود عبد الله** (23: 16) على أن برامج التوجيه والإرشاد النفسي تؤدى إلى تحسين في دافعية الانجاز.

وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياس القبلي والقياس البعدى لصالح القياس البعدى في متغير الصلابة العقلية بأبعاده المختلفة (القدرة على مواجهة الضغوط _ الثقة بالنفس _ تركيز الانتباه _ سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق _ دافعية الانجاز).

لذلك يرى الباحث أن البرنامج الارشادى المقترح لتحسين الصلابة العقلية وبما يحتويه من فنيات وأساليب إرشادية مثل المناقشة والمحاضرة والنمذجة والاسترخاء والتعزيز

والإرشاد الجماعي وغيرها من استراتجيات الإرشاد السلوكي تساعد على خفض القلق والتوتر ومواجهة الضغوط وتحسن في مستوى الثقة بالنفس وتركيز الانتباه والعودة إلى الحالة الطبيعية بعد الإخفاق أو الفشل ودافعية الانجاز لدى ناشئ الملاكمة (عينة البحث) وهذا ما يدل على أهمية تواجد برامج التوجيه والإرشاد النفسي في مجالات التعليم والتدريب في مجال الرياضة على جميع المستويات حيث أنة لا يمكن تصور ممارسة رياضة دون توجيه وإرشاد نفسي حيث أنة يحقق للاعب الصحة النفسية والتوافق النفسي .

وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الذي ينص على :-
" توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الصلابة العقلية لدى ناشئ الملاكمة "

2/1/1/2/4 في اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية psychological performance inventory لجيم لوهر James loehr (1986م)

يتضح من الجدولين رقم (11) ، ورقم (12) والشكلين رقم (4) ورقم (5) إلى أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في متغير الصلابة العقلية. كما توجد نسب تحسن في القياس البعدى عن القياس القبلي في مستوى الصلابة العقلية والذي يشتمل على سبعة محددات نفسية (الثقة بالنفس – الطاقة السلبية – التحكم في الانتباه – تحكم التصور البصري – مستوى الدافعية – الطاقة الايجابية – التحكم في الاتجاه)

حيث كان المتوسط الحسابي للثقة بالنفس في القياس القبلي(21,5000) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (27,1000) وكان الفرق بين المتوسطين (5,6000) وقيمة (ت) (10,371) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (26,04%) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى الثقة بالنفس لدى عينة البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية الثقة بالنفس حيث ساعد اللاعب على معرفة مستوى قدراته وامكاناتة واستعداداته الأمر الذي يجعله يمتلك مستوى عالي من

الثقة ومساعدة اللاعب إلى الوصول إلى الثقة بالنفس المثلى عن طريق تدريبات التصور العقلي التي تجعل اللاعب يسترجع صور تفوقه الرياضي في ذهنه مما يزيد ثقته في نفسه .

ويتفق ذلك مع ما أشار إلية كلا من **محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل** (27: 41) ، **حامد زهران** (14: 12) أن التوجيه والإرشاد النفسي عملية بناء الهدف منها مساعدة الرياضيين على فهم وتحليل استعداداتهم وقدراتهم وحاجاتهم وإمكاناتهم المختلفة ومشكلاتهم واستخدام تلك المعرفة في اتخاذ القرارات المناسبة بما يحقق لهم التوافق النفسي مما يزيد من الثقة بالنفس لديهم .

ويتفق ذلك أيضا إلى ما أشارت إلية **سهير محمد حافظ** (17 : 16) إلى أن إلي الثقة بالنفس هي اعتقاد الفرد وادراكة القوى على تحقيق أهداف المنافسة ، ويمكن تنمية الثقة بالنفس عن طريق التصور العقلي وتعلم الاحتفاظ بالهدوء وضبط النفس والأفكار الايجابية واستبعاد التفكير السيئ .

كما يشير **كريس سيلارز "Chris Sellars"** (45 : 142) إلى أن بناء الثقة بالنفس يعتبر من السمات النفسية الهامة والتي يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي، ويلعب المدرب دورا هاما في زيادة ثقة اللاعب بنفسه عن طريق وضع أهداف للاعب يعمل على تحقيقها .

