

## الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى لطلاب قسم التربية البدنية فى

### رياضة سلاح الشيش

د. جمال محمد صالح الغريب

أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية- كلية التربية الاساسية  
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - الكويت

د. سلمان حسن حاجي

أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية- كلية التربية الاساسية  
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب - الكويت

### مقدمة ومشكلة البحث

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية.

فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى استقادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستقادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، و يمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي (برامج التدريب للمهارات النفسية) .

وتعتبر رياضة المبارزة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف النزال ، بالإضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للمبارز ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية الخاصة بالصلابة العقلية للمبارز حتى يتمكنوا من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري والخططي.(٣٥)

ويشير **محمد العربي شمعون (٢٠٠٧)** أن الصلابة العقلية Mental toughness ليست مرادف لمصطلحات القسوة، الجمود والصرامة أو فقدان الحساسية ولكنها مفهوم بعيد عن ذلك لإيضاحه يجب توضيح كل من: الموهبة Talent التي يولد بها الفرد وترتبط بالجينات الوراثية والمهارة Skill التي يكتسبها ويتعلمها الرياضى من خلال التدريب الشاق. وقد تحقق أن زيادة كل من الموهبة والمهارة يزيد فرصة تحقيق الانجازات الرياضية.(٥١:٩)

وعلى الرغم من أهمية وتأثير كل من الموهبة والمهارة وحتى اللياقة البدنية فهي ليست كافية لتحقيق التفوق فى المنافسه وهذا فتح المجال أمام موضوع الصلابة التي تشكل مفهوم متعدد الأبعاد Multi Dimensions بالتحديد ثلاثى الأبعاد يتضمن: الصلابة البدنية، العقلية والانفعالية Physical, Mental and Emotional Toughness ويمكن تعريف الصلابة

بأنها" القدرة على اتساق الأداء فى اتجاه الحدود القصوى للموهبة والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة".

وتحقق الانفعالات فى الاتجاهين السابقين تأثيرها من قوتها نتيجة الارتباط بالاستثارة. وبذا فالانفعالات هى تفاعل الكيمياء الحيوية فى المخ التى تؤدى إلى تغيرات فى الجسم. ويُقرب الاتجاه الأول من التغيرات المصاحبة من حالة مثالية الأداء والاتجاه الثانى يُبعد عنها وبذا فإن الصلابة تحقق القدرة على اتساق الانفعالات التى تعمل على زيادة القوة أثناء المنافسة كموقف إختباري ذو شدة عالية خاصة فى أوقات الكفاح بالمنافسات العصبية (٩: ٢٨).

ويرى سنجر وآخرون Singer., et al ان الصلابة سمة Trait تضم مجموعة متألفة من الخصائص النفسية هى: ١- **الالتزام Commitment**: يعنى التعهد النفسى بانجاز الأهداف مع العزيمة والاصرار.

٢- **التحكم Control**: ويعنى اعتقاد الفرد فى استطاعته التأثير فى مجريات أحداث الحياة.

٣- **التحدى Challenge**: ويعنى اعتقاد الفرد أن التغير أكثر طبيعة من الثبات وأنه شق إيجابى يحقق قوة دافعة لدى الرياضي فى مواقف المنافسة الرياضية. (١٦: ٧٧١) (١٢: ١٥٢) وقد أضاف بعض الباحثين بناءً على القراءات النظرية بعداً رابعاً هو الثقة confidence ويعنى اعتقاد الفرد فى قدراته وأطلقوا عليه نموذج (C) الرباعى، لبداية المكونات الأربع بهذا الحرف. The "4cs" Model of Metnal Joughness. (٢٣: ١٦٨)

ويشير جولد وآخرون Gould, et al. (٢٠٠٢) أن الصلابة العقلية هى الأهم فى تحقيق الإنجاز الرياضى. (١٦: ٢٩٣) كما يرى بيث اساناس Beath Athanas (٢٠٠٦) ان المهارات النفسية تلعب دوراً أساسياً فى تطوير الاداء، وأصبح ينظر إليها كمتطلب أساسى مع المتطلبات البدنية، المهارة والخطية. (١٣: ٣٥).

ويضيف جيم لوهر James Loher (١٩٩٣) إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على ان المهارات النفسية التى تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% فى تحقيق الانجاز الرياضى. (١٧: ٥٢)

فقد أوضح كرول (Kroll, 1985) مدى اهمية سمة الصلابة العقلية للرياضيين وأن عكس هذه السمة الطراوة العقلية Tender- Mindedness وأشار إلى أنه يمكن تعريفها بأنها القدرة على مواجهة الصعاب، وعدم النكوص فى الهزيمة، أو عدم التوفيق فى اللعب، والقدرة على تحمل النقد دون فقد الاتزان، وعدم الحاجة إلى تشجيع الآخرين، والقدرة على تحمل ضغوط المنافسة دون فقد التركيز أو الثقة بالنفس (٢٤: ١٩٢)

كما يعرف تتكو، ريتشاردس (Tutko, Richards, 1987) الصلابة العقلية من حيث أنها إحدى السمات الدافعية للرياضيين على أنها قدرة اللاعب الرياضى على تحمل النقد

دون الشعور بالأذى، وعدم سهولة استثارته عند خسارته للمباراة، أو عند الظهور بمستوى منخفض، والقدرة على استرجاع حالته الطبيعية بسرعة عند تعرضه لخبرات إحباطيه، والقدرة على أداء التدريب العنيف دون الحاجة إلى تشجيع زائد من المدرب، وعدم الاعتماد على الآخرين. (٣٠: ٢٠٨-٢١١)

كما أوضح كارن (Karen, 2002) أن الصلابة العقلية للاعب الرياضى تعنى التميز بالثقة التى تجعله يواجه أى موقف بدرجة عالية من الايجابية أثناء المنافسة، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانيات التى يمتلكها بغض النظر عن الضغوط فى مواقف المنافسة الرياضية. (٢٢: ١٨)

كما قام كل من جونز، هانتون (Jones, Hanton, 2002) بتعريف الصلابة العقلية للاعب الرياضى على أنها: بصفة عامة، امتلاك جوانب نفسية، طبيعية أو مكتسبة، تمكن اللاعب من المواجهة تجاه العديد من المتطلبات (كمواقف التدريب والمنافسة الرياضية وإسلوب الحياة) والتى تفرضها طبيعة الممارسة الرياضية على اللاعب الرياضى. وبصفة خاصة، ظهور اللاعب الرياضى بصورة أفضل من منافسة فى كل من التصميم والتركيز والثقة والقدرة على التحكم فى مختلف الضغوط. (٢١: ٨٢ - ٨٣)

