

الصلابة الذهنية وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية ودورة الألعاب العربية

مصر ٢٠٠٧ للرجال في كرة السلة

أ.م.د/ سمىة مصطفى أحمد إسماعيل

المقدمة ومشكلة البحث :

يرتبط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى ارتباطاً وثيقاً للاستفادة منها ، وعلم النفس الرياضي يساعد المدرب في إعداد و تنمية اللاعبين خاصة المهارات الذهنية ، وأصبح يأخذ جزء من البرامج التدريبية يتعلم اللاعبون كيف يفكرون وكيف يتعاملون مع أوقاتهم بايجابية وكيفية الأداء .خلال العمل وكذلك تقدير النفس ، الصلابة ، والثقة بالنفس ، والإصرار ، وكذلك يتعلمون منظور ورؤية مباشرة ومتفائلة للأداء في التدريب أثناء الأداء المهارى ومن ثم المباريات .

والإعداد النفسى احد الجوانب الهامة التي تمد اللاعبين بالوسائل المعرفية والطرق المناسبة التي تساعد على التحكم فى الأفكار والضغوط النفسية وتعديل السلوك وتنمية الشخصية وذلك للوصول إلى مستوى أفضل . حيث يشير " محمد العربي شمعون ١٩٩٦ " أن المهارات النفسية تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها وتنميتها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية ، فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططي ويحدد العامل النفسى نتائج الفرق واللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز (١١ : ٣٥)

ويشير "محمد العربي شمعون" (٢٠٠٧) أن الصلابة بشكل عام مفهوم متعدد الأبعاد Multi Dimensions فهو مثلث الأبعاد ويتضمن : الصلابة البدنية ، الصلابة العقلية ، الصلابة الانفعالية ، ويمكن تعريف الصلابة Toughness بأنها القدرة على اتساق الأداء في اتجاه الحدود القصوى لمهارة والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة وتتميز الصلابة بالمرونة وسرعة الاستجابة ، القوة ، التكيف تحت الضغوط . (١٠ : ٢٨)

وهناك رأى آخر لسنجر وآخرون Singer et al (٢٠٠١) أن الصلابة هي سمة Trail تضم مجموعة متألفة من الخصائص النفسية Constellation of Characteristics هي : الالتزام Commitment ، ويقصد به التعهد النفسى بإنجاز الأهداف مع العزم والإصرار . التحكم Control ويقصد به اعتقاد الفرد انه باستطاعته التأثير في مجريات أحداث الحياة .

• أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان .

التحدي Challenge ويصنّف به اعتقاد الفرد أن التغيير أكثر طبيعية من الثبات كما انه شيق وإيجابي ويعطى قوة دافعة للذمو الاضافى . (٢٩ : ٧٧١)

كما يؤكد " محمد العربي شمعون " (٢٠٠٧) أن الصلابة تلعب دورا هاما وفعالا في حالة الأداء المثالية وتتكون من مهارات مكتسبة في التفكير الايجابي ، وروح الدعابة وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصري ، وتهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية ، والتدريب على الصلابة العقلية هو فن ، علم وزيادة قدرة اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلا في المنافسة . يعرف " محمد العربي شمعون " الصلابة الذهنية على أنها استمرار في التفكير الإيجابي البناء بهدوء مع البعد عن الدفاعية وعدم الاستسلام والواقعية في الأداء . (١٠ : ٣٤)

كما تعرفها كوبازا Kobasa (١٩٨٢) بأنها " اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة والصلابة وفقا للتراث المتاح تتكون من مجموع من الخصائص النفسية وهي (الالتزام - التحكم - التحدي). (٢٣ : ١٥٢)

وتشير كوبازا Kobasa (١٩٨٢) (٢٣) أننا نعيش الآن في عصر الضغوط حيث أن التغييرات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية وكذلك التغييرات في القيم أصبحت سريعة ومتلاحقة وأن تعرضنا لضغوط أمر حتمي لا مفر منه فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات ونحن لا نستطيع أن نتجنب أو نهرب من متطلبات التغيير في النمو الشخصي ، وقد أشار عماد مخيمر (٢٠٠٢) نقلا عن سميث " Smith " مقوله شهيرة " لا حياة بدون ضغوط وحيث توجد الحياة توجد الضغوط " ولكن رغم تعرضنا للضغوط إلا أن معظم الناس يظلون محتفظين بصحتهم الجسمية وسلامة أدايتهم النفسي - ومعرفة مصادر المقاومة -Stress resistance أي أن تلك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي يمكن أن تحيد أو تعادل ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على الأداء النفسي للفرد وهي تمثل نقاط قوة لدى الفرد تساعد على أن يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط (٩ : ٢)

وقد أشار إبراهيم خليفه (٢٠٠٧) أن الرياضي يتعرض لمواقف وظروف مختلفة ومتعددة خلال التدريب والمباريات ، وعند حدوث الضغوط يبدأ الجسم في إتخاذ المواقف الدفاعية التي تساعد في مواجهه هذه الضغوط . (١ : ٧)

وتمثل الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب خلال المباراة أهمية بالغة وأصبحت بؤرة التركيز ومجال العمل الأول في المجال النفسي الرياضي ، فالضغوط هي ما تعبر عن الصلابة وهدفها التغلب على المواقف غير المتوقعة والتواجد الايجابي في المباراة ، وإعادة

التركيز بعد ارتكاب الأخطاء والاستمرار في الحماس في المباريات وإعادة بناء الثقة في القدرة على تحقيق الأهداف . (٤ : ٦٤)

ويشير محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (٢٠٠٣) أن اللاعب يتعرض للعديد من الضغوط مثل ضغوط الجو المحيط من وسائل أعلام وجمهور وحضور شخصيات عامة في المجتمع ، وضغوط التدريب الرياضي كالتدريب الزائد والأجهاد وأولوية الفوز والعلاقة مع المدرب ، بالإضافة إلى ضغوط المنافسة الرياضية والضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية . (١٢ : ١٩٢) . والصلابة النفسية تتضمن التدريب على طرق مواجهة الضغوط النفسية وترجيبة مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء ومستوى عال من الثقة في النفس في اللحظات الضاغطة قبل وأثناء المباريات ، كما تمثل الصلابة الكفاح من أجل الفوز واستخدام الرياضي (اللاعب) موهبته في ضبط رد فعل الجمهور أو استخدام ذبرات تفاعل الجمهور ومشاركة وضبط انتباه الآخرين (جمهور - مدرب - زملاء) عن طريق أسلوب الرياضي المتميز للمهارات الرياضية وتميز الرياضي في نقل جمالها للآخرين . (٤ : ٩٧)

ومن خلال التركيز على ملاحظة السلوك التنافسي بغرض التعرف على الجوانب السلبية التي لا تتماشى مع طبيعة الأداء للتخفيف على العباء الواقع على العضلات العاملة في التنافس وتوفير الراحة المطلوبة لبذل أقصى جهد ، والعمل على التقويم المتتابع للاعبين للتعرف على الحالة الراهنة للاعبين . ومن ثم وضع البرامج الخاصة لتنمية وتطوير المهارات النفسية وتحقيق أفضل عائد .