بينما كان المتوسط الحسابي للطاقة السلبية في القياس القبلي(20,1000) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (26,1000) وكان الفرق بين المتوسطين (6,0000) وقيمة (ت) (10,954) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01، بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (29,85%) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى الطاقة السلبية لدى عينة البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل الاسترخاء (العضلي والعقلي) والتصور العقلي والقدرة على مواجهة الضغوط وتنمية الثقة بالنفس ومن خلال استخدام فنيات الإرشاد النفسي مثل المناقشة والمحاضرة والاسترخاء والتعزيز

استطاع اللاعب التحكم في الطاقة السلبية وهى التحكم في المشاعر السلبية مثل الخوف والقلق والغضب والاحباطات والانفعالات .

حيث يرى الباحث أن رياضة الملاكمة تتميز بارتفاع حدة التنافس والاستثارة الانفعالية وارتفاع درجة التحدي في مواجهة المنافس هذا بالإضافة إلى تحمل اللاعب المسئولية الشخصية عن نتيجة أداءه في المنافسات مما ينتج عنة ارتفاع درجة القلق والغضب نتيجة لمواقف اللعب المختلفة أثناء المنافسة لذلك تزداد الحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي للملاكمين لزيادة الثقة بالنفس وانخفاض درجة القلق والخوف وزيادة التحكم في الطاقة السلبية والقدرة على مواجهة الضغوط .

ويؤكد ذلك **كريس سيلارز** " **Chris Sellars**" (45 : 142) أن التحكم في الطاقة السلبية ضروري للسيطرة على العواطف السلبية من خوف وغضب وعصبية ومزاج سئ والتي تؤثر بالسلب على مستوى الأداء .

كما يتفق ذلك مع ما يشير إلية **توماس ريتشارد** **"Thomas Richard"** (66) إلى أن التأثيرات الايجابية لبرامج الإرشاد النفسي بما فيها من علاج سلوكي يعتبر الوسيلة الأكثر فاعلية في علاج القلق والخوف والتحكم في الغضب والانفعال فهذه الطرق السلوكية للعلاج لديها القدرة على تأثير ايجابي طويل المدى وفعال في علاج القلق الذي من اعراضة الخوف وعدم الثقة بالنفس فهي تعمل كذلك على زيادة الثقة بالنفس والقدرة على مواجه اى موقف وعدم التفكير في الهزيمة أو الفشل.

وتتفق نتائج البحث مع نتائج دراسة **نجله عبد المنعم بحيرى**(39: 339) أن تدريبات الصلابة العقلية تؤثر على تطوير القدرات المهارية والخططية وذلك من خلال زيادة الثقة بالنفس والدافعية والتحكم في الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنة زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على مستوى الأداء .

وكان المتوسط الحسابي للتحكم في الانتباه في القياس القبلي(20,2000) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (26,0000) وكان الفرق بين المتوسطين (5,8000) وقيمة (ت) (8,051) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (28,71 %) مما يدل على وجود فروق دالة

إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى التحكم في الانتباه لدى عينة البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه حيث تساعد اللاعب على التركيز على ما هو هام أثناء المنافسة وعزل ما عدا ذلك والبعد عن التركيز السيئ الذي يؤدى إلى حدوث الأخطاء الأمر الذي يجعله يمتلك مستوى من التركيز . ومساعدة اللاعب إلى الوصول إلى التركيز الجيد عن طريق تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي التي تجعل اللاعب يركز انتباه ويعزل الأفكار السلبية مما يكسب الناشئين القدرة على التحكم في الانتباه من خلال تدريبات برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح .

ويتفق ذلك إلى ما أشارت إلية **سهير محمد حافظ** (17: 17) أن التحكم في الانتباه هو القدرة على تحديد ماهو مهم وما هو ليس مهم ويعمل على تحسين التحكم في الانتباه الاسترخاء والتصور وتدريبات تركيز الانتباه .

كما يؤكد **عبد الحفيظ إسماعيل** (18 : 5) أن الانتباه ومظاهره المختلفة له أهمية كبيرة جدا في رياضة الملاكمة حيث أن مظاهر الانتباه تعتبر من العمليات النفسية الهامة في النشاط الرياضي الذي يعتمد علي النزال بصفة عامة ورياضة الملاكمة بصفة خاصة ، حيث يتقابل فيها الملاكم مع منافسه في ظروف تتميز بالسرعة الخاطفة والمتغيرة للنشاط الحركي سواء في حالة الهجوم أو الدفاع أو الهجوم المضاد ، وينبغي علي الملاكم في هذه الظروف أن يتمتع بقدر كبير من هذه المظاهر حتى تكون انفعالاته تجاه الأوضاع المتغيرة سليمة أثناء سير المباراة .