وتشير جولى راي (Jolly Ray, ٢٠٠٣) إلى ان الصلابة العقلية هى القدرة على ثبات الاداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات نفسية. (١٩: ٩) ويرى جون ليفكوييتس وآخرون (John Lefkowitz, et al., ٢٠٠٣) إلى ان الصلابة العقلية تعنى الوصول إلى الأداء المثالى والأقصى بغض النظر عن ظروف التنافس. (٢٠٩: ١٨)

كما أشار لاينش (Lynch, 2007) إلى ان الصلابة العقلية فى الرياضة هى مهارات متعلمة تساعد اللاعب الرياضى على مواجهة الضغوط والإحباطات، ومساعدته على إنجاز أفضل أداء، والقدرة على التركيز والثقة بالنفس. (٢٥: ٥٧ - ٥٩). وأشار كرسول (Cresswell, 2007) إلى ان الصلابة العقلية تعزى إلى امتلاك اللاعب الرياضى للمهارات النفسية التى تسهم فى الارتقاء بمستوى الأداء لمهارة الانتباه، ومواجهة الضغوط، والدافعية، الثقة بالنفس. (١٤: ٦٩)

وترجع أهمية الصلابة العقلية إلى أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية، زيادة قدرة الفرد على المواجهة والتعامل مع أنواع الضغوط البدنية، العقلية والانفعالية، ليصبح أكثر تفاعلاً فى المنافسة. من خلال تدريب الصلابة العقلية التى تساعد فى أن يصبح الفرد أقوى، أكثر دافعية، مرونة واستجابة عقلية.

وتبدأ الصلابة العقلية مع الشخصية و اتجاهات اللاعب وتتطور مع ثقافة الفرد التى

تدعم قيمة البقاء الايجابي في مواجهة الضغوط وامكانية النجاح في الانشطة التي تتميز بالتحدي. كما تتكون الصلابة العقلية من حالة عقلية، هوية قوية للذات، دافعية داخلية، قيم اخلاقية وتحكم ذاتي عالي في مواقف الضغوط (٩ : ٣٣)

إن رياضة المبارزة من الرياضيات التي تتطلب توافق عضلي عصبى وإعداد بدنى ونفسى جيد فهي رياضة لتدريب الجسم والعقل معاً ويعرفها عباس الرملى ١٩٨٤ بأنها رياضة هجوم والدفاع بين متنافسين حاول كل منهما أن يسجل لمسات على الآخر بسلاح معين ( شيش-سيف- سيف مبارزة). (٧ : ٣٥).

ويتفق كل من إبراهيم نبيل وفتنات جبريل على أن المبارزة الحديثة هي إحدى مظاهر النشاط الرياضى ولها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية كما أنها رياضية تنافسية يعمل فيها حساب لتقدير قوى وإرادة ونكاه الفرد المنافس وتعتمد على جوانب خاصة يجب مراعاتها مثل الانتباه وسرعة رد الفعل والاحساس والاتزان. (١ : ٤٢) (٧ : ٢٦ - ٢٨)

ويذكر جونز وآخرون Jones, et al (٢٠٠٢) ان الصلابة العقلية هي الحالة النفسية الطبيعية التي تمكن المبارز من الأداء بثبات وأفضل من منافسيه مع الاحتفاظ بالثقة والمرونة والتحكم والتركيز والتصميم تحت ضغط. (٢٠ : ٢٠٩)

ويوضح دانيك نوسكيسك، Danek Nowoskisk (٢٠٠٧) إلى أن كثرة التوقفات أثناء النزال الواحد، بالإضافة إلى كثرة عدد المباريات التي يؤديها المبارز في اليوم الواحد، فمتوسط عدد المباريات التي يؤديها المبارز تتراوح من ٤-٥ مباريات، تنتهى بالمباراة الحاسمة وهي المباراة النهائية، وعلى المبارز أن يواجهه جميع هذه المتغيرات بالمحافظة على ثبات ادائه، وهذا يتوقف على مدى امتلاكه للصلابة العقلية. (٣١) وهذا ما يؤكد إبراهيم نبيل (٢٠٠١) من أن رياضة المبارزة تتطلب الجانب العقلى بدرجة اكبر من الجانب البدنى، حيث ان الجانب العقلى يلعب الدور الأكبر فى التبارز، لذا يجب أن يتصف المبارز بقدر عال من قوة الإرادة والتحكم فى الانفعالات والقدرة على التصرف حيث لا يوجد مجال للتردد. (١ : ٤٢)

وتتمثل الإستراتيجية فى التعرف على افضل طريقة لبلوغ الهدف من خلال استغلال نقاط القوة والتغلب على مناطق الضعف. ويتفق الدو نادى، Aldo Nadi (١٩٩٤) وأسامة عبدالرحمن (٢٠٠٦) على ضرورة ان يقوم المبارز بتطوير إستراتيجيات أداءه من خلال التدريب العقلى والنفسى، فالإثارة والمتعة فى المبارزة ترجع الى انفرادية التفكير على الحلبة. ويضيفا إلى ان المبارزة هي نزال عقلى قبل أن تكون نزال حركي وبالتالي فهي تعتمد على الصلابة العقلية وقواعد ضبط النفس. (١١ : ٢١) (٢ : ٥)

#### الدراسات السابقة

- دراسة ماجدة محمد اسماعيل وأسامة عبدالرحمن على (٢٠٠٧): بعنوان " الصلابة العقلية

وعلاقتها بإستراتيجيات الأداء المبارزي منتخب مصر فى الاسلحة الثلاثة". يهدف البحث إلى تقنين وتعديل إختبار استراتيجيات الأداء لتوماس وآخرون، وقائمة الأداء النفسى لتحديد الصلابة العقلية لجيم لوهر. والتعرف على دلالة الفروق بين مبارزى منتخب مصر فى الاسلحة الثلاثة فى محددات الصلابة العقلية واستراتيجيات الأداء. وقد صاغ الباحثان الفروض فى صورة تساؤلات استخدم المنهج الوصفى. وتم بالطريقة العمدية إختيار (٤٠) مبارز من لاعبي ولاعبات منتخب مصر المشاركين فى معسكر الإختيار والاعداد لدورة الالعاب الافريقية بالجزائر (٢٠٠٧). استبعد منهم (٩) مبارزين للدراسة الاستطلاعية و(٤) مبارزين لم يستكملوا إجابة الإختبارات. ليكون (٢٧) مبارز العينة الاساسية. واستخدم لجمع البيانات إختبار قائمة الأداء النفسى لتحديد الصلابة العقلية وإختبار استراتيجيات الأداء وأظهرت النتائج وجود فروق داله بين مبارزى سلاح السيف فى محدد تحكم التصور لصالح الرجال. ومحدد تحكم الاتجاه والدرجة الكلية للمقياس لصالح السيدات، والفروق داله لصالح الرجال مبارزى سلاح السيف فى محددات مستوى الدافعية، الطاقة الايجابية وتحكم الاتجاه والدرجة الكلية للمقياس. ولا توجد فروق فى باقى محددات الصلابة العقلية. أظهرت النتائج وجود (١٧) ارتباط بين محددات الصلابة العقلية ومحددات إختبار إستراتيجيات الأداء منها (١٣) إرتباط إيجابى (٤) ارتباطات سلبية. (٨)