وكرة السلة من الرياضات التي يتطلب الأداء فيها احتكاك جسماني مباشر وبالتالي فإنها تتطلب خصائص نفسية مثل الجرأة وتحمل الألم ، والصلابة على نحو أكبر من الأنشطة المتوازنة التي لا تتطلب احتكاك بدني مباشر، وبالتالي يحتاج معظم اللاعبين إلى تطوير المهارات النفسية وفي مقدمتها الصلابة العقلية ، وكذلك أداء الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها ، الثقة في النفس ، والتركيز والسيطرة على الأفكار وتقدير الذات ، وإدارة أسلوب الحياة ، التعامل مع الإصابتة . (٤ : ٤٣)

وهناك العديد من الدراسات التي أكدت على أهمية الصلابة العقلية لمواجهة الضغوط التي يتعرض لها اللاعب حيث أشارت دراسة ديل Dayle (٢٠٠٣) (١٩) إلى وجود ارتباط بين درجات اللاعبين في الصلابة النفسية وقدرتهم على التكيف كما أظهرت دراسة جوس Goss ١٩٩٤ (٢١) أن اللاعبين المتميزين بالصلابة أقل اضطرابا وتوتر وتعب وارتباك كما أن لديهم شعور عالي بالنشاط ، ويمتلكون كثيرا من سلوك المواجهة التكيفي .. ، واتفق كل من أول على خليل (٢٠٠٧) (٥) ، وانشل Anshel (٢٠٠٣) (١٦) ، شأو Shaw (٢٠٠٥) (٢٧) إلى ضرورة أن يهتم كل من المدرب والاختصاصي النفسي الرياضي بتعليم خطط المواجهة

(مواجهة الضغوط) كونهما تساعد على الإدارة الناجحة للموقف الضاغط الذي يتعرض له اللاعب وبالتالي يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى الأداء وتحسن الحالة البدنية والصحة العقلية وتقلل من قلق الحالة وتزيد من تقدير الذات.

حيث يشير ماثيو Mothew (٢٠٠١) انه يجب على المدرب ملاحظة كل تصرفات لاعبيه ولا سيما التي تتعان بالناحية النفسية ويحاول حفظها مستخدماً في ذلك أي من الطرق التالية:

إضافة معلومات إيجابية عن النفس (التفكير في النجاحات السابقة) - معرفة السبب وراء الحالة النفسية السلبية- استخدام أسلوب الاسترخاء - الاستماع إلى الموسيقى لخفض التوتر - التفكير في مقابلة مع صديق يتوقع أن بمنحة خبرة إيجابية (٢٥ : ١١) ويرى محمد لطفى محمد (٢٠٠٢) أن الإجهاد العصبي ينتج عن تقنيات الحالة المزاجية والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وهو أيضاً قد يكون إيجابي أو سلبي. الإجهاد الإيجابي يتميز بتعبئة اللاعب البدنية والنفسية بحيث يصبح في حالة إستثارة نشطة تجعله قادراً على القيام بالأعمال التي ليست في مقدوره القيام بها في الحالات الطبيعية أما إذا عجزت تلك القوي عن ذلك فإن اللاعب يصل لحالة الإجهاد السلبي والتي تتميز بالشعور بالإحباط والهبوط الحاد في جميع وظائف الجسم. (١٤ : ٩٨)

ويشير أسامة كامال راتب (٢٠٠٠) إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى الاستفادة للاعبين من قدراتهم الذاتية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي (برامج التدريب للمهارات النفسية). (٣ : ٣)

ويضيف جيم لوهر Jem Loehr (١٩٨٣) أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الإنجاز الرياضي (٢٢ : ٥٢)

ومن خلال خبرات الباحثة في تدريب وتدريب كرة السلة والتي ترى أن كرة السلة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين، بالإضافة إلى أنها تنخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان

لزاما على المدربين التخليط المبكر لتنمية المهارات النفسية والاسمات الدافعية للاعب كرة السلة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري والخططي. ومن هذا المنطلق اتجهت الباحثة إلى إجراء مثل هذه الدراسة والتي تهدف إلى التعرف على الصلابة الذهنية التي يتصف بها لاعبي المنتخب الوطني الأول لكرة السلة بنتائج المباريات من خلال بطولتي (البطولة العربية - دورة الألعاب العربية) مما قد يسهم من الاستفادة في برامج الإعداد النفسي لزيادة الدافعية الرياضية للاعبين مما يؤثر بصورة جيدة في أدائهم ونتائج المباريات.

أهداف البحث :

- ١ - التعرف على طبيعة العلاقة بين محاور الصلابة الذهنية قيد البحث، ونتائج مباريات المنتخب المصري في البطولة العربية لكرة السلة ٢٠٠٧ .
- ٢ - التعرف على طبيعة العلاقة بين محاور الصلابة الذهنية قيد البحث، ونتائج مباريات المنتخب المصري في دورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧ .
- ٣ - التعرف على الفروق بين البطولة العربية ٢٠٠٧ ودورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧ في استجابات اللاعبين على محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث .

تساؤلات البحث :

- ١ - هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ونتائج مباريات المنتخب المصري في البطولة العربية لكرة السلة ٢٠٠٧ ؟
- ٢ - هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ونتائج مباريات المنتخب المصري في دورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧ ؟
- ٣ - هل توجد فروق دالة إحصائية بين البطولة العربية ٢٠٠٧ ودورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧ في استجابات اللاعبين على محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ؟

الدراسات السابقة:

قامت أمل على ذليل (٢٠٠٧) (٥) بدراسة الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصير وأتبعته المنهج الوصفي وبلغت العينة ٨٧ لاعب (٤٨ ذكور ، ٣٩ إناث) ، استخدمت مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر ومقياس مواجهته الضغوط ، ومن أهم النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين سباحي وسباحات المسافات القصيرة (ذكور ، إناث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط ، وهناك ارتباط موجب بين خط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الإنفعال وبعد التحكم والإلتزام والانفعال كذلك، الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحات ، وهناك ارتباط موجب بين خط الاقتراب من المواجهه اتمركزة حول المشكلة وحول الانفعال وبعد التحكم لدى السباحين .

قامت كلا من كرسنت وكلف Crust & Clough (٢٠٠٤) (١٨) بدراسة العلاقة الارتباطية بين الصلابة العقلية والجلد الدوري التنفسي ، على عينة قوامها (٤١) طالب جامعي ، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال بين الجلد الدوري التنفسي والصلابة العقلية.

قام سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton, et al. (٢٠٠٤) (٢٨) بدراسة الصلابة العقلية لأمهوهيين رياضيا ، على عينة بلغ قوامها (٣٣) رياضى (٢٠) رجل ، (١٢) سيدة ومن بين الحينة (٨) أبطال عالم من رياضات ألعاب القوى ، السباحة ، الملاكمة وكان من أهم النتائج أن أهم سمات الصلابة العقلية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضى هي الكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز ، والدافعية ومهارات التحمل وأوصى الباحثون بإضافة محددات الدعم الاجتماعى وطبيعة الضغوط لقائمة الصلابة العقلية .

قامت ساندى جوردون Sandy Gordon (٢٠٠٤) (٢٦) بدراسة تطوير قائمة الصلابة العقلية لموهوبى الكريكيت على عينة قوامها (٣٠٠) لاعب دولى من المشاركين فى بطولة العالم للكريكيت ، وقامت الباحثة بتصميم قائمة للصلابة العقلية تتكون من (٥٠) عبارة ذات ميزان سباعى ، وقامت بتحديد ارتباط القائمة بمقياس المرونة لكويتو واختبار توجيه الحياه واختبار استراتيجيات الأداء لتوماس وآخرون وقائمة مهارات التحمل الرياضى اسميث وآخرون ومقياس الرغبة الاجتماعية لماكراى وكوستا ، ومن أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائيا بين عبارات قائمة الصلابة العقلية والمقاييس النفسية الأخرى وكانت أكثر الارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضى واختبار استراتيجيات الأداء

قامت نبيلة محمود (٢٠٠٢) (١٥) بدراسة المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية بهدف تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات والمهارات النفسية المساهمة فى تميزتها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة قيد الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.

قام فورى بوتجيتير Fourie Potgieter J.R (٢٠٠١) (٢٠) بدراسة طبيعة الصلابة العقلية فى المجال الرياضى بهدف التعرف على مكونات الصلابة العقلية على عينة بلغ قوامها (١٣١) مدرب خبرة ، (١٦٠) رياضى موهوب من (٣١) رياضة وتم عرض قائمة للصلابة العقلية تحتوى على (١٢) محور رئيسى وهم : مستوى الدافعية ، مهارات التحمل ، ذبات الثقة ، مهارة الإدراك ، الهدف الموجه ، التنافسية ، وحدة الفريق ، المهارات الإستراتيجية ، الصلابة النفسية ، المنظور الدينى ، امتلاك المتطلبات البدنية والعقلية ، والأخلاق ، ومن أهم النتائج أن

النتائج أن المدربين يروا أن التركيز يعتبر من أهم السمات ، بينما يرى اللاعبون أن الدافعية هي من أهم السمات المحققة للإنجاز الرقمي ، وان المدربين يروا أن الدور الأكبر يقع على المدربين وعلماء النفس الرياضي في تدعيم وتطوير الصلابة العقلية أكثر من الرياضيين أي إنها سمة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال تدريبات الصلابة العقلية

قام كلا من شعبان، إبراهيم وطارق بدر الدين (٢٠٠١)(٧) بدراسة العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة وكان من أهم نتائجها أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير العوامل النفسية (طموح الإنجاز - التحمل النفسى - هادفية الاستجابة - القبول أو الانتماء الاجتماعي) وأنه لا توجد فروق فى العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة.

التعليق على الدراسات

- تناولت بعض الدراسات موضوعات خاصة بالصلابة النفسية ، والصلابة العقلية وربطها بمستوى الإنجاز في رياضات عديدة عدا كرة السلة ، وقد أجريت على اللاعبين والمدربين .
- تناولت بعض الدراسات المهارات النفسية والعوامل النفسية في كرة السلة وعلاقتها بمستوى الإنجاز والسمات الدافعية الرياضية .

- لم تتناول الدراسات اسابقة على حد علم الباحثة في مجال كرة السلة أى دراسة للتعرف على الصلابة الذهنية للاعب المنتخب الوطنى الأول لكرة السلة بجمهورية مصر العربية وربط ذلك بنتائج المباريات خلال بطولتين متتاليتين والمقارنة بينهما في ذلك ، وهذا ما استرعى إنتباه الباحثة لإجراء مثل هذه الدراسة .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهج الوصفى نظراً لملائمة وطبيعة الدراسة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المنتخب المصرى الأول لكرة السلة وبلغ عددهم (١٢ لاعب) وهم نفس اللاعبين المشتركين في البطولة العربية (٢٠٠٧) والتي أقيمت بالإسكندرية في الفترة من ٢٧/١٠/٢٠٠٧ إلى ٧/١١/٢٠٠٧ ، ودورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧ بالإسكندرية أيضاً خلال الفترة من ١٤ - ٢٢/١١/٢٠٠٧ .

تجانس عينة البحث:

جدول (١)

تجانس عينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن) العمر التدريبي

المتغيرات	المعاملات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	٢٥,٦١	٢٥,٠٠	٢,٥٨	٠,٥١	
الطول	١٨٣,٣٤	١٨٤,٠٠	٥,٧٢	٠,٣٥	
الوزن	٨٩,٥٧	٨٨,٥٠	٦,٤٦	٠,٥٠	
العمر التدريبي	١٣,٢٩	١٢,٥٠	٢,٥١	٠,٩٤	

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتحصر ما بين (٣±) مما يشير إلى تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

- مقياس الصلابة الذهنية تصميم جيم لوهر Jem Lohar ١٩٨٣ ، ويهدف المقياس إلى تحديد الصلابة الذهنية للاعبين ، وقام بترجمته بكر سلام ، ويتكون المقياس من سبعة محاور هي (تحكم الاتجاه - الطائفة الإيجابية - مستوى الدافعية - التصور والتخيل - تحكم الانتباه - الطاقة السلبية - الثقة بالنفس) ويحتوي المقياس على عدد ٤٢ عبارة واستعانت الباحثة بهذا المقياس لمناسبته لهذه الدراسة حيث أنه فتن على البيئة المصرية وعلى مجتمع مماثل لعينة البحث (لاعبى الدرجة الأولى والمنتخبات القومية). مرفق (١)

- نتائج التحليل الإجمالى لمباريات جميع الفرق وقد حصلت عليها الباحثة من الاتحاد المصرى لكرة السلة للفرق المشتركة فى البطولة العربية ٢٠٠٧ والتي حصلت مصر فيها على المركز الثانى ، ودورة الألعاب العربية ٢٠٠٧ والتي حصلت فيها مصر على المركز الأول .