وتتفق نتائج البحث مع ما أشار إلية **احمد صلاح الدين** (1: 91) إلى أن مهارة الانتباه يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث غالبا ما يتقرر مصير المبارة من خلال الأخطاء الصغيرة والتي ترجع في كثير من الأحيان إلى مفقدان تركيز الانتباه .

وكان المتوسط الحسابي لتحكم التصور البصري في القياس القبلي(19,9000) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (26,0000) وكان الفرق بين المتوسطين (6,1000)

وقيمة (ت) (9,235) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (30,65%) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى تحكم التصور البصري لدى عينة البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل الاسترخاء والتصور العقلي حيث تساعد اللاعب على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة كما تساعده على تحسين درجة النقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء عن طريق تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي المستخدمة في برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح.

كما يتفق ذلك مع ما أشارت إلية **سهير محمد حافظ** (17: 16) أن التحكم في التصور البصري هو القدرة على تكوين صورة في العقل وهى واحدة من أهم الأساليب القوية لتطوير الصلابة العقلية مثل الاتصال بين العقل والجسد ويمكن تنميتها عن طريق تدريبات التخيل مع استرجاع جميع الأحاسيس والاحتفاظ بالاسترخاء الداخلي .

كما يرجع الباحث ذلك التحسن في هذه النتائج إلى استخدام تدريبات الصلابة العقلية من خلال البرنامج المقترح والذي يمثل أحدى الطرق النفسية التي تعمل على تدعيم الممرات العصبية من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم الأمر الذي يؤدى إلى الاشتراك الفعلي لعضلات جسمه في هذه المهارة الحركية .

ويفسر الباحث أيضا هذه النتائج بان بعد التحكم البصري يلعب دورا هاما في رياضة الملاكمة حيث تعتبر من رياضات النزال التي تتطلب قدرة اللاعب على استرجاع الأداء الحركي الخاص بالمهارات الحركية الهجومية والدفاعية بالإضافة إلى قدرة اللاعب على تصور الأداء الحركي خلال الدقائق القليلة السابقة على المباراة سواء كانت قبل بداية المنافسة أو بين الجولات للنجاح في تسديد الضربات الصحيحة للمنافس وتحقيق الفوز.

ويتفق نتائج البحث مع ما أشار إلية **وليد احمد جبر حسن** (41 : 30) أن التصور العقلي يعتبر مهارة عقلية هامة بالنسبة للرياضيين يؤدى التدريب عليها الارتقاء بمستوى الأداء المهارى ولها العديد من الاستخدامات في الأداء الرياضي مثل استرجاع الأداء

الحركي للمهارات الحركية ، وتحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي ، وتصحيح الأخطاء والسيطرة على القلق والتوتر المصاحب للمنافسات الرياضية .

وكان المتوسط الحسابي لمستوى الدافعية في القياس القبلي(20,2000) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (26,6500) وكان الفرق بين المتوسطين (6,4500) وقيمة (ت) (10,516) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (31,93 %) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى الدافعية لدى عينة البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل دافعية الانجاز حيث تساعد اللاعب على تحسين الدافعية لدية لكي يستطيع المثابرة على التدريب للوصول إلى أعلى مستوى وتحقيق اهدافة والانجازات الرياضية. ومساعدة اللاعب إلى الوصول إلى الدافعية عن طريق تدريبات التصور العقلي والتحدث مع الذات ومن خلال واستخدام اسلوب التعزيز و المناقشات الجماعية التي تساعد اللاعب مواصلة بذل الجهد بعد الإخفاق والوصول إلى أعلى مستوى انجاز رياضي .

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة **علاء الدين السيد** (19: 90) إلى أن البرامج الإرشادية الموجهة قد يكون لها بالغ الأثر في تنمية ورفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي ، ولان دافع الانجاز من الدوافع المتعلمة والمكتسبة ، وبذلك يكون البرامج الإرشادية والتدريبية بالغ الأثر في رفع وتحسين وتنمية وزيادة دافعية الانجاز .

حيث يرى الباحث أن البرنامج المقترح قد أتاح من خلال المناقشات الجماعية إلى رفع مستوى دافعية الانجاز لما تتيحه من فرصة لتبادل الأفكار والحلول والأداء بين أعضاء الجماعة وأعطى الفرصة لكل ناشئ لتقييم نفسه واهدافة ومهاراته وطرق تحقيقا لأهدافه.

ويتفق ذلك مع ما أشار إلية **محمد حسن علاوى** (30: 211) أن سمة الدافعية هي التي تتضمن استمرارية اللاعب في الممارسة الرياضية وانجذابه نحو الاشتراك في التدريب والمنافسات وكذلك تحمل العناء والجهد المبذول لتحقيق أفضل أداء رياضي ممكن.