- دراسة سمية مصطفى احمد (٢٠٠٨): بعنوان " الصلابة الذهنية وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية ودورة الألعاب العربية مصر ٢٠٠٧ للرجال فى كرة السلة" تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين محاور الصلابة الذهنية ونتائج المنتخب المصرى فى البطولة العربية لكرة السلة ٢٠٠٧، وفى دورة الالعاب العربية ٢٠٠٧ ومعرفة الفروق فى استجابات اللاعبين على محاور مقياس الصلابة الذهنية بين البطولتين. وقد تم صياغة الباحثة للفروض فى صورة تساؤلات استخدم المنهج الوصفى وشملت العينة (١٢) لاعب المشاركون فى البطولة العربية ودورة الالعاب العربية ٢٠٠٧ إختيروا بالطريقة العمدية، وتم استخدام مقياس الصلابة العقلية تصميم جيم لوهر Jem Lohar ويتكون من (٧) محاور (تحكم الاتجاه، الطاقة الايجابية، مستوى الدافعية، تحكم التصور البصري، تحكم الانتباه، الطاقة السلبية والثقة بالنفس) وأظهرت النتائج ارتباط ايجابى دال بين محاور مقياس الصلابة الذهنية ونتائج المباريات لكرة السلة بالدورة العربية للالعاب ٢٠٠٧، بينما الارتباط غير دال فى البطولة العمومية العربية لكرة السلة. وجاءت الفروق داله لصالح استجابات لاعبي المنتخب المصرى لكرة السلة فى دورة الالعاب العربية. (٥)

- دراسة أسامة عبد الرحمن على وعمرو صابر حمزة (٢٠٠٩): بعنوان " تأثير تدريبات الصلابة العقلية على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء لدى المبارزين" تهدف الدراسة إلى

التعرف على تأثير تدريبات الصلابة العقلية على إستراتيجيات الأداء ومهارات مواجهة الضغوط ومستوى أداء جملة المبارزة لدى المبارزين وقد جاءت الفروض موجهة استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القياس القبلي البعدي. وقد إختيرت العينة التي إشتملت على (٢٥) مبارز تراوحت إعمارهم ما بين (١٧-٢٠) عام. استبعد (٥) مبارزين للدراسة الاستطلاعية ليبقى (٢٠) مبارز تم توزيعهم عشوائياً بالتساوى على المجموعتين التجريبية والضابطة. وتم التجانس بينهم فى متغيرات العمر الزمنى، الوزن والعمر التدريبي. واستخدم لجمع البيانات اختبار قائمة الأداء النفسى لتحديد الصلابة العقلية، إختبار استراتيجيات الأداء واستبيان قائمة مهارات مواجهة الضغوط. وتم التحقق من المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات وقد أظهرت النتائج وجود فروق داله فى محددات الصلابة العقلية لصالح القياس البعدي عدا محدد تحكم الاتجاه كذلك وجدت فروق داله فى محددات إختبار استراتيجيات الأداء لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية عدا محددى النشاط التنافسى والتفكير السلبي. كما وجد إرتباط دال بين محددات الصلابة العقلية ومهارات مواجهة الضغوط واستراتيجيات الأداء. (٢٧)

- دراسة اكبرريزي وآخرون (٢٠٠٩): بعنوان "تقدير ومقارنة تماسك الفريق، غموض الدور، الأداء الرياضى والصلابة لدى لاعبي كرة القدم من رياضى وغير رياضى الصفوة" تهدف الدراسة لتقييم ومقارنة تماسك الفريق، غموض الدور، الأداء الرياضى والصلابه بين الرياضى والصفوة وغير رياضى الصفوة لاعبي كرة القدم. وشملت العينة إختيار عشوائى (١٤٠) من رياضى وغير رياضى الصفوة من لاعبي كرة القدم الايرانيين فى عام (٢٠٠٩) وتضمنت البيانات التى تم جمعها استخدام مقاييس تماسك الفريق، غموض الدور واستبيان أهوز Ahwaz للصلابه كتنوير ذاتى يتضمن (٢٧) فقرة اعداد Kiamari and Najjarian. وقد أظهرت النتائج وجود فروق داله فى الصلابه لدى رياضى الصفوة ولاعبى كرة القدم. ولم تكن هناك فروق داله بين درجة الصلابه والأداء الرياضى. كما تحقق وجود علاقه بين تماسك الفريق والصلابه وبهذا يمكن استنتاج أن الصلابه توجد رؤيه داخلية خاصه وأن الصلابه طريق لمواجهة الأفراد أحداث الحياة ومواجهة الضغوط فى الرياضة، حيث يجعل التحدى الفرد صلباً قادراً على إتخاذ أحداث غير سارة أو غير مقبولة فى الرياضة، مما يحقق تجنب نتائج سلبية تقلل فرص النجاح ضد الضغوط. (١٠: ١٠١٠ - ١٠١٥)

وانطلاقاً من القراءات النظرية والدراسات السابقة وما أشار اليه ماثيو Mathew

(٢٠٠١) من ضرورة ملاحظة المدرب لكل سلوكيات لاعبيه خاصة ما يتعلق بالناحية النفسية (٢٦: ١١). وما أشار إليه اسامة راتب (٢٠٠٠) أن التفوق الرياضى يتوقف على استفادة

اللاعبين من قدراتهم النفسية (٣: ٣) وما أضافه **Loher** (١٩٨٣) أن المدربين والرياضيين يؤكدوا أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تساهم بما لا يقل عن ٥٠% من الانجاز الرياضى (١٧: ٥٢) وما يذكره **Gould. et al.** (٢٠٠٢) أن الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق الانجاز الرياضى (١٦: ٢٩٣).

كانت مشكلة البحث التي تتناول محاولة تحديد أبعاد للصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية- بكلية التربية الاساسية ؛ حتى يمكن دراسة الفروق بين الطلاب فى تلك السمات وتحديد اتجاه ومقدار العلاقة بين محددات بروفييل الصلابة العقلية ومستوى الأداء المهاري في رياضة سلاح الشيش. وتتحدد الأهمية العلمية لمشكلة البحث فى الجوانب التالية:

١- عدم وجود إتفاق فيما يتعلق بمفهوم أو تعريف مكونات- محددات- الصلابة وخاصة العقلية منها.