- صدق المقياس :

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاتساق الداخلى بمعامل الارتباط بين المحاور وبعضها وإجمالى المقياس وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات صدق الاتساق الداخلى لمقياس الصلابة الذهنية

ن = ٢٠

محاور المقياس	تحكم الاتجاه	الطائفة الإيجابية	مستوى الدافعية	التصور والتخيل	تحكم الانتباه	الطاقة السلبية	الثقة بالنفس	إجمالى المقياس
تحكم الاتجاه	٠,٦٥							
الطائفة الإيجابية	٠,٧٢	٠,٧٠						
مستوى الدافعية	٠,٦٢	٠,٦٦	٠,٦٦					
التصور والتخيل	٠,٧٤	٠,٦٤	٠,٦٧	٠,٦٩				
تحكم الانتباه	٠,٦٤	٠,٦١	٠,٦٥	٠,٦٦	٠,٧٠			
الطاقة السلبية	٠,٦٨	٠,٧١	٠,٧٤	٠,٦٤	٠,٦٧	٠,٦٩		
الثقة بالنفس	٠,٦٨	٠,٦٦	٠,٦٨	٠,٦٦	٠,٦٥	٠,٦٤	٠,٧٢	
إجمالى المقياس								٠,٦٨

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباطية بين محاور مقياس الصلابة الذهنية وبعضها وكذلك بينها وبين الدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق المقياس قيد البحث.
ثبات المقياس :

تم إيجاد ثبات محاور المقياس قيد البحث باستخدام طريقة التجزئة النصفية ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات أرقام العبارات الفردية والزوجية ، ثم إيجاد معامل الثبات الكلي لمحاور المقياس قيد البحث ، وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

معاملات ارتباط ثبات مقياس الصلابة الذهنية

الارتباط الكلي للاختبار	الارتباط الجزئي للمقياس	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		محاور مقياس الصلابة الذهنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
*٠,٨٤	*٠,٧٢	٢,٩١	٢١,٣٤	٢,٦٥	٢٠,٨١	تحكم الاتجاه
*٠,٨٦	*٠,٧٥	٣,٢٤	٢١,١٨	٢,٩٤	٢١,٥٩	الطاقة الإيجابية
*٠,٨٦	*٠,٧٦	٢,٥٥	٢٢,٢٤	٢,١٣	٢٢,٧٢	مستوى الدافعية
*٠,٨٢	*٠,٧٠	٣,١٦	١٨,٦١	٣,٥٨	١٨,٠٥	التصور والتخيل
*٠,٨٤	*٠,٧٣	٣,٠٩	١٨,٨٥	٢,٧٠	١٩,٣٦	تحكم الانتباه
*٠,٨٣	*٠,٧١	٢,٤٥	١٠,٣٤	٢,٠٩	١٠,٢٧	الطاقة السلبية
*٠,٨٧	*٠,٧٧	٢,١٣	١٩,٧٢	٢,٢٦	٢٠,٤٠	الثقة بالنفس
*٠,٨٥	*٠,٧٣	١٣,٣٩	١٣٢,٢٨	١٢,٦٤	١٣٣,٢٠	إجمالي المقياس

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لجميع محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ، مما يعطى انعكاساً على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات .

المعالجة الإحصائية :

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات إحصائياً، واستعانت

بالأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean .
- الانحراف المعياري Standard Deviation.
- الوسيط Median .
- معامل الالتواء Skewness coefficient.

- اختبار " ت " T.test.

- معامل الارتباط البسيط لبيرسون (person) Simple correlation coefficient.

- معامل الارتباط المتعدد Multi Correlation Coefficient.

وقد ارتضت الباحثة مستوى الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

عرض النتائج ومناقشتها :

١ - عرض نتائج التساؤل الأول :

جدول (٤)

العلاقة الارتباطية بين محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ونتائج مباريات

المنتخب المصري في البطولة العربية لكرة السلة ٢٠٠٧ ن = ١٢

نتائج المباريات	تحكم الاتجاه	الطاقة الإيجابية	مستوى الدافعية	التصور والتخيل	تحكم الانتباه	الطاقة السلبية	الثقة بالنفس	إجمالي المقياس	
ناجح	٠,٢٦	٠,٥٢	٠,٣٩	٠,٤٥	٠,٤٦	٠,٤٧-	٠,٤٤	٠,٤٤	الثلاث نقاط
فاشل	٠,٤١-	٠,٤٠-	٠,٤٨-	٠,٤٨-	٠,٥١-	٠,٥٠	٠,٥٠-	٠,٤٧-	
الإجمالي	٠,١٩	٠,٤٦	٠,٤٤	٠,٤٧	٠,٤٩	٠,٤٩	٠,٤٧	٠,٤٦	
ناجح	٠,١٩	٠,٤٣	٠,٤٥	٠,٤٤	٠,٣٨	٠,٤٨-	٠,٤٦	٠,٤٣	نقطتين
فاشل	٠,٤٧-	٠,٤٩-	٠,٥١-	٠,٤٨-	٠,٤٤-	٠,٥٢	٠,٥٠-	٠,٤٩-	
الإجمالي	٠,١٣	٠,٤٦	٠,٤٨	٠,٤٦	٠,٤١	٠,٥٠	٠,٤٨	٠,٤٦	
ناجح	٠,٤٢	٠,٣٩	٠,٣٥	٠,٤١	٠,٤٠	٠,٤٦-	٠,٤٧	٠,٤١	نقطة واحدة
فاشل	٠,٥٠-	٠,٤٦-	٠,٤٨-	٠,٤٧-	٠,٤٤-	٠,٤٩	٠,٥٠-	٠,٤٨-	
الإجمالي	٠,٤٦	٠,٤٣	٠,٤٢	٠,٤٤	٠,٤٢	٠,٤٨	٠,٤٩	٠,٤٥	
إجمالي النقاط	٠,٤٣	٠,٤٥	٠,٤٤	٠,٤٦	٠,٤٤	٠,٤٩-	٠,٤٨	٠,٤٥	

* قيمة " ر " الجدولية عند د. ح (١٠)، مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(٠,٠٥) بين محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ونتائج مباريات المنتخب المصري في

البطولة العربية لكرة السلة ٢٠٠٧.

٢ - عرض نتائج التساؤل الثاني :

جدول (٥)

العلاقة الارتباطية بين محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ونتائج مباريات المنتخب

المصري في دورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧ ن = ١٢

نتائج المباريات	تحكم الاتجاه	الطاقة الإيجابية	مستوى الدافعية	التصور والتخيل	تحكم الانتباه	الطاقة السلبية	الثقة بالنفس	إجمالي المقياس	
ناجح	٠,٦٤	٠,٧٠	٠,٦٦	٠,٥٩	٠,٦٥	٠,٧٠-	٠,٧٤	٠,٦٧	الثلاث نقاط
فاشل	٠,٥٩-	٠,٦٣-	٠,٦١-	٠,٥٠-	٠,٥٨-	٠,٦٦	٠,٦٩-	٠,٦١-	
الإجمالي	٠,٦٢	٠,٦٧	٠,٦٤	٠,٥٩	٠,٦٢	٠,٦٨	٠,٧٢	٠,٦٤	
ناجح	٠,٦٩	٠,٧٤	٠,٥٨	٠,٦٠	٠,٦٣	٠,٦١-	٠,٧١	٠,٦٦	نقطتين
فاشل	٠,٥٨-	٠,٦٤-	٠,٦٠-	٠,٦١-	٠,٥٩-	٠,٦١	٠,٦٥-	٠,٦١-	
الإجمالي	٠,٦٤	٠,٦٩	٠,٥٩	٠,٦١	٠,٦١	٠,٦٤	٠,٦٨	٠,٦٤	
ناجح	٠,٧٢	٠,٧٦	٠,٦٤	٠,٧٢	٠,٦٨	٠,٦٩-	٠,٧٣	٠,٧١	نقطة واحدة
فاشل	٠,٦٢-	٠,٧١-	٠,٦٠-	٠,٦٨-	٠,٦٣-	٠,٦٥	٠,٦٦-	٠,٦٥-	
الإجمالي	٠,٦٧	٠,٧٤	٠,٦٢	٠,٧٠	٠,٦٦	٠,٦٧	٠,٧٠	٠,٦٨	
إجمالي النقاط	٠,٦٤	٠,٧٠	٠,٦٢	٠,٦٣	٠,٦٣	٠,٦٦-	٠,٧٠	٠,٦٥	

* قيمة " ر " الجدولية عند د. ح (١٠)، مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ونتائج مباريات المنتخب المصري في دورة الألعاب العربية لكرة السلة ٢٠٠٧.

٣ - عرض نتائج التساؤل الثالث :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين البطولة العربية ودورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧
في إستجابات لاعبي المنتخب المصري لكرة السلة على
محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث

ن = ١٢

محاور مقياس الصلابة الذهنية	البطولة العربية		دورة الألعاب العربية		الفروق	قيمة " ت " المحسوبة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
تحكم الاتجاه	١٧,٤٣	٣,٢٧	٢٤,٥٣	٥,٣٢	٧,١٠	٣,٧٧ *
الطاقة الإيجابية	١٦,٥٨	٣,٣٥	٢٥,٣٠	٣,٥١	٨,٧٢	٥,٩٦ *
مستوى الدافعية	١٨,٠٢	٢,٤١	٢٦,٠٧	٢,٦٥	٨,٠٥	٧,٤٥ *
التصور والتخيل	١٤,١١	٤,٧٨	٢٢,٤٨	٤,١٨	٨,٣٧	٤,٣٧ *
تحكم الانتباه	١٦,٣٦	٣,٢٠	٢٣,١٩	٣,٨٦	٦,٨٣	٤,٥٢ *
الطاقة السلبية	١٢,٢٥	٢,٦٤	٨,٧٥	٢,١٤	٣,٥٠	٣,٤٢ *
الثقة بالنفس	١٦,٤٩	٢,٥٢	٢٥,٦٢	٢,٧٦	٩,١٣	٨,١٠ *
إجمالي المقياس	١١١,٢٤	١٣,٦١	١٥٥,٩٤	١٥,٨٤	٤٤,٧٠	٧,١٠ *

* قيمة " ت " الجدولية عند د . ح (٢٢) ، مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٧٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين البطولة العربية ٢٠٠٧ ودورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧ في إستجابات لاعبي المنتخب المصري لكرة السلة على محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث، ولصالح استجابات دورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧.

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٤) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين محاور مقياس الصلابة الذهنية والمتمثلة في محاور (تحكم الاتجاه - الطاقة الإيجابية - مستوى الدافعية - التصور والتخيل - تحكم الانتباه - الطاقة السلبية - الثقة بالنفس) وبين نتائج مباريات البطولة العربية ٢٠٠٧ والمتمثلة في التصويب من الثلاث نقاط والنقطتين والنقطة الواحدة.

وتحزى الباحثة عدم وجود علاقة ارتباطية نتيجة لعدم تحقيق المنتخب المصري الفوز بالبطولة العربية حيث تراوحت العلاقة الارتباطية المتحققة بين التصويب من الثلاث نقاط وجميع محاور مقياس الصلابة الذهنية ما بين (٠,٥٢ ، ٠,٣٦) وبالنسبة لمحور الطاقة السلبية فكانت (-٠,٤٧) وهو معدل ضعيف وغير دال إحصائياً ، أما بالنسبة للعلاقة الارتباطية المتحققة بين التصويب من النقطتين وجميع محاور مقياس الصلابة الذهنية فتراوحت ما بين

(٠,٤٦ ، ٠,٣٨) وبالنسبة لمحور الطاقة السلبية فكانت (-٠,٤٨) وهي معدلات ضعيفة وغير دالة إحصائياً ، أما بالنسبة للعلاقة الارتباطية المتحققة بين التصويب من نقطة واحدة ومحاور مقياس الصلابة الذهنية تراوحت ما بين (٠,٤٧ ، ٠,٣٥) وبالنسبة لمحور الطاقة السلبية فكانت (-٠,٤٦) وهي تشير إلى معدلات ضعيفة أيضاً غير دالة إحصائياً .

وتشير النتائج أن المنتخب المصري نظراً لإخفاقه في إحراز معدلات مرتفعة من النقاط. الأمر الذى ساعد في عدم تحقيق الفوز بالبطولة العربية ، ومن هنا تظهر ضعف الصلابة الذهنية للفريق المصري إلى حد ما وهذا يتفق مع ما ذكره محمد العربى شمعون (٢٠٠٧) أن عدم المرونة الانفعالية وعدم التمتع بالاستجابة الانفعالية وعدم القدرة على الكفاح والاساعدة الإنفعالية البطيئة تشير إلى الافتقار إلى الصلابة ، وحيث أن الإعداد النفسى لا ينفصل عن الإعداد البدنى والمهارى والخططى وأن المهارات النفسية تمثل بعبء هاماً فى إعداد اللاعبين ويجب الاهتمام بها وتمييزها . (١٠ : ٣٢)

لذا ترى الباحثة أن الفريق المصري نظراً لعدم إعداده نفسياً بالشكل المطلوب لم يتمكن من مواجهة الضغوط المصاحبة لمباريات البطولة العربية وهو ما ساعد على انخفاض معدل التركيز والثقة بالنفس والشعور بالإحباط والارتباك وانخفاض الدافعية مما انعكس سلبياً على نتائج الفريق المصري وعدم تحقيقه البطولة.

ويفسر ذلك، إبراهيم خليفة (٢٠٠٧) (١) أن الضغوط التى يتعرض لها اللاعب تؤثر سلباً على الأداء الرياضى وينتج عنها ضعف قدرته على الاستجابات المناسبة للموقف ، وما يصاحب ذلك من اضطرابات إنفعالية وفسولوجية وتبديد الطاقة البدنية وضعف اللياقة النفسية ونقص الدافعية وضعف الأداء الخططى والخوف من الإصابة وصعوبة مواجهة ظاهرة اختناق الأداء وهذا ما حدث للفريق المصري فى المباراة النهائية مع فريق الأردن . (١ : ٩)

وهذا ما أكده عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٧) أن اللاعب يحتاج إلى تعبئه نفسية استعداد للمشاركة فى البطولات ليصل إلى حالة الطلاقة النفسية وعلى العكس ما حدث للفريق المصري ، فإنهايار الطاقة وهبوط المستوى يحدث عندما يكون اللاعب ليس لديه إدراك لمتطلبات الموقف وأن المتطلب يفوق قدرته فيحدث نوعاً من التوتر الناتج عن القلق وهنا تظهر علامات إنهايار الطاقة (ضعف التركيز - اضطراب الأداء - عدم السيطرة - فقد الإيقاع الحركى) . (٨ : ٥٣)

وتتفق الباحثة فى رأى بأن ضعف الطاقة ساعدت على انخفاض معدل التركيز والشعور بالأحباط وإنخفاض الدافعية مما انعكس سلبياً على نتائج الفريق المصري وعدم تحقيقه

للبطولة الامر الذي يحتاج منا إلى التوجيه والإرشاد النفسى بهدف التهدئة والوصول باللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى وهى أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسى. (١ : ١٤)

ويتضح من نتائج جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥، بين محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ونتائج المباريات والتمثلة فى التصويب من الثلاث نقاط وذات النقطتين والنقطة الواحدة باستثناء محور الطاقة السلبية، وقد تراوحت العلاقة الارتباطية الإيجابية المتحققة من التصويب بثلاث نقاط وجميع محاور مقياس الصلابة الذهنية ما بين (٠,٧٤، ٠,٥٩) أما بالنسبة لمحور الطاقة السلبية فكانت (-٠,٧٠)، وبالنسبة للعلاقة الارتباطية الإيجابية المتحققة من التصويب بنقطتين وجميع محاور مقياس الصلابة الذهنية فتراوحت ما بين (٠,٧٤، ٠,٥٨) أما بالنسبة لمحور الطاقة السلبية فكانت (-٠,٦١)، أما بالنسبة للعلاقة الارتباطية الإيجابية والمتحققة من التصويب بنقطة واحدة وجميع محاور مقياس الصلابة الذهنية فتراوحت ما بين (٠,٧٦، ٠,٦٤) أما بالنسبة لمحور الطاقة السلبية فكانت (-٠,٦٩)

وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى تنفيذ البرنامج المعد من قبل الاتحاد والمدربين والذى تتطلب جهداً شاقاً ومضاعفاً من المدربين واللاعبين وذلك نتيجة لضيق الفترة الزمنية بين البطولتين حيث تم إعدادهم من جميع النواحي بشكل جيد، بجانب مأزرة الاتحاد المصرى للفريق وحفز قدراتهم على الفوز وتشجيعهم وتعبئتهم نفسياً والاصرار على الفوز وهذا بدوره أدى على تفوق المنتخب المصرى والفوز بالبطولة. وهذا ما أكدته علاوى (١٩٩٨) أن اللاعب عندما يحقق شئ صعب ويحاول التغلب عليه والتفوق على الذات بجانب منافسة الآخرين يتسم بالطاقة الإيجابية والثقة بالنفس والصلابة وتحمل المسؤولية. (١٣: ٣٤) حيث استطاع المنتخب المصرى إحراز عدد نقاط أكبر فى مختلف التصويبات الثلاثية والثانية وذات النقطة الواحدة. وهذه العلاقة الإيجابية الطردية تعكس التفوق الرياضى والنفسى للاعبى المنتخب المصرى نتيجة لاستفادة اللاعبين من قدراتهم البدنية والمهارية والخططية فى ضوء السمات النفسية المكتسبة وإعادة رباط الجأش والذى ساعد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق الإنجاز الرياضى وهو ما يتفق مع نتائج دراسة كلاً من أمل على خليل (٢٠٠٧) (٥) دراسة ساندى جوردون Sandy Gordon (٢٠٠٤)(٢٦)، دراسة نبيلة محمود (٢٠٠٢)(١٥)، شعبان إبراهيم وطارق نور الدين (٢٠٠١) (٧)، دراسة فورى Fourie. S. Potgieter J.R (٢٠٠١)(٢٠)، دراسة سيمون Simon C. Middleton (٢٠٠٤)(٢٨).

وترى الباحثة أن اللاعب خلال المباراة يحاول إثبات الذات والقوة ومحاولة التأثير فى الآخرين ، لأنه يتعرض خلال المباراة للعديد من الانفعالات كالغضب والهزيمة فى لحظات قصيرة وعديدة ، وعلية أن يواجه هذه المواقف بحكمة وضبط للنفس وتحمل الإحباط والسيطرة على الأعصاب بقليل من الاندفاعية وهذا ما يعبر عن مفهوم الصلابة النفسية ويتفق ذلك مع ما ذكره علاوى (١٩٩٨) أن المنافسات الرياضية التى تتميز بشدتها وتعدد فيها مواقف الفوز والهزيمة من لحظة إلى أخرى خلال المباراة ، ومن ثم يكتسب الرياضيين بعض السمات الانفعالية التى تسمح لهم بالسيطرة والتحكم فى انفعالاتهم حتى يتمكنوا من الأداء بالشكل المطلوب . (١٣ : ٢٢١) كما يؤكد جابر عبد الحميد ، أحمد كاظم (١٩٨٦) أن اللاعب ذو الصلابة النفسية والثقة بالنفس ، السيطرة يكون لديه ابداء الرأى فى الوقت المناسب ويستطيع تحمل المسؤولية وتصفيه الخلافات ، واللاعب الذى يملك كل هذه العوامل يعبر عن مفهوم الصلابة . (٦ : ٣) ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من أمل على خليل (٢٠٠٧) (٥) ، دراسة ساندى جوردون Sandy Gordon (٢٠٠٤) (٢٦) ، دراسة سيمون Simon C. Middleton (٢٠٠٤) (٢٨) ، دراسة نبيلة محمود (٢٠٠٢) (١٥) ، شعبان إبراهيم وطارق نور الدين (٢٠٠١) (٧) .

كما تشير نتائج جدول (٥) إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين جميع المحاولات الناجحة للرميات الحرة المختلفة ومحور الطاقة السلبية . وتعزى الباحثة هذه العلاقة العكسية إلى أن المنتخب المصرى اكرة السلة قد تم إعداده بشكل بسيط نفسياً برغم أن الفرق بين البطولتين قصير مما ساهم فى اكتساب اللاعبين كيفية التعامل بنجاح مع المواقف الصعبة أثناء المباريات ومع الضغوط النفسية التى قد يتعرضون لها من الجماهير والإعلام والمدربين وهذا بالإضافة إلى فشلهم فى تحقيق البطولة العربية ٢٠٠٧ والتى قد تؤثر سلباً على أداء اللاعبين، حيث أنه كلما تم إعداد اللاعبين بدنياً ومهارياً وخطياً ونفسياً إعداداً جيداً كلما زادت نسبة النجاح فى إحراز الرميات الحرة المختلفة وكلما انخفض معدل التأثير السلبى الناجح عن الضغوط النفسية المحيطة بأجواء المنافسات .

وتشير نتائج جدول (٦) والخاص بدلالة الفروق بين البطولة العربية ودورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧ فى أن هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين البطولة العربية ودورة الألعاب العربية الحادية عشر (٢٠٠٧) ولصالح استجابات دورة الألعاب العربية الحادية عشر (٢٠٠٧) وقد تراوحت هذه الفروق ما بين (٣,٤٢ ، ٨,١٠) حيث كانت أقل الفروق فى محور الطاقة السلبية وأكبرها فى محور الثقة بالنفس.

وترى الباحثة أن الطاقة السلبية هي انعكاس إلى حالة الإجهاد السلبي والتي ترتبط بالشعور بالإحباط وهو ما قد يؤثر على أداء اللاعبين إلا أن لاعبي المنتخب المصري لكرة السلة نتيجة لإعدادهم النفسي الجيد قد استطاعوا التغلب على هذه الانعكاسات السلبية وتحويل خبرات الفشل والأفكار السلبية في البطولة العربية إلى خبرات نجاح وأفكار إيجابية في دورة الألعاب العربية مما ساعد في إحراز البطولة والتغلب على جميع الفرق المشاركة وهذا يتفق مع رأى عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٧) في أن الأساليب أو الإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب ، أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الإيجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى. (٨ : ٥٢) أما أكبر الفروق والتي كانت محور الثقة بالنفس فترى الباحثة أن المنتخب المصري نتيجة لخبرات لاعبيه وحسن إعدادهم قد ساهم في زيادة ثقة اللاعبين في أنفسهم ونتيجة لاستمرار تحقيقهم للفوز على الفرق في البطولة زاد معدل الثقة بالنفس لديهم والذي أدى إلى ارتفاع الروح المعنوية للاعبين وبالتالي الاستغلال الأمثل لقدراتهم وطاقاتهم في تحقيق الفوز في المباريات وإحراز بطولة دورة الألعاب العربية الحادية عشر ٢٠٠٧.

ومن خلال خبرات الباحثة على المستوى الأكاديمي والفني كلاعبة كرة سلة دولية بالمنتخب الوطني الأول والنادي الأهلي سابقاً أن الفريق ذو الثقة بالنفس المتماسك والقوى الإرادة والذي لديه إصرار وعزيمة لتحقيق الفوز قادر على مواجهته ضغوط المواقف التي يواجهها أثناء الفترات العصبية من المباراة ، حيث أشار أحمد أمين فوزي (٢٠٠٤) أن تاكتيكك كرة السلة يمتاز بالتعدد والتغير المستمر وبذلك يتطلب مقدرة ذهنية عالية وقوة إرادة تستخدم بدورها في سرعة البث وإتخاذ القرارات السريعة المفاجئة ، وهذا يدل على مدى ثقة لاعب كرة السلة في نفسه وفي أدائه للمهارات وخاصة مهارة التصويب وهذه الثقة يكتسبها اللاعب من تدريبه فالثقة سبيل الهدوء وعدم التوتر ، ويظهر ذلك في الهجوم الخاطف الناجح الذي لا يتحقق إلا بالثقة في الأداء ، كما تظهر الثقة في مناورات الخداع والذي تتطلب استخدام اللاعب أكافئة إمكانياته الجسمية لإضفاف رقابة الخصم عليه ومن أهم عوامل نجاح الخداع الثقة بالنفس والصلابة ، بجانب المهارات الدفاعية وخاصة المتابعة الدفاعية وهي أحد مفاتيح الفوز بالمباراة وهذا المبدأ الدفاعي يتأسس على الثقة في القدرة الدفاعية والاستحكم والسيطرة. (٢ : ١٩٩ ، ٢٦٠)

وتعزو الباحثة دلالات الفروق والتي كانت جميعها لصالح استجابات دورة الألعاب العربية الحادية عشر (٢٠٠٧) إلى أن المنتخب المصري نتيجة لفشله في إحراز البطولة العربية والتي ظهرت بنتائج جاول (٤) قد آثار اهتمام القائمين على إعداد وتدريب المنتخب المصري

لكرة السلة بالاهتمام بالإعداد النفسى بجانب الإعداد البدنى والمهارى والخططى مما ساهم فى تحقيق الفوز فى دورة الألعاب العربية (٢٠٠٧) وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج جدول (٥) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين نتائج المباريات ومحاور مقياس الصلابة الذهنية باستثناء محور الطاقة السلبية والذي يعنى وجود علاقة عكسية لهذا المحور مع نتائج المباريات هو تأكيد على الإعداد النفسى الجيد للفريق قبل دورة الألعاب العربية والذي ساهم فى تعبئة طاقات لاعبي المنتخب المصرى وزيادة دوافعهم الإيجابية وهو ما أدى إلى تحقيق نتائج إيجابية تفوق بها لاعبي المنتخب المصرى على جميع المنتخبات العربية المشاركة فى البطولة مما انعكس إيجابيا على تنمية وتطوير الصلابة الذهنية ومواجهة الضغوط لدى اللاعبين والذي ساعد على تحقيق الإنجاز الرياضى.

وهذا يتفق مع آراء كل من مات Matt (٢٠٠٦) (٢٤) ، وأرنولد Arnold (٢٠٠٢) (١٧) ، عماد مخيمر (٢٠٠٢) (٩) أن اللاعب الذى يستطيع أن يتحكم فى كبح إنفعالاته والسيطرة عليها والأكثر قدرة على التحدى لديه عزيمة لمواجهة الضغوط والأزمات التى تواجهه بنجاح ، وأن الصلابة من المتغيرات التى تساعد على مواجهة الضغوط . وهذا ما أكده جيم لوهر Jem Lohar (١٩٨٣) (٢٢) أن الصلابة الذهنية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% فى تحقيق الإنجاز . فى ضوء ما سبق ترى الباحثة أن التفوق الرياضى للاعبى المنتخب المصرى لكرة السلة على جميع الفرق العربية المشاركة فى دورة الألعاب العربية الحادية عشر (٢٠٠٧) هو نتاج الاستفادة من برامج الإعداد النفسى التى ساهمت فى إكساب اللاعبين القدرة على التحكم فى الأفكار السلبية والضغوط النفسية وتعبئة طاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى أداء رياضى لديهم.

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

فى ضوء نتائج المعالجات الإحصائية وفى حدود عينة البحث توصلت الباحثة لما يلى :

- ١ - توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ونتائج مباريات المنتخب المصرى فى البطولة العربية لكرة السلة (٢٠٠٧) .
- ٢ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث ونتائج مباريات المنتخب المصرى لكرة السلة فى دورة الألعاب العربية الحادية عشر (٢٠٠٧) .
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين البطولة العربية ودورة الألعاب العربية الحادية عشر (٢٠٠٧) فى إستجابات لاعبي المنتخب المصرى لكرة السلة على محاور مقياس الصلابة الذهنية قيد البحث، ولصالح استجابات دورة الألعاب العربية الحادية عشر (٢٠٠٧)، حيث كانت أقل الفروق فى الطاقة السلبية وأكبرها فى الثقة بالنفس .

ثانياً: التوصيات :

- فـي ضوء نتائج التحليل الإحصائي واستناداً إلى الاستخلاصات توصى الباحثة بما يلي:
- 1- ضرورة احتواء البرامج التدريبية على الإعداد النفسي للاعبين بجانب الإعداد البدني والمهاري والخطأى.
 - 2- أن يهزم اتحاد كرة السلة ببرامج تأهيل المدربين فيما يتعلق بالإعداد النفسي للاعبين .
 - 3- أن يهزم المدرب بالنسبة للاعبى كرة السلة بأبعاد الصلابة الذهنية والمتمثلة في تحكم الاتجاه - الطاقة الإيجابية - مستوى الدافعية - التصور والتخيل - تحكم الانتباه - الطاقة السلبية - الثقة بالنفس .
 - 4- ضرورة تواجد أخصائى نفسى ضمن الجهاز الفنى والإدارى لجميع المنتخبات المصرية التى تمثل مصر فى المحافل العربية والإفريقية والدولية.
 - 5- ضرورة مراعاة الحالة النفسية والمزاجية والاجتماعية للاعبين المتميزين التى يمكن أن تنشأ نتيجة عوامل كثيرة منها (عدم صرف المستحقات المادية - الإصابات - الحالة المزاجية الشخصية والاجتماعية للاعبين).
 - 6- إجراء دراسات أذرى مشابهة على رياضات جماعية وفردية مختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- 1- إبراهيم عبد ربه خليفه (٢٠٠٧) : المؤتمر العلمي السنوى الدولى لقسم علم النفس الرياضى (الرعاية النفسية للرياضيين) ، كلية التربية الرياضية للبنين للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- 2- أحمد أمين فوزى، (٢٠٠٤) : كرة السلة للناشئين ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 3- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 4- الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى (٢٠٠٦) : الإعداد النفسى للبطل الرياضى (التوجهات - التطبيقات) ، قسم علم النفس الرياضى ، كلية التربية الرياضية للبنين للبنين ، جامعة حلوان ، الإصدار الثالث ، ابريل ، القاهرة.
- 5- أمل على خليل (٢٠٠٧) : الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحى المسافات القصيرة ، إنتاج علمى المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، عدد خاص ، المؤتمر العلمى السنوى الدولى لقسم علم النفس ، العدد الخمسون ، ٣٠ أبريل .

- ٦- جابر عبد الحميد ، أحمد كاظم (١٩٨٦) : مذاهج الحدث، فى التربية وعلم النفس ، دار الكتب العربية ، القاهرة .
- ٧- شعبان إبراهيم ، طارق بدر الدين (٢٠٠١) : العوامل النفسية المساهمة فى الإنجاز الرياضى للاعبى كرة السلة المجلة العلمية للتربية الرياضية ، نظريات وتطبيقات، إنتاج علمى ، العدد ٤٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية .
- ٨- عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٧) : المؤتمر العامى السنوى الدولى لقسم علم النفس الرياضى (الرعاية النفسية للرياضيين) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٩- عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢) : استبيان الصلابة النفسية ، مكتبة الإنجلو المصرية .
- ١٠- محمد العربى شمعون (٢٠٠٧) : المؤتمر العلمى السنوى الدولى لقسم علم النفس الرياضى (الرعاية النفسية للرياضيين) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ١١- محمد العربى شمعون (١٩٩٦) : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٢- محمد العربى شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠٣) : التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٣- محمد حسن علاوى (١٩٩٨) : علم النفس الرياضى ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٤- محمد لطفي طه (٢٠٠٢) : الأسس النفسية لانتقاء الرياضى، المطابع الأميرية .
- ١٥- نبيلة أحمد محمود (٢٠٠٢) : المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية ، مجلة كلية التربية الرياضية لابنات ، جامعة الإسكندرية .

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 16- Anshel-MH; (2003) : sport psychology: from theory to practice, Benjamin Cummings , fourth edition.
- 17- Arnold-I.; Jack-N; (2002) : Sport psychology, an introduction : Wadsworth Group, USA. third edition.
- 18- Crust L, Clough PJ. (2005): Relationship between mental toughness and physical endurance , Percept Mot Skills.Feb;100(1):PP192-4
- 19- Dayle – D.K; (2003) : “ The psychological antecedents and consequences for the junior elite” ph D, the university of north Carolina.

- 20- 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
- 21- Goss- J.D:(1994) Hardiness and mood disturbances in swimming while overtraining : journal of sport and exercise psychology.vol116(2)
- 22- Jem Lohr (1983): The New Toughness Training for Sports. New York, New York: Penguin Books, USA
- 23- Kobasa,S.S : Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, (1)pp. 1-11., 1982.
- 24- Matt-J; (2006) : Sport psychology A Student's Handbook; Routledge, USA.
- 25- Mothew; J stevens & Andruilane (2001): Moodregulating strategies used by athletes .
- 26- Sandy Gordon (2004). Mood and performance relationships among players at the World Student Games basketball competition. Journal of Sports Behavior, 24(2), PP 182-196.
- 27- Shaw – D.F , Gorely- T; Corban – RM(2005) : Instant Notes : sport and exercise psychology , Garland Science / BIOS
- 28- Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, 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 to from here ? July 4-7,Berlin,Germany
- 29- Singer,RO . Hausenblas , HE . Janelle , CH. (2001) : Handbook of sport psychology, Copyright clearance center, New York ,second edition.