ويتفق نتائج البحث مع نتائج **دراسة أندرسون** " **Anderson**" (43) والتي تؤكد على ضرورة الاهتمام بزيادة الدافعية للناشئين لدفعهم نحو عملية التعلم عن طريق التحدث مع الذات .

وكان المتوسط الحسابي للطاقة الايجابية في القياس القبلي(20,4500) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (26,0500) وكان الفرق بين المتوسطين (5,6000) وقيمة (ت) (8,402) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (27,38%) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى الطاقة الايجابية لدى عينة البحث .

ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل الاسترخاء (العضلي والعقلي) والتصور العقلي وتنمية الثقة بالنفس ودافعية الانجاز ومن خلال استخدام فنيات الإرشاد النفسي مثل المناقشة والمحاضرة والاسترخاء والتعزيز استطاع اللاعب التحكم في الطاقة الايجابية وهى القدرة على التنشيط مع المتعة والعزيمة والحيوية .

حيث أشارت **سهير محمد حافظ** (17: 16) إلى أن التحكم في الطاقة الايجابية هي القدرة على التنشيط مع المتعة والعزيمة والحيوية وتساعد اللاعبين على أن يحافظوا على الارتقاء بمستواهم وان يصلوا إلى قمة الأداء وللتحكم في الطاقة الايجابية المنخفضة يجب العمل على تحسين مستوى الإدراك والانتباه والدافعية وتطوير الحماس والبدء في مشاعر جيدة . وهذا ما يوفره البرنامج المقترح.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إلية نتائج دراسة **نجله عبد المنعم بحيرى** (39: 339) إلى التأثير الايجابي لتدريبات الصلابة العقلية التي ساعدت اللاعبين على التحكم في الطاقة الايجابية والتي تساعد اللاعب على أن يكون نشيط ويتمتع بروح الفريق والتصميم وهى هامة لأنها تساعد على ثبات مستوى الأداء .

كما أشار **أسامة كامل راتب** (5 : 131) أن الطاقة الايجابية التي مصدرها المتعة والسعادة هي الحالة التي يكون فيها الرياضي في أفضل حالاته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي .

وكان المتوسط الحسابي للتحكم في الاتجاه في القياس القبلي(21,3000) والمتوسط الحسابي في القياس البعدى (26,8000) وكان الفرق بين المتوسطين (5,5000) وقيمة (ت) (9,828) دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (05، ، 01،) بينما كانت نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدى (25,82%) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين لصالح القياس البعدى وتحسن في مستوى التحكم في الاتجاه لدى عينة البحث .

ويرجع الباحث ذلك إلى تأثير برنامج التوجيه والإرشاد النفسي المقترح من قبل الباحث حيث تميز هذا البرنامج بالعمل على اكتساب وتنمية المهارات النفسية مثل دافعية الانجاز والتحكم في الاتجاه أو التحكم في اتخاذ القرارات حيث تساعد اللاعب على تكوين اتجاهات ايجابية نحو الأداء الرياضي والمثابرة على التدريب للوصول إلى أعلى مستوى وتحقيق اهدافة والانجازات الرياضية. ومساعدة اللاعب إلى الوصول إلى التحكم في الاتجاه عن طريق تدريبات التصور العقلي والتحدث مع الذات ومن خلال واستخدام اسلوب التعزيز و المناقشات الجماعية التي تساعد اللاعب مواصلة بذل الجهد بعد الإخفاق والوصول إلى أعلى مستوى انجاز رياضي .

ويؤكد ذلك النتائج التي توصلا إليها كلا من **ماجدة محمد إسماعيل ، جيهان محمد فؤاد** (22: 335) أن هناك ارتباط ايجابي بين تحكم الاتجاه وبين النشاط ووضع الهدف والتصور العقلي والتحدث الذاتي .

كما يرى **جون ليفكويتس وآخرون" John Lefkowits et all "** (55 : 83) إلى أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط وإنما بدنية وانفعالية أيضا ، فالصلابة العقلية ليست التميز بالبرود ولكنها تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى في ظروف المنافسة الصعبة.

كما أشار **وليد احمد جبر** (41 : 514) أن التحكم في الاتجاه هو قدرة اللاعب على التحكم فيما يلقاه من أحداث عن طريق التفكير البناء والاحتفاظ بحالة مزاجية جيدة كنتيجة للاتجاهات نحو الأداء الرياضي .