٢- إن الصلابة العقلية مجال الدراسة سوف يتم دراستها كمفهوم متعدد الأبعاد- السمات أو الخصائص النفسية- متألفة تحدد بروفييل الصلابة العقلية لطلاب قسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية.

٣- الصلابة العقلية تلعب دور هام فى حالة الأداء المثالية التي تهدف لبناء القوة العقلية والانفعالية.

#### وتتحدد الأهمية التطبيقية لمشكلة البحث فى الجوانب التالية

١- التعرف على الخصائص النفسية المتألفة المميزة لطلاب قسم التربية البدنية يعتبر الأساس لتشخيص نوعي لحالة الصلابة العقلية كقاعدة لوضع برامج التدريب لتنمية المهارات والسمات لدى الطلاب.

٢- أن برامج تطوير الصلابة العقلية تحقق توجيه مستوى التوتر ومواجهة الصعوبات فى مواقف التدريب والمنافسة التي تتضمن أنواع الضغوط البدنية، العقلية والانفعالية.

٣- أن طلاب قسم التربية البدنية بحاجة خاصة لمواجهة المتطلبات الخاصة بالأداء من خلال سمات الصلابة العقلية؛ حتى يمكنهم التكيف مع هذه المتطلبات.

#### أهداف البحث

١- التعرف على درجة الصلابة العقلية لطلاب قسم التربية البدنية- بكلية التربية الاساسية.

٢- دراسة الفروق فى سمات الصلابة العقلية بين طلاب قسم التربية البدنية- بكلية التربية الاساسية.

٣- دراسة العلاقة بين درجة الصلابة العقلية ومستوى الاداء المهارى فى سلاح الشيش لدى طلاب قسم التربية البدنية.

## فروض البحث

- ١- يمكن استخلاص السمات المحددة لدرجة وأبعاد الصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية.
  - ٢- توجد فروق في درجة الصلابة العقلية بين طلاب قسم التربية البدنية لصالح طلاب المستوى المهارى الأعلى في سلاح الشيش.
  - ٣- العلاقة ايجابية بين الصلابة العقلية ومستوى الاداء المهارى فى سلاح الشيش.
- مصطلحات البحث:

## الصلابة العقلية Mental toughness

"القدرة على وضع الجانب البدنى فى التزام مع الجانب العقلى، لتأكيد نتائج تطوير الاتجاه نحو الفوز" (٩: ٣٣)

## مستوى الأداء المهارى

"درجة الطالب في الإختبار العملي لسلاح الشيش"

## خطة اجراءات البحث:

المنهج: استخدم المنهج الوصفى بالأسلوب المسحى.

- عينة البحث: تم اختيار العينة عشوائياً من طلاب قسم التربية البدنية- كلية التربية الاساسية وبلغ عدد العينة (٤٢) طالباً من طلاب القسم بالفصل الدراسى الاول ٢٠١١/٢٠١٢م.

جدول (١) تجانس عينة البحث في مقياس الصلابة العقلية ن=٤٢

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الثقة بالنفس	درجة	١٧.٦٥	١.٢٥	١٧.٦٠	٠.٠٠٠١٦
٢	الطاقة السلبية	درجة	١٨.٦٨	٠.٩٦	١٨.٦٠	٠.٢٤٩
٣	تحكم الانتباه	درجة	١٧.٩٩	١.٣٦	١٧.٩٥	٠.١٢٠
٤	تحكم التصور البصري	درجة	١٧.٦٥	٠.٥٧	١٧.٦٠	٠.٠٠٠٧٦
٥	مستوى الدافعية	درجة	١٨.٩٢	١.٦٢	١٨.٩٠	٠.٠٠١٢٣
٦	الطاقة الايجابية	درجة	١٧.٦٩	٠.٤٧	١٧.٦٥	٠.٢٥٥
٧	تحكم الاتجاه	درجة	١٧.٦٥	٠.٥٤	١٧.٦٠	٠.٨٧٤
٨	المقياس ككل	درجة	١٢٦.٢٣	٣.١٨	١٢٥.٩٠	٠.٢٦٤

يتضح من جدول (١) إنه إنحصر معامل الالتواء ما بين (+٣، -٣) لمقياس الصلابة العقلية لدى عينة البحث مما يدل على خضوع العينة للمجتمع الطبيعي للدراسة.

## ١- الاختبار النفسي

- اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية :

قام الباحث بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية psychological

performance inventory لجيم لوهر, Jim Loehr (١٩٨٦) وذلك بعد إعداداه وتعريبه



وهو يشتمل على (٧) محددات نفسية :

- ١- الثقة بالنفس . Self-Confidence
- ٢- الطاقة السلبية . Negative Energy
- ٣- تحكم الانتباه . Attention Control
- ٤- تحكم التصور البصري . Visual & Imagery Control
- ٥- مستوى الدافعية . Motivational Level
- ٦- الطاقة الايجابية . Positive Energy
- ٧- تحكم الاتجاه . Attitude Control

ويتضمن الاختبار (٤٢) عبارة وكل محدد من المحددات السبعة السابق توضيحها يمثلها (٦) عبارات ، ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار على ميزان خماسي الدرجات (مقياس ليكرت) ، يحصل المبرز على (٥) درجات في حالة تحقق العبارة ، (١) درجة في حالة عدم تحقق العبارة . مرفق رقم (٢) .  
المعاملات العلمية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية **psychological performance inventory** لجيم لوهر **Jim Loehr** (١٩٨٦) ، وذلك بعد تعديلهم وتعريبهم ليتناسب مع البيئة الكويتية على عينة قوامها (٩) لاعبين وذلك لاختبار قائمة الأداء النفسي ، ثم أعيد التطبيق مرة ثانية وذلك بهدف ما يلي :

- تحديد درجة استجابة المبحوثين للاختبار .

- تحديد الزمن الذي يستغرقه المبحوثين في الإجابة على الاستبيان عن طريق المعادلة التالية

$$\frac{\text{الزمن اللازم للاختبار}}{\text{لاعب}} = \frac{\text{الزمن الذي استغرقه أول لاعب} + \text{الزمن الذي أستغرقه آخر لاعب}}{٢}$$

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبار المعرفي وكان (٢٠) عشرون دقيقة لاختبار قائمة الأداء النفسي .

\* تحديد صعوبات الصياغة

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلص الباحث مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهم ، حيث وجد انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها .

## ١- صدق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية

## • صدق الاتساق الداخلي :

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (٩) لاعبين من نفس مجتمع البحث ، وتم إيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع مجموع درجة المحدد الخاص بها ، وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج .

جدول (٢) معاملات الارتباط الداخلي بين درجات المحدد والدرجة الكلية للاختبار ن = ٩

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	٦	*٠.٦٢
٢	الطاقة السلبية	٦	*٠.٦٦
٣	تحكم الانتباه	٦	*٠.٧٥
٤	تحكم التصور البصري	٦	*٠.٦٢
٥	مستوى الدافعية	٦	*٠.٦٩
٦	الطاقة الايجابية	٦	*٠.٧٢
٧	تحكم الاتجاه	٦	*٠.٦٣

قيمة (ر) الجدولية عند  $0.05 = 0.455$ 

يتضح من جدول (٢) أن محددات الاختبار كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية

للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى  $0.05$

## ٢- الثبات :

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الاختبار

والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (٣) الثبات بالتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ لمحددات ومجموع اختبار قائمة الأداء النفسي ن = ٩

م	المحددات	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		الارتباط بالتجزئة النصفية	معامل ألفا كرونباخ
		ع	م	ع	م		
١	الثقة بالنفس	١٠.٤٧	٢.٥٦	٩.٣٦	٢.١٥	٠.٨٤١	٠.٨٢٩
٢	الطاقة السلبية	٩.٦٢	٢.٤٤	٩.٨٣	٢.٠٧	٠.٨٦٢	٠.٨٥٠
٣	تحكم الانتباه	١٠.٥٤	٢.٦٥	١٠.١٦	٢.٥٣	٠.٧٩٥	٠.٧٨٣
٤	تحكم التصور البصري	٩.١٣	٢.١٢	٨.٩٧	٢.٨٧	٠.٨٠٩	٠.٧٩١
٥	مستوى الدافعية	١١.٢٥	١.٣٨	١٠.٤٧	١.٤٦	٠.٧٨٦	٠.٧٦٦
٦	الطاقة الايجابية	١٠.٨٦	١.٢٧	١٠.٠١	٢.١٧	٠.٨١١	٠.٧٩٩
٧	تحكم الاتجاه	٨.٨٧	٢.٨	٨.٩٢	٢.٨٧	٠.٨٠٧	٠.٧٨٤
	مجموع الاختبار	٩.٨١	١.٩٧	٩.٦٧	٢.١١	٠.٧٤٩	٠.٨١٧

قيمة (ر) الجدولية عند  $0.05 = 0.455$ 

يتضح من الجدول (٣) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين (٠.٧٤٩)

. (٠.٨٦٢) للمحددات ولمجموع المقياس (٠.٧٤٩) وبمعامل ألفا كرونباخ تراوحت بين (٠.٧٦٦)،

(٠.٨٥٠) للمحددات ولمجموع المقياس (٠.٨١٧) مما يدل على ثبات المقياس.

## البرنامج المقترح

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

**الهدف من البرنامج :**

يهدف البحث إلى التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش

**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 الكلى المقترح للوحدة
- تحديد زمن كل وحدة
- تحديد محتوى وزمن 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

**تطبيق البحث**

- تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية على عينة البحث يوم الاحد ٨/٢/٢٠٠٩م.
- تم الحصول على مستوى الأداء المهارى لدى الطلاب عينة البحث من خلال درجات الامتحان العملى فى نهاية الفصل الدراسى الثانى ١١/٢/٢٠١٢م وتم تقسيم العينة بعد التطبيق لثلاث مجموعات متساوية بواقع (١٢) طالب لكل مجموعة وفق مستوى الأداء المهارى بعد استبعاد (٦) طلاب لعدم استكمال المقياس.

**المعالجات الاحصائية:**

- استخدم لمعالجة بيانات البحث الأساليب الإحصائية التالية:
- مقاييس النزعة المركزية.
- تحليل التباين.
- اختبار دلالة الفروق
- معامل الارتباط

**عرض ومناقشة نتائج البحث:**

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية ن=٤٢) (٤٢) طالب

م	محددات الصلابة العقلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	تحكم الاتجاه	١٨.٧	١.٢٦
٢	الطاقة الايجابية	٢١.٥	٢.٣٠
٣	مستوى الدافعية	٢٣.١١	١.٩٨
٤	تحكم التصور البصري	٢٠.٢٤	١.١٢
٥	تحكم الانتباه	١٩.٦٨	٢.١٠
٦	الطاقة السلبية	٢١.١٠	٢.٣٠
٧	الثقة بالنفس	٢٢.٥	٢.٧٤
٨	الدرجة الكلية للصلابة العقلية	١٤٢.١٠	٢.١٣

يتضح من الجدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجة محددات أبعاد الصلابة وأيضاً الدرجة الكلية للصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية حيث جاء ترتيب محددات الصلابة العقلية وفق درجة المتوسط الحسابي من المرتبة الأولى حتى السابعة كما يلي: محدد مستوى الدافعية، محدد الثقة بالنفس، الطاقة الايجابية، محدد الطاقة السلبية، محدد تحكم التصور البصري، محدد تحكم الانتباه وأخيراً محدد تحكم الاتجاه.

كما يتضح من الجدول (٤) أيضاً أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للصلابة العقلية. بلغ ١٤٢.١٠ درجه بانحراف معياري ٢.١٣. وبذا يتضح وصف الصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية. ويتحقق الهدف الاول والفرض الأول للبحث والذي ينص على يمكن تحديد السمات المحددة لدرجة وأبعاد الصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية.

جدول (٥) نتائج تحليل التباين في درجات الصلابة العقلية بين طلاب قسم التربية البدنية وفق مستوى الأداء المهاري في سلاح الشيش ن=١ ن=٢ ن=٣=١٢) طالب

المحددات	مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
تحكم الاتجاه	بين المجموعات	٢٧.١٢	٢	١٣.٥٦	١.٢٤	غير داله
	داخل المجموعات	١٢٠.٨	١١	١٠.٩٢		
الطاقة الايجابية	بين المجموعات	٤٣.٥٦	٢	٢١.٧٨	٤.٩٢	داله
	داخل المجموعات	٦٤.١٠	١١	٥.٨٢		
مستوى الدافعية	بين المجموعات	١١٢.٣	٢	٥٦.١٥	٦.٠٥	داله
	داخل المجموعات	١٠٢.١٣	١١	٩.٢٨		
تحكم التصور البصري	بين المجموعات	٤٢.١٢	٢	٢١.٠١	١.٥٧	غير داله
	داخل المجموعات	١٤٧.١٢	١١	١٣.٣٧		
تحكم الانتباه	بين المجموعات	٧٠.١٤	٢	٣٥.٧	٥.٠١	داله
	داخل المجموعات	٧٨.٣٢	١١	٧.١٢		
الطاقة السلبية	بين المجموعات	٥٠.٦٨	٢	٢٥.٣٤	٢.٦٧	غير داله
	داخل المجموعات	١٠٤.٢٨	١١	٩.٤٨		
الثقة بالنفس	بين المجموعات	٦٨.١٦	٢	٣٤.٨	٤.٢٢	داله
	داخل المجموعات	٩٠.٦٥	١١	٨.٢٧		
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٧٠.١٦	٢	٣٥.٨	٤.٢٧	داله
	داخل المجموعات	٩٢.١٤	١١	٨.٣٨		

قيمة (ف) الجدولية عند درجة حرية ٢، ١١ ومستوى معنية ٠.٠٥ = ٣.٩٨

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق داله في محددات الصلابة العقلية: تحكم الإتجاه، تحكم التصور البصري والطاقة السلبية لدى طلاب قسم التربية البدنية حيث بلغت قيم

(ف) المحسوبة ١.٢٤، ١.٥٧، ٢.٦٧ على التوالي وجميعها أقل من القيمة الجدولية. فيما توجد فروق داله في محددات الصلابه العقلية: الطاقة الايجابية، مستوى الدافعية، تحكم الانتباه، الثقة بالنفس والدرجة الكلية للصلاية العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة لهذه المحددات : ٤.٩٢، ٦.٠٥، ٥.٠١، ٤.٢٢ و ٤.٢٧ على التوالي وجميعها اكبر من قيمة (ف) الجدولية. ولإختبار دلالة الفروق في هذه المحددات فيما يلي نتائج اختبار أقل فرق معنوى.

جدول (٦) دلالة الفروق في محدد الطاقة الايجابية وفق مستوى الأداء (عالي- معتدل- منخفض) في سلاح الشيش

المتوسط الحسابي	المستوى المهارى	عالي	معتدل	منخفض
٢٥.١٢	عالي	-	٢.٥٢	٦.٨٢
٢٢.٦	معتدل		-	٤.٣
١٨.٣٠	منخفض			-

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق داله في محدد الطاقة الايجابية وفق مستوى الاداء لصالح الطلاب الأعلى في مستوى الأداء. حيث الفروق داله لصالح طلاب المستوى العالى مقارنة بالطلاب في المستوى المعتدل والمنخفض كما أن الفروق داله أيضاً في صالح طلاب المستوى المعتدل مقارنة بطلاب المستوى المنخفض. وقد يرجع ذلك إلى أن طلاب المستوى الأعلى يمتلكون نتيجة لتعلم وأداء رياضة سلاح الشيش قدرأ اكبر من الطاقة الايجابية في كل من الجانب العقلى، النفسى والبدنى. ويؤكد هذا ما يذكره العربى شمعون من أن تحقق الاعداد البدنى الجيد للذات الواقعية Real self يساعد في الوصول إلى الصلاية في كل من الجانب البدنى، الانفعالى بما يحقق حالة الأداء المثالية وقد أشار هانتون Hanton إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلاية النفسية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالى من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية (٩ : ٣١).

جدول (٧) دلالة الفروق في محدد مستوى الدافعية وفق مستوى الأداء(عالي- معتدل- منخفض) في سلاح الشيش

المتوسط الحسابي	المستوى المهارى	عالي	معتدل	منخفض
٢٤.٨	عالي	-	٥.٥	٦.٨
١٩.٣	معتدل		-	٣.٣
١٦.٠٠	منخفض			-

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق داله وفق مستوى أداء الطلاب في سلاح الشيش، حيث الفروق داله لصالح طلاب المستوى العالى مقارنة بكل من المستوى المعتدل والمنخفض. ولصالح طلاب المستوى المعتدل مقارنة بالمستوى المنخفض في محدد مستوى الدافعية. وهذا المستوى الدافعى كحالة متغيرة يرتفع مع المستوى المهارى العالى. حيث يصاحب هذا المستوى من الاداء البقاء في التواجد الانفعالى- الاستجابة الانفعالية- Emotional

Responsiveness وبذا يتمكن المؤدى من التواصل بمستوى من الدافعية خلال استمرار الاداء تحت المواقف الضاغطة وهذا يشير إلى امتلاك طلاب المستوى المرتفع للصلاية العقلية.

جدول (٨) دلالة الفروق في محدد تحكم الانتباه وفق مستوى الاداء (عالي- معتدل-منخفض) في سلاح الشيش

المتوسط الحسابي	المستوى المهارى	عالي	معتدل	منخفض
٢٢.١٠	عالي	-	٣.٨	٦.٩
١٨.٣	معتدل		-	٣.١
١٥.٢	منخفض			-

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق في محدد تحكم الانتباه بين طلاب قسم التربية البدنية وفق مستوى الاداء (عالي- معتدل- منخفض) لصالح طلاب المستوى العالى مقارنة بطلاب كل من المستوى المعتدل والمنخفض. ولصالح طلاب المستوى المعتدل مقارنة بطلاب المستوى المنخفض وهذا المحدد يشير إلى أن طلاب مستوى الاداء المهارى العالى فى سلاح الشيش اكثر تحكماً فى الانتباه إلى مثيرات موقف الأداء المرتبطة به والقدرة على عزل الانتباه عن المثيرات غير المرتبطة بالأداء مما يحقق لدى الطلاب خلال الأداء تحكماً فى الافكار واستخدام الحديث الذاتى الايجابى فقط. وقد أوضح هيريس Hairis أن التحكم يعد تصور الفرد أن الأحداث وتجارب الحياة يمكن التحكم فيها وتوقعها ، وأنها تمثل نتيجة أعماله ، فهو يمثل اعتقاد الفرد بحدوث الأحداث الشاققة ، ورؤيتها كمواقف يمكن التعامل معها والتحكم فيها ، والفرد الذي لديه نزعة قوية نحو التحكم يعتقد أنه لو كافح وحاول فإنه بذلك لديه احتمال قوي في التأثير في النواتج التي تحدث من حوله عباس (٩)

جدول (٩) دلالة الفروق في محدد الثقة بالنفس وفق مستوى الاداء (عالي- معتدل- منخفض) في سلاح الشيش

المتوسط الحسابي	المستوى المهارى	عالي	معتدل	منخفض
٢٦.١٢	عالي	-	٣.٧٢	٦.١٢
٢٢.٤٠	معتدل		-	٢.٤٠
٢٠.٠٠	منخفض			-

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق داله فى محدد الثقة بالنفس أحد مكونات الصلاية والتي تعنى اعتقاد الفرد فى قدراته على تحقيق النجاح فى الأداء. حيث الفروق داله لصالح طلاب مستوى الاداء العالى مقارنة بمستوى أداء الطلاب المعتدل والمنخفض وكذلك الفروق داله لصالح طلاب المستوى المعتدل مقارنة بطلاب المستوى المنخفض. وهذا يعنى امتلاك طلاب المستوى المهارى المرتفع فى الأداء برياضة سلاح الشيش درجة عالية من الثقة بالنفس التي تحقق حالة مثالية الأداء وتبعد عن درجات نقص الثقة أو الثقة الزائدة- الزائفة- التي لا تحقق حالة مثالية الاداء، التي يمكن أن تحقق تطوير الأداء و اللاعب الرياضي الذي يتسم بهذه السمة يتصف بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدراته ومهاراته ويكون لديه مفهوم ايجابي عن ذاته يتصف بالصدق والواقعية، ولا يبدو عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعة.

كما يجب التحدث عن أفكاره ويعرض وجهة نظره سواء للمدرب أو للاعبين الآخرين. كما انه يتقبل النقد من مدربه بصدر رحب ولديه دافعية عالية للإنجاز والتفوق كما يستطيع اتخاذ القرارات بسرعة وسهولة. وفي هذا الصدد يشير محمد العربي شمعون (٢٠٠٧) إلى أن التصور العقلي يساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (٢٢ : ٩)

كما يؤكد Karen, A (٢٠٠٢) (٢٢) إلى أن وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس والتصميم على تحقيقه ، فاللاعب الذي يهدف إلى تحسين لياقته البدنية والمهارية يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق هذا الهدف. و 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. جدول (١٠) دلالة الفروق في الدرجة الكلية للصلابة العقلية وفق مستوى الأداء (عالي-معتدل-منخفض) في سلاح الشيش

المتوسط الحسابي	المستوى المهاري	عالي	معتدل	منخفض
١٦٠.٢	عالي	-	١٢.٢	٢٠.٦
١٤٨.٠٠	معتدل	-	-	٨.٤
١٣٩.٦	منخفض	-	-	-

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق داله بين طلاب قسم التربية البدنية في الدرجة الكلية للصلابة العقلية وفق مستوى الأداء المهاري في سلاح الشيش حيث الفروق داله لصالح طلاب المستوى العالي مقارنة بدرجة الصلابة لطلاب كل من المستوى المعتدل والمنخفض، كذلك الفروق داله لصالح طلاب المستوى المعتدل مقارنة بطلاب المستوى المنخفض. وهذا دلالة لمجموع درجات محددات الصلابة ككل لدى طلاب عينة البحث. ودرجة الصلابة هذه تعد عامل أساسي في حالة مثالية الأداء التي تحقق مستوى أداء مرتفع. ويؤكد هذا ما يذكره العربي شمعون من أن الصلابة يمكن تعلمها، أنها تساعد في إظهار الموهبه والمهارة في الأداء، تحقق التحكم في حالة الأداء المثالية، تزيد الانفعالات المصاحبة للتحدي، الثقة، الاصرار، الكفاح الايجابي، الطاقة والمثابرة والمتعة التي تؤثر في الأداء. كما أن الصلابة تزيد القدرة على إتساق الانفعالات التي تعمل على زيادة القوة أثناء الأداء. وكل هذا يشارك في تطوير مهارات الاداء developing skills performance التي تتضمن ثلاثة ابعاد التفكير المنظم، الاداء المنظم للمهارات البدنية وممارسة الاستجابة الانفعالية ويضيف سيمون ميدلتون وآخرون. SimonMiddleton, etal. (٢٠٠٤) (٢٨) أن أهم سمات الصلابة العقلية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضي هي الكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز ، والدافعية ومهارات التحمل وأوصى الباحثون بإضافة محددات الدعم الاجتماعي وطبيعة الضغوط لقائمة الصلابة العقلية وبذا يتحقق الهدف الثاني للبحث. ويثبت صحة الفرض الثاني

الذى ينص على: "توجد فروق فى درجة الصلابة العقلية بين طلاب قسم التربية البدنية لصالح طلاب مستوى الأداء المهارى الأعلى فى سلاح الشيش".

جدول (١١) معامل الارتباط بين محددات الصلابة العقلية ومستوى الأداء المهارى فى سلاح الشيش

م	محدد الصلابة	معامل الارتباط مع المستوى المهارى
١	تحكم الاتجاه	٠.٤٣٢
٢	الطاقة الايجابية	٠.٥٦٢
٣	مستوى الدافعية	٠.٦١٣
٤	تحكم التصور البصرى	٠.٤٦٠
٥	تحكم الانتباه	٠.٤٢٥
٦	الطاقة السلبية	٠.٤٨٠-
٧	الثقة بالنفس	٠.٤٩٥
٨	الدرجة الكلية للصلابة	٠.٤٨٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٤١) ومستوى معنوية ٠.٠٥=٠.٣٠٤.

يتضح من الجدول (١١) وجود ارتباط إيجابى بين درجة محددات الصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية ومستوى الأداء المهارى فى رياضة سلاح الشيش. وقد بلغ معامل ارتباط محدد مستوى الدافعية ومستوى الأداء المهارى أعلى قيمة. بينما بلغ معامل ارتباط محدد تحكم الانتباه ومستوى الأداء المهارى أقل قيمة بينما جاء ترتيب قيم معامل ارتباط الباقية ومستوى الاداء كما يلى: محدد الطاقة الايجابية فى المرتبة الثانية، محدد الثقة بالنفس فى المرتبة الثالثة، محدد تحكم التصور البصرى فى المرتبة الرابعة ومحدد تحكم الاتجاه فى المرتبة الخامسة. وهذه النتائج تشير إلى مقدار العلاقة بين كل محدد للصلابة العقلية والمستوى المهارى للأداء فى سلاح الشيش. كما تشير أيضاً إلى طبيعة اتجاه العلاقة الايجابية التى تعنى أنه كلما زادت درجة المحدد بما يتفق والمستوى المطلق لمثالية حالة الأداء كلما تحسن مستواً للأداء المهارى لطلاب عينة البحث فى رياضة سلاح الشيش. ويؤكد هذه العلاقة مقداراً واتجاهاً العلاقة الايجابية بين الدرجة الكلية للصلابة العقلية ومستوى الاداء المهارى فى سلاح الشيش. كما يتضح من الجدول (١١) أيضاً وجود ارتباط سلبى دال بين درجة محدد الطاقة السلبية، التى تقلل القدرة على مقاومة الانفعالات الحاده تحت ضغوط الاداء مما يؤدي لعدم القدرة على الاستعادة الانفعالية والاستثارة بعد حالات ارتكاب الأخطاء وعدم تحقق نتائج الأداء، مما يؤثر سلباً على مستوى أداء الطلاب فى رياضة سلاح الشيش وبذا يتحقق الهدف الثالث كما يتحقق الفرض الثالث جزئياً والذى ينص على أنه: "العلاقة ايجابية بين الصلابة العقلية ومستوى الاداء المهارى فى رياضة سلاح الشيش".

#### الاستنتاجات

فى ضوء أهداف وفروض واجراءات البحث وما توصل إليه من نتائج يمكن استنتاج

مايلى:



١- هناك فروق فى درجة الصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية- بكلية التربية الاساسية.

٢- العلاقة ايجابية بين درجة الصلابة العقلية ومستوى الاداء فى رياضة سلاح الشيش.

٣- العلاقة سلبية بين محدد الطاقة السلبية ومستوى الاداء المهارى فى رياضة سلاح الشيش.

### التوصيات

فى ضوء استنتاجات البحث يوصى الباحث بمايلى:

١- استخدام استراتيجيات للوصول إلى الصلابة العقلية ولتطويرها وصولاً إلى حالة مثالية الأداء.

٢- إعداد مقاييس نوعية فى المجال الرياضى لتقييم الصلابة العقلية لدى الرياضيين.

٣- اجراء دراسات اخرى عن الصلابة العقلية تحديداً للمصطلحات وقياسها وتطويرها تدريبياً فى رياضات اخرى.

### المراجع

#### أولاً: المراجع العربية

١- إبراهيم نبيل عبدالعزيز (١٩٩٩): "الأسس الفنية للمبارزة"، مركز الكتاب للنشر.

٢- أسامة عبدالرحمن (٢٠٠٦): "المبادئ الأساسية فى المبارزة"، مؤسسة الجوهري للتجليد الفنى، المنصورة.

٣- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠): "تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى". دار الفكر العربى، القاهرة.

٤- امل على خليل (٢٠٠٧): "الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحى المسافات القصيرة". ا لمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة. المؤتمر العلمى السنوى لقسم علم النفس الرياضى. العدد (٥٠) كلية التربية الرياضية للبنين- جامعة حلوان.

٥- سمية مصطفى احمد (٢٠٠٨): "الصلابة الذهنية وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية ودورة الالعاب العربية مصر ٢٠٠٧ للرجال فى كرة السلة". المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٤)، عدد خاص ببحوث مؤتمر قسم علم النفس الرياضى . بعنوان علم النفس الرياضى وسوق العمل (التجارب- التحديات- التطلعات).

٦- عباس عبدالفتاح الرملى (١٩٨٤): "المبارزة فى سلاح الشيش"، القاهرة، دار الفكر العربى.

٧- فتنات محمد جبريل وآخرون (٢٠٠٠): "المبارزة بين النظرية والتطبيق"، دار ملتقى الفكر، الإسكندرية.

- ٨- ماجدة محمد اسماعيل وأسامة عبدالرحمن على (٢٠٠٧): "الصلابة العقلية وعلاقتها بإستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة" مجلة علوم وفنون الرياضة. كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة- جامعة حلوان.
- ٩- محمد العربي شمعون (٢٠٠٧): "الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية" المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفسي الرياضي (الرعاية النفسية للرياضيين). كلية التربية الرياضية. الهرم، جامعة حلوان.
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 10-Akabar Rezae et al., (2009): "A survey and Compparison of team, Role Ambiguity, Athletic performance and Hardiness in Elite and Non Elite Football players". Research Journal of Biological Sciences. 4(9). University of pgam-E-Noor, Iran.
- 11-Aldo Nadi(1994): "on fencing, publishers printed in the united state of America".
- 12-Anne D.J.(1992): " The relationship of Hardiness and Mood swimmers to performance in overtrained "Ph.d., The university of Maryland Collage.
- 13-Beth athanas (2006): "Fencing to win or fencing to don't lose", Human Kinetic book, England.
- 14-Creswell, S. (2007): key questions on mental toughness. University of Western Australia, 69.
- 15-Fourie, S. Potgieter J.R (2001): The nature of Mental toughness in sport, South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation. Vol.23, No.2, PP63-72.
- 16-Gould, D., Dieffenbach, k., & Moffett, A. (2002):"Psychological characteristics and their development in Olympic champions". Journal of Applied Sport Psychology, 14, PP172-204.
- 17-Jime Loehr (1993): "The New Toughness Training for Sports". New York, New York: Penguin Books, USA.
- 18-John Lefkowits, David R. McDuff, Corina Riismandel, (2003): "Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom: Article Sports Dynamics.
- 19-Jolly Ray (2003): "Mental Toughness, Level III Hockey Coaching Course", Karnataka state Hockey Association, Bangalore.
- 20-Jones AM, Harwood C, Terry PC, Karageorghis CI (2002): "Confirmatory factor analysis of the Test of Performance

- strategies among adolescent athletes". J Sports Sci. Sep; 22 (9):803- 12.
- 21-Jones, M. and Hanton, S. (2002):** Mental toughness, Cislunar Seraspace, Inc. 82-83
- 22-Karen, A. (2002):** Mental toughness, brain power for sport. EBSCO Publishing.
- 23-Kobasa, S.S(1982):** "Stressful life events, personality and health": An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1)pp.1-11.
- 24-Kroll, W. (1985):** Sixteen personality and resistance to illness. American Journal of community Psychology, 7. 413 – 123
- 25-Lynch, J. (2007):** "Mental toughness for competition peak performance in sports. Santa Cruz, CA., 57-59.
- 26-Mothew; J Stevents &Andrunlane(2001):** "Mood regulating strategies used by athletes".
- 27-Osama A. Ali and Amr Saber (2009):**" Effect of Mental Toughness Training on certain Psychological Charateristics and performance level Among Elite Fencers". 12<sup>th</sup> Issp. World congress of sport psychology. Marrakesh, Morocco, 17 to 21 June.
- 28-Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrw J. Matin, Garry E. Richards, and Clark Perry (2004):** "Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes", Third International Biennial, self Research Conference, Self- Concept, Motivation and Identity: where from here? July4-7 Berlin, Germany.
- 29-Singer, RO. Hausenblas, HE. Janelle, CH. (2001):** Handbook of sport psychology, Copyright clearance center, 2<sup>nd</sup>, ed. New York.
- 30-Tutke, T., and Richards, W. (1987):** The Motivation Rating Scale (MRS) Medicine and Science in Sport, 20, 208 – 211.
- 31-www. Fencingnet. Com.**