

Submitted by Author	12/11/2024
Accepted to Online Publish	29/12/2024

"Differences in mental Hardiness according to the Self-Esteem styles of players some individual sports activities"

Dr. Shaima riad

College of Sports Sciences, University of tanta

The researcher directed the current study to identify differences in Mental Hardiness according to patterns of self-esteem among players of some individual sports activities. The descriptive approach was used, and the research sample consisted of (210) athletes from players of individual sports activities (judo, karate, taekwondo). (70) Players for each sporting activity under study. A measure of Mental Hardiness was built for players in individual sporting activities and a measure of self-esteem patterns was used as research tools. After verifying the psychometric conditions of the research tools, the Mental Hardiness scale became valid for use in its final form, consisting of (49) statements distributed over five dimensions: (challenge, control, concentration, confidence, and commitment). The research tools were applied to the primary research sample (n=150). It was concluded that there are statistically significant differences between the average scores of the dimensions of the Mental Hardiness scale (challenge, confidence) and the total score of the scale according to the types of self-esteem among players of individual sports activities, and that all significant differences are in favor of players distinguished by the third type. There are also statistically significant differences between the average scores of the dimensions of the Mental Hardiness scale (control, concentration, commitment) according to the types of self-esteem among players in individual sports activities, and that all significant differences are in favor of players characterized by the fourth type. **Keywords: Fartlek training**

"الفروق في الصلابة العقلية وفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي بعض الأنشطة**الرياضية الفردية "****د/ شيماء رياض زكريا المنشاوي****أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي جامعة طنطا****- مقدمة ومشكلة البحث :**

يهتم علم نفس الرياضة بدراسة العوامل النفسية المؤثرة في الأداء، ويقوم دور المتخصص النفسي بالتركيز على دعم وتطوير الأداء، وتحقيق زيادة الأداء الرياضي من خلال نقص التأثيرات النفسية المؤثرة على ضعف الأداء، وفي المقابل تعظيم دور تدريب المهارات العقلية التي يحتاج إليها اللاعب لتحقيق أفضل أداء رياضي. (6:7) وتقدم التطور المهني لعلم نفس الرياضة مرهون بتعلم قيمة وفوائد قياس وتقويم وتدريب المهارات العقلية **Mental Skills**. وفي غضون العقدين الماضيين حقق علم نفس الرياضة الإيجابي تقدماً واضحاً وانعكس ذلك في التطوير الواضح للبنية المعرفية والتوظيف العملي والاستفادة من تطبيقات علم نفس الرياضة في الإنجاز والتميز الرياضي، وذلك من خلال برامج الإعداد النفسي للرياضيين عامة ولاعبي الأنشطة الرياضية الفردية على وجه الخصوص. فالمنافسة الرياضية من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي، وقد يستجيب اللاعب الرياضي لهذه المواقف إما بصورة إيجابية تسهم في تعبئة طاقاته وقدراته، أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى طاقاته وقدراته. (35:120) حيث يحتاج الرياضي إلى إكتشاف ومعرفة السلوك المرتبط بأفضل مقدرة عقلية لديه أو منطقة التعبنة النفسية المثلى، وكلما أستطعنا أن نعرف أكثر على شعور الرياضي عندما يصل إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة التعبنة النفسية المثلى، الخالية من التوتر أو مصادر الطاقة السلبية كلما أمكن مساعدته علي كيفية الوصول إليها، وكلما استطعنا أن نعرف أكثر عن الأسباب التي تعوقه عن الوصول إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة التعبنة النفسية المثلى كلما إستطعنا التخلص منها. (36:34) ولذا تعتبر دراسة تقدير الذات **Self Esteem** من الموضوعات الهامة التي مازالت تصدر المفاهيم الأساسية في البحوث المرتبطة بسلوكيات التدريب والمنافسات الرياضية، والتي لها تأثيرها على أداء الرياضي فتؤثر تأثيراً جوهرياً على شخصيته، حيث يعبر هذا المفهوم عن العامل التقييمي **Evaluation Element** لمفهوم الذات من حيث أن اللاعب الرياضي يشكل حكماً أو تقديراً عن كفاءته أو جدارته أو أهليته **Competency**. (37:100) أي تقدير الذات

هو تقييم الرياضي لما إذا كان قد حقق مستويات وقيماً مفهومة عن ذاته أو لا. وأن نجاح الرياضي في قدرته على تقييمه لنفسه وتقديره لشخصه أو لذاته بصورة موضوعية بعيدة عن التحيز، وكذلك قدرته على نقد الذات أي إدراك مواطن الضعف في نفسه، ولذا يعتبر تقدير الذات من العوامل الهامة التي تساعد اللاعب الرياضي على فهم ذاته بصورة أكثر وضوحاً وواقعية، وعلى ذلك فإن القدرة على الوعي بالذات أو القدرة على تقدير الذات هو بمثابة الخطوة الأولى نحو فهم الرياضي لنفسه وقدرته على تغيير وتشكيل ذاته على نحو الأفضل، مما يعبر عن اعتزاز اللاعب الرياضي بنفسه وثقته بها ويرتبط بقدرته وأستعداده، وكذلك مدى تأثير تقدير الذات بالعوامل الشخصية التي تحيط به. (361:27) وفي معظم الأحيان قد يقوم اللاعب الرياضي بتقدير ذاته على أساس نجاحاته أو فشله في تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية، وهذا التفكير يبدو ساذجاً، لأن التقدير الإيجابي للذات لا يتحقق عن طريق الفوز على الآخرين في المنافسات الرياضية، ولكنه يتحقق عن طريق رؤية اللاعب الرياضي لنفسه كشخص جدير بالإحترام والكفاءة والقيمة بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة. (91:35) وكنتيجة للضغوط النفسية والمعوقات المهنية والإدارية والإجتماعية التي تقع على كاهل اللاعب الرياضي وجب على المهتمين ببيكولوجية التدريب والمنافسات تجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك المنافسات الرياضية الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية للاعب الرياضي إلى الإهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الرياضي على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة، أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية للاعب حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة اللاعب على مواجهة المشكلات في عمليات التدريب والمنافسة والتغلب عليها، والتأكيد في الوقت نفسه على العوامل النفسية التي تساعد اللاعب الرياضي على التوافق مع المواقف المتغيرة التي يتعرض لها أثناء عمليات التدريب والمنافسات الرياضية، ومن بين تلك العوامل " الصلابة العقلية Mental Hardiness " أو ما يسمى أحياناً بالمقاومة أو المرونة عند تلقي الصدمات Resilience. ومن هنا تبدوا الحاجة إلى التعرف على الصلابة العقلية للاعب الرياضي على كون الصلابة العقلية مصدراً من المصادر الشخصية الذاتية للاعب لمقاومة الآثار السلبية لضغوط التدريب والمنافسة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية للاعب الرياضي. (437:56)، (336:63) كما تساهم بطريقة فعالة في وصول اللاعب على الوصول إلى حالة عقلية Mental State والتي يمكنها أن تمنع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه

المتداخل مع الأداء البدني، حيث أن اللاعب الرياضي إذا تمكن من الأداء مرة فمعنى ذلك أن لديه القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة، ولكن المشكلة أنه لن يستطيع ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلي العصبي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على الصلابة العقلية يقلل من هذا التأثير، ويعد أيضاً أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي، وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الإنفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة بالنفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الرياضي، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق، والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص الفوز في المنافسة الرياضية: (34: 80، 81)

وإنطلاقاً من هذه المعطيات فإن الإهتمام باختبار الفروق في الصلابة العقلية وفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) باتت ذات أهمية قصوى للبحث في السبل والطرق المؤدية إلى شحن طاقة أو تعبئة اللاعب النفسية حسب خصائص شخصيته وحالته الصحية والجسمانية مما قد يسهم في معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق اللاعب الرياضي أفضل أداء للعملية التدريبية والمنافسة الرياضية ويسهم في تطوير برامج الإعداد النفسي، ولذا فقد وجهت الباحثة الدراسة الحالية للتعرف على الفروق في الصلابة العقلية وفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو).
- أهمية البحث :

يمكن صياغة أهمية البحث بالنقاط الآتية :

- 1- يوجد إجماع على كون الصلابة العقلية مصدراً من المصادر الشخصية الذاتية للاعب الرياضي لمقاومة الآثار السلبية لضغوط التدريب والمنافسة الرياضية والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو).
- 2- الإسترشاد بأهمية الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق التعبئة النفسية المثلى ومنها الصلابة العقلية كأحد عوامل نجاح لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) في المنافسة الرياضية.
- 3- أهمية أنماط تقدير الذات للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) وخاصة في مواقف المنافسة الرياضية التي تتميز بالإستثارة الإنفعالية القوية.

- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على:

- 1- أبعاد مقياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو).
- 2- مستوى درجات العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو).
- 3- مستوى درجات مقياس أنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو).
- 4- الفروق بين متوسطات درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) ووفقاً لأنماط تقدير الذات للاعبين.

- تساؤلات البحث :

- 1- ما هي أبعاد مقياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) ؟
- 2- ما هو مستوى العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) ؟
- 3- ما هو مستوى درجات مقياس أنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) ؟
- 4- هل توجد فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) ووفقاً لأنماط تقدير الذات للاعبين ؟

- المصطلحات المستخدمة في البحث :

- الصلابة العقلية **Mental Hardiness** : وتعني " مجموعة من الخصائص النفسية الإيجابية الثابتة نسبياً لدي اللاعب الرياضي والتي تميزه عن غيره من اللاعبين في سلوكه وردود أفعاله تجاه المواقف الرياضية وتساعده على النجاح في مواقف التحدي الصعبة والأحداث الضاغطة في المنافسات الرياضية " (8:6)

- أنماط تقدير الذات Self – Esteem : وتعني مدى تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) لذاتهم وتقديرهم للآخرين في ضوء أربعة أنماط واضحة لسلوك واستجابات اللاعب الرياضي. (تعريف إجرائي)

- إجراءات البحث :

أولاً : المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

ثانياً : عينة البحث :

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقوامها (210) لاعب رياضي من بين لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) والمقيدين بالأندية والاتحادات الرياضية للأنشطة الرياضية قيد الدراسة، وبواقع (70) لاعب لكل نشاط رياضي، وهي على النحو التالي :

- العينة الأستطلاعية وقوامها (60) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، موزعة على عينة الدراسات الأستطلاعية الأولى والثانية. حيث بلغ قوام العينة الأستطلاعية الأولى (15) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بواقع خمسة لاعبين لكل نشاط رياضي (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو). وعينة الدراسة الأستطلاعية الثانية وقوامها (45) لاعب من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بواقع (15) لاعب لكل نشاط رياضي (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو).

- عينة الدراسة الأساسية وقوامها (150) لاعب، بواقع (50) لاعب لكل نشاط رياضي (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو). وجدول (1) يوضح توزيع عينة البحث الأستطلاعية والأساسية.

جدول (1) توزيع عينة البحث الأستطلاعية والأساسية

المجموع	الدراسة الأساسية	الدراسات الأستطلاعية		الأنشطة الرياضية الفردية
		الدراسة الأستطلاعية الثانية	الدراسة الأستطلاعية الأولى	
70	50	15	5	الجودو
70	50	15	5	الكاراتيه
70	50	15	5	التايكوندو
210	150	45	15	المجموع
		60		

- إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين أبعاد المقياس الخمسة. جدول (4)

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = 45)

البعـد الخامس الالتزام		البعـد الرابع الثقة		البعـد الثالث التركيز		البعـد الثاني التحكم		البعـد الأول التحدي		أبعاد مقياس الصلابة العقلية
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	
0.51	5	0.46	4	0.42	3	0.44	2	0.49	1	أرقام العبارات ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
0.52	10	0.48	9	0.47	8	0.48	7	0.51	6	
0.50	15	0.50	14	0.52	13	0.50	12	0.44	11	
0.43	20	0.41	19	0.54	18	0.43	17	0.48	16	
0.49	25	0.49	24	0.46	23	0.45	22	0.53	21	
0.47	30	0.53	29	0.55	28	0.42	27	0.47	26	
0.52	35	0.46	34	0.42	33	0.50	32	0.54	31	
0.45	40	0.51	39	0.48	38	0.48	37	0.49	36	
0.47	45	0.46	44	0.50	43	0.52	42	0.50	41	
-	-	-	-	0.45	48	0.54	47	0.44	46	
-	-	-	-	-	-	-	-	0.51	49	
0.49		0.48		0.48		0.47		0.49		معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.288

من جدول (3) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 وهي تدل على صدق العبارات على اعتبار أن الدرجة الكلية للعبارة هي محك للصدق، وكذا يتضح أن جميع معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 وهي تدل على صدق الأبعاد على اعتبار أن الدرجة الكلية للبعد هي محك للصدق.

جدول (4) مصفوفة معاملات الارتباط البيئية بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية (ن = 45)

م	أبعاد مقياس الصلابة العقلية	التحدي	التحكم	التركيز	الثقة	الالتزام
1	التحدي	-	0.207	0.188	0.222	0.209
2	التحكم	-	-	0.186	0.199	0.180
3	التركيز	-	-	-	0.179	0.180
4	الثقة	-	-	-	-	0.184
5	الالتزام	-	-	-	-	-

ومن جدول (4) والخاص بمصفوفة معاملات الارتباط البيئية بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، يتضح أن جميع

معاملات الارتباط البينية بين أبعاد المقياس الخمسة ذات معاملات ارتباط ضعيفة، مما يدل على استقلالية أبعاد المقياس.

2- الثبات : لإيجاد معاملات الثبات تم إعادة تطبيق مقياس الصلابة العقلية على عينة الدراسة الأستطلاعية الثانية السابق الإشارة إليها وقوامها (45) لاعب، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ. وجدول (5) يوضح معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية الفردية.

جدول (5) معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية (ن=45)

م	أبعاد مقياس الصلابة العقلية	التطبيق الأول (ن = 45)		التطبيق الثاني (ن = 45)		قيمة "ر"	ألفا كرونباخ
		س	ع±	س	ع±		
1	التحدي	30.09	1.99	30.55	1.82	0.89	0.92
2	التحكم	27.30	2.01	27.66	1.93	0.83	0.85
3	التركيز	26.11	1.88	26.99	2.01	0.85	0.88
4	الثقة	24.56	1.73	24.21	1.60	0.81	0.84
5	الالتزام	24.15	2.14	24.60	1.78	0.82	0.86
	الدرجة الكلية للمقياس	132.24	8.84	134.04	8.30	0.84	0.87

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.288

ومن جدول (5) والخاص بمعاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية للاعبين بعض الأنشطة الرياضية الفردية بطريقة إعادة التطبيق ومعامل ألفا كرونباخ، يتضح أن جميع قيم معاملات الثبات السابقة دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكومترية لمقياس الصلابة العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو).

ويعد الانتهاء من إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق Validity - الثبات Reliability) أصبح المقياس صالح للأستخدام في صورته النهائية المكونة من (49) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الخمسة (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام). مرفق (7) وجدول (6) يوضح أرقام وعدد العبارات لكل بعد في الصورة النهائية للمقياس.

جدول (6) أرقام وعدد العبارات لكل بعد في الصورة النهائية للمقياس

م	أبعاد مقياس الصلابة العقلية	أرقام العبارات التي في اتجاه البعد	أرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد	عدد العبارات
1	التحدي	46/41/36/31/26/21/16/11/6/1	49	11
2	التحكم	42/32/22/17/12/7/2	47/37/27	10
3	التركيز	48/43/8	38/33/28/23/18/13/3	10
4	الثقة	44/34/29/24/19/14/9/4	39	9

9	-	45/40/35/30/25/20/15/10/5	الالتزام	5
49	12	37	المجموع	

- مقياس أنماط تقدير الذات، إعداد محمد حسن علاوي (1998م)

ويهدف إلى التعرف على النمط المميز للاعب الرياضي بالنسبة لتقديره لذاته وتقديره للآخرين في إطار أربعة أنماط واضحة لسلوك واستجابات اللاعب الرياضي. ويشتمل المقياس على عشرين عبارة تشكل أربعة أنماط متميزة للاعب الرياضي وهي :

- النمط الأول : (تقدير سلبي للذات - تقدير إيجابي للآخرين) : وهذا النمط يقوم فيه اللاعب الرياضي بتقدير ذاته بصورة سلبية في حين يقدر الآخرين بصورة إيجابية ويطلق عليه بالإنجليزية مصطلح : I'M NOT OK , YOU' RE OK.

- النمط الثاني : (تقدير سلبي للذات - تقدير سلبي للآخرين) : وهذا النمط يقوم فيه اللاعب الرياضي بتقدير ذاته وبتقدير الآخرين بصورة سلبية I'M NOT OK , YOU' RE .NOT OK

- النمط الثالث : (تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين) : وهذا النمط يقوم فيه اللاعب الرياضي بتقدير ذاته بصورة إيجابية في حين يقدر الآخرين بصورة سلبية I'M OK , YOU' RE NOT OK

- النمط الرابع : (تقدير إيجابي للذات - تقدير إيجابي للآخرين) : وهذا النمط أو الاتجاه يتضح فيه تقدير اللاعب الرياضي لذاته وللآخرين بصورة إيجابية I'M OK , YOU' RE OK . ويقوم اللاعب الرياضي بالإستجابة على عبارات الأنماط الأربعة على مقياس ثلاثي التدرج (نعم، غير متأكد، لا) حيث يتضمن كل نمط من الأنماط الأربعة على خمسة عبارات. (126:38-130)

هذا وقد تم إيجاد المعاملات العلمية (الصدق Validity - الثبات Reliability) لمقياس أنماط تقدير الذات على عينة الدراسة الأستطلاعية الثانية السابق الإشارة إليها، وذلك على النحو التالي :

1- الصدق : تم إيجاد صدق المقياس من خلال (صدق المحكمين، صدق الاتساق الداخلي)، وذلك على النحو التالي :

أ- صدق المحكمين : تم عرض مقياس أنماط تقدير الذات على السادة الخبراء السابق الإشارة إليهم. مرفق (1)، وذلك في ضوء توصيف كل نمط من الأنماط الأربعة، وقد جاءت ملاحظات

السادة الخبراء مؤكدة على إمكانية عبارات المقياس لقياس ما وضعت من أجله. مرفق (8)

ب- صدق الإتساق الداخلي : للتحقق من فحص الإتساق الداخلي لمقياس أنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، بهدف الحصول على تقدير الصدق التكويني لأنماط المقياس الأربعة وماتضمنته من عبارات، تم تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأستطلاعية الثانية (45) لاعب بواقع (15) لاعب لكل نشاط رياضي، حيث يقوم الرياضي بالإستجابة على عبارات الأنماط الأربعة للمقياس مستخدما ميزان تقدير ثلاثي التدرج، وعند تصحيح عبارات المقياس يتم منح الدرجات كما يلي (نعم = 3 درجات، غير متأكد = 2 درجة، لا = درجة واحدة)، هذا وقد تم جمع الدرجات التي حددها اللاعب الرياضي بالنسبة لعبارات كل نمط من أنماط المقياس حتى يمكن بذلك معرفة درجات اللاعب الرياضي على الأنماط الأربعة كل على حدة، وقد تم أتباع الخطوات التالية :

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس، والدرجة الكلية للنمط الذي تنتمي إليه. جدول (7)

- إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط البيئية بين أنماط المقياس الأربعة. جدول (8)

جدول (7) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس أنماط تقدير الذات

والدرجة الكلية للنمط الذي تنتمي إليه (ن = 45)

النمط الأول		النمط الثاني		النمط الثالث		النمط الرابع		مقياس أنماط تقدير الذات
(تقدير سلبي للذات - تقدير إيجابي للآخرين)								
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	أرقام العبارات ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للنمط الذي تنتمي إليه
0.48	4	0.46	3	0.51	2	0.52	1	
0.49	8	0.52	7	0.56	6	0.47	5	
0.45	12	0.54	11	0.49	10	0.41	9	
0.49	16	0.47	15	0.52	14	0.50	13	
0.50	20	0.49	19	0.47	18	0.49	17	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.288 = 0.05

من جدول (7) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس

أنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، والدرجة

الكلية للنمط الذي تنتمي إليه، يتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى 0.05

وهي تدل على صدق العبارات على اعتبار أن الدرجة الكلية للعبارة هي محك للصدق.

جدول (8) مصفوفة معاملات الارتباط البينية بين أنماط مقياس أنماط تقدير الذات (ن=45)

م	أنماط تقدير الذات	النمط الأول	النمط الثاني	النمط الثالث	النمط الرابع
1	النمط الأول	-	0.217	0.155	0.140
2	النمط الثاني		-	0.166	0.151
3	النمط الثالث			-	0.205
4	النمط الرابع				-

من جدول (8) والخاص بمصفوفة معاملات الارتباط البينية بين أنماط مقياس أنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، يتضح أن جميع معاملات الارتباط البينية بين أنماط المقياس الأربعة ذات معاملات ارتباط ضعيفة، مما يدل على استقلالية أنماط المقياس.

2- الثبات : لإيجاد معاملات الثبات تم إعادة تطبيق مقياس أنماط تقدير الذات على عينة الدراسة الأستطلاعية الثانية السابق الإشارة إليها وقوامها (45) لاعب، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ. وجدول (9) يوضح معاملات الثبات لمقياس أنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو).

جدول (9) معاملات الثبات لمقياس أنماط تقدير الذات (ن=45)

م	مقياس أنماط تقدير الذات	التطبيق الأول (ن=45)		التطبيق الثاني (ن=45)		قيمة "ر"	ألفا كرونباخ
		ع±	س	ع±	س		
1	النمط الأول	0.65	11.28	0.70	11.20	0.85	0.88
2	النمط الثاني	0.60	11.09	0.59	11.14	0.82	0.85
3	النمط الثالث	0.55	11.33	0.64	11.25	0.80	0.84
4	النمط الرابع	0.63	12.11	0.61	12.17	0.84	0.88

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.288

ومن جدول (9) والخاص بمعاملات الثبات لمقياس أنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية بطريقة إعادة التطبيق، ومعامل ألفا كرونباخ، يتضح أن جميع قيم معاملات الثبات السابقة دالة أحصائياً عند مستوى 0.05 الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس، وبذلك تم التأكد من الشروط السيكومترية لمقياس أنماط تقدير الذات.

رابعاً : خطوات تطبيق أدوات البحث :

بعد التأكد من الشروط السيكومترية لأدوات البحث (مقياس أنماط تقدير الذات - مقياس الصلابة العقلية)، تم تطبيق مقياس أنماط تقدير الذات على عينة الدراسة الأساسية (150) لاعب رياضي وواقع (50) لاعب لكل نشاط رياضي (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، وذلك تبعاً للنمط المميز للاعب الرياضي بالنسبة لتقديره لذاته وتقديره للآخرين وذلك في ضوء كتابات راينر مارتنز

Martens (1997م) وتوماس هاريس Harris (1967م) بالنسبة لوصف كيفية تقييم اللاعب الرياضي لنفسه وكيفية تقييمه للآخرين في إطار أربعة أنماط واضحة لسلوك واستجابات اللاعب الرياضي. وقد تم تصحيح المقياس طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك، حيث يقوم اللاعب الرياضي بالإستجابة على عبارات الأنماط الأربعة على مقياس ثلاثي التدرج (نعم = 3 درجات، غير متأكد = 2 درجة، لا = درجة واحدة)، هذا وقد تم جمع الدرجات التي حددها اللاعب الرياضي بالنسبة لعبارات كل نمط من أنماط المقياس حتى يمكن بذلك معرفة درجات اللاعب الرياضي على الأنماط الأربعة كل على حدة. (126:38 - 130) وبناء على إستجابة العينة الأساسية على عبارات المقياس تم تقسيم عينة البحث الأساسية على الأنماط الأربعة، وذلك على النحو التالي:

- النمط الأول : (تقدير سلبي للذات - تقدير إيجابي للآخرين) . (19) لاعب رياضي
 - النمط الثاني : (تقدير سلبي للذات - تقدير سلبي للآخرين) . (24) لاعب رياضي
 - النمط الثالث : (تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين) . (59) لاعب رياضي
 - النمط الرابع : (تقدير إيجابي للذات - تقدير إيجابي للآخرين) . (48) لاعب رياضي
- وبناء على ما سبق تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية على عينة البحث الأساسية (150) لاعب، وذلك تبعاً للنمط المميز للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) بالنسبة لتقديرهم لذاتهم وتقديرهم للآخرين، ووفق القواعد التي حددت في إستخدامه تم تصحيح المقياس طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك، حيث تتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال تدرج ثلاثي النقاط طبقاً لتقسيم ليكرت Likert وعند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية : (دائماً = 3 درجات، أحياناً = 2 درجة، أبداً = درجة واحدة)، أما العبارات التي في عكس اتجاه البعد يتم منح الدرجات كما يلي : (دائماً = درجة واحدة، أحياناً = 2 درجة، أبداً = 3 درجات)، هذا وقد تم جمع الدرجات التي حددها اللاعب الرياضي بالنسبة لعبارات كل بعد من أبعاد المقياس حتى يمكن بذلك معرفة درجات اللاعب الرياضي على الأبعاد الخمسة كل على حدة، ثم جمع درجات الأبعاد الخمسة معاً للتعرف على الدرجة الكلية للمقياس.

خامساً : المعالجات الاحصائية المستخدمة :

أشتملت المعالجات الاحصائية على المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتواء والارتباط، ومعامل ألفا كرونباخ، والنسبة المئوية. كما تم حساب تحليل التباين أحادي الاتجاه، واختبار أقل فرق معنوي L.S.D وبمستوى دلالة 0.05 للتأكد من معنوية الفروق.

- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وترتيب أنماط تقدير الذات
لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (ن=150)

الترتيب	ع±	س	الحد الأقصى لدرجة	الحد الأدنى لدرجة	مقياس أنماط تقدير الذات
3	0.66	11.33	15	5	النمط الأول
4	0.70	10.88	15	5	النمط الثاني
1	0.80	12.24	15	5	النمط الثالث
2	0.77	12.01	15	5	النمط الرابع

ومن جدول (10) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وترتيب أنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية يتضح أن عينة البحث الأساسية وقوامها (150) لاعب تنقسم إلى أربعة أنماط وذلك تبعاً للنمط المميز للاعب الرياضي بالنسبة لتقديره لذاته وتقديره للآخرين وذلك في ضوء كتابات راينر مارتنز Martens (1997م) وتوماس هاريس Harris (1967م) بالنسبة لوصف كيفية تقييم الرياضي لنفسه وكيفية تقييمه للآخرين في إطار أربعة أنماط واضحة لسلوك واستجابات اللاعب الرياضي، حيث أن الحد الأقصى لدرجة النمط والتي يمكن ان يحصل عليها اللاعب الرياضي (15) درجة بواقع (5 × 3)، والحد الأدنى لدرجة النمط (5) درجات بواقع (5 × 1)، وبناء عليه تراوحت قيم المتوسطات الحسابية لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية ما بين (10.88، 12.24) درجة، حيث كان أعلى متوسط حسابي (12.24 ± 0.80) درجة للاعبين المميزين بالنمط الثالث والذي يتضح فيه تقدير اللاعب الرياضي لذاته وللآخرين سلباً وعددهم (59) لاعب، يليه بمتوسط حسابي (12.01 ± 0.77) درجة للاعبين المميزين بالنمط الرابع والذي يتضح فيه تقدير اللاعب الرياضي لذاته وللآخرين إيجابياً وعددهم (48) لاعب، ثم يأتي بمتوسط حسابي (11.33 ± 0.66) درجة للاعبين المميزين بالنمط الأول والذي يشير إلى سلبية تقدير اللاعب الرياضي لذاته وللآخرين إيجابياً وعددهم (19) لاعب، وفي المرتبة الرابعة وبمتوسط حسابي (10.88 ± 0.70) درجة يأتي اللاعبون المميزون بالنمط الثاني والذي يشير إلى سلبية تقدير اللاعب الرياضي لذاته وللآخرين وعددهم (24) لاعب. وقد يرجع ذلك إلى أن تقدير الذات للاعب الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) الذين يتميزون بالنمط الثالث والنمط الرابع قد يرتبط بمفهوم الذات لأن تقدير الذات يتأسس على الإقتناع الداخلي للاعب بكفاءته أو جدارته وقيمه الخلقية أو الشخصية. وفي معظم الأحوال قد يقوم اللاعب بتقدير ذاته على أساس نجاحاته أو فشله في المنافسة الرياضية، وهذا التفكير قد يبدو ساذجاً لأن التقدير الإيجابي للذات لا يتحقق عن طريق

الفوز على الآخرين، ولكنه يتحقق عن طريق رؤية الرياضي لنفسه كشخص جدير بالاحترام والكفاءة والقيمة بغض النظر عن الفوز والهزيمة في المنافسة الرياضية. بينما لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجدو، الكاراتيه، التايكوندو) المميزين بالنمط الأول والذي يشير إلى سلبية تقدير الرياضي لذاته وللآخرين إيجابياً، واللعبين المميزين بالنمط الثاني والذي يشير إلى سلبية تقدير الرياضي لذاته وللآخرين فهم يشعرون بالقلق ويفتقرون للأمان والطمأنينة وليست لديهم ثقة في النفس، فضلا عن ارتباط سلوك اللاعب الرياضي بالجوانب الإنفعالية السلبية.

جدول (11) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية ومعاملات الإنتواء لدرجات عبارات مقياس الصلابة العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (ن=150)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الانتواء
1	أشعر بالتحدي كلما زادت أهمية المنافسة.	2.618	0.456	0.543
2	أفقد أعصابي بصورة نادرة أثناء المشاركة في المنافسة.	2.799	0.521	0.624
3	يكون تركيزي ضعيفاً في بداية المنافسة.	2.668	0.676	0.813
4	تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة.	2.695	0.498	0.411
5	أحافظ على مواعيد التدريب مهما واجهني أي مواقف صعبة.	2.612	0.688	0.577
6	أبدل قصارى جهدي لكي أصبح أفضل لاعب في رياضتي.	2.944	0.610	0.751
7	يمكنني أثناء المنافسة تغيير تفكيري السلبي ليصبح إيجابياً.	2.666	0.509	0.823
8	يسهل على عزل الأفكار التي تشتت إنتباهي في المنافسة.	2.652	0.793	0.658
9	أتمتع بقدر كبير من الثقة ومواجهة ضغوط المنافسة.	2.677	0.594	0.630
10	أتصرف بالالتزام بقرارات الحكام حتى لو لم أكن راضياً عنها.	2.590	0.462	0.771
11	يسهل على تجاوز أخطائي أثناء المنافسة.	2.687	0.682	0.550
12	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	2.756	0.635	0.692
13	تؤثر قوة المنافس على تركيزي خلال المنافسة.	2.664	0.673	0.754
14	ثقتي في نفسي كلاعب ليست على درجة عالية جداً.	2.701	0.668	0.634
15	يصفني المدير الفني بأنني لاعب ملتزم لدرجة كبيرة.	2.654	0.787	0.643
16	أتحدى الموقف الصعبة التي تواجهني في المنافسة.	2.700	0.802	0.678
17	أستطيع التحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة من المنافسة.	2.698	0.865	0.765
18	يصعب على التركيز في بعض الأوقات الحرجة في المنافسة.	2.623	0.762	0.678
19	أشعر بأن ما أملكه من قدرات يفوق قدرات المنافس.	2.743	0.694	0.556
20	أبدل أقصى جهدي في التدريب لكي أكون أكثر كفاءة في المنافسة.	2.698	0.773	0.621
21	أميل إلى بذل الجهد سواء في التدريب أو المنافسة.	2.734	0.649	0.774
22	أستطيع أن أتقبل بهدوء الملاحظات الحادة التي يوجهها لي الجهاز الفني.	2.723	0.664	0.775
23	يشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر سلباً على تركيزي.	2.669	0.618	0.660
24	لا أهتم مع ظروف المنافسة غير المتوقعة.	2.899	0.793	0.755
25	الترحم بالسلوك الجيد أثناء المنافسة حتى أكون قدوة يحتذى بها.	2.610	0.777	0.720
26	أستطيع أن أحول المواقف الصعبة في المنافسة إلى فرص استفيد منها.	2.691	0.634	0.689
27	من السهولة أستفزني أو أثارني أثناء المنافسة.	2.704	0.712	0.765
28	المتابعة السريعة لتحركات المنافس يشبت إنتباهي.	2.688	0.568	0.628
29	لا تهتز ثقتي عندما أتعرض للهزيمة في منافسة ما.	2.657	0.568	0.657
30	الترحم بقرارات الجهاز الفني حتى لو لم أكن راضياً عنها.	2.643	0.764	0.659
31	لدي القدرة على عدم الاستسلام في المواقف الصعبة أثناء المنافسة.	2.685	0.665	0.468
32	أستطيع أن أحافظ على انفعالاتي بصورة إيجابية أثناء المنافسة.	2.751	0.774	0.764
33	ارتكب أخطاء كثيرة أثناء المنافسة بسبب ضعف تركيزي.	2.609	0.657	0.654
34	أثق في مقدرتي على استعادة الفوز عندما أتعرض للهزيمة في المنافسة.	2.692	0.765	0.569
35	أتقبل نقد الجهاز الفني بعد المنافسة بصدر رحب.	2.688	0.567	0.673
36	أبدل أقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة.	2.763	0.654	0.656

0.595	0.594	2.689	تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المنافسة.	37
0.669	0.654	2.776	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة.	38
0.730 -	0.860	2.634	كثيراً ما أشعر إنني لست في كفاءة المنافس.	39
0.754	0.678	2.641	أعتذر عندما أخطيء أو حينما أكون غير موفق في المنافسة.	40

تابع جدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لدرجات عبارات مقياس الصلابة العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (ن=150)

م	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
41	أدرب بجدية حتى أكون مستعداً للمشاركة في المنافسات الهامة.	2.770	0.732	0.456
42	أستمتع بالوقت الحرج في المنافسة لأنني أحسن التصرف فيه.	2.600	0.598	0.657
43	أستطيع استبعاد الأخطاء التي تشتت انتباهي أثناء المنافسة.	2.732	0.674	0.532
44	أتميز كلاعب بالثقة وتأكيد ذاتي.	2.786	0.761	0.754
45	أنفذ بدقة كبيرة كل ما يطلبه المدير الفني مني.	2.662	0.655	0.558
46	أشعر بالرغبة والاستعداد للمشاركة في المنافسات الحاسمة.	2.725	0.764	0.579 -
47	أفقد أعصابي بسرعة إذا هُزمت من بداية المنافسة.	2.687	0.685	0.620
48	أستطيع أن أستعيد تركيزي مرة أخرى في الاوقات الصعبة في المنافسة.	2.683	0.865	0.669
49	أخشى المشاركة في المنافسات التي تتميز بالحساسية.	2.732	0.634	0.599

من جدول (11) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لدرجات عبارات مقياس الصلابة العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة على العبارات وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي، كما يؤكد أستقامة العلاقة بين عبارات المقياس. (22 : 71، 70)

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والوزن النسبي لدرجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (ن=150)

م	أبعاد مقياس الصلابة العقلية	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	* الوزن النسبي %	الترتيب
1	التحدي	11	33	30.04	1.88	2.33	91.03	1
2	التحكم	10	30	27.07	2.70	1.85	90.22	3
3	التركيز	10	30	26.76	1.96	1.90	89.20	4
4	الثقة	9	27	24.48	1.91	2.09	90.67	2
5	الالتزام	9	27	24.13	2.02	1.82	89.36	5
-	الدرجة الكلية للمقياس	49	147	132.72	8.70	2.11	-	-

* تم حساب الوزن النسبي بقسمة الوسط الحسابي على الحد الأقصى للدرجة ثم ضرب الناتج $\times 100$.

ومن جدول (12) والخاص بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء والوزن النسبي لدرجات الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) مرتبة حسب انتشارها، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس قد تراوحت ما بين (24.13، 30.04) درجة وهي تتجاوز

قيم الإنحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من ± 3 ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام عينة الدراسة الأساسية على الأبعاد وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي. (22: 70، 71) كما يتضح أن ترتيب أبعاد مقياس الصلابة العقلية للاعبى الأنشطة الرياضية الفردية - عينة البحث - وفقاً للوزن النسبي تمثلت في المرتبة الأولى بعد (التحدي) بمتوسط حسابي قدره (30.89) درجة ووزن نسبي (91.03%)، وجاء في المرتبة الثانية بعد (الثقة) بمتوسط حسابي قدره (24.48) درجة ووزن نسبي (90.67%)، وفي المرتبة الثالثة بعد (التحكم) بمتوسط حسابي قدره (27.07) درجة ووزن نسبي (90.22%)، وفي المرتبة الرابعة بعد (التركيز) بمتوسط حسابي قدره (26.76) درجة ووزن نسبي (89.20%)، وفي المرتبة الخامسة بعد (الالتزام) بمتوسط حسابي قدره (24.13) درجة ووزن نسبي (89.36%). ومن خلال المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لأبعاد المقياس، وحيث أن الدرجة العالية على البعد تدل على تميز لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب الرياضي كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على الخاصية التي يقيسها البعد. وأن الصلابة العقلية تعد أحد عوامل الشخصية في تحسين الأداء للرياضيين عامة وللاعبي الأنشطة الرياضية الفردية - عينة البحث - على وجه الخصوص، وهي بذلك تعد أحد عوامل المقاومة ضد الضغوط بجانب الضبط الداخلي وتقدير الذات والمساندة الإجتماعية التي تجعل لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) يقيمون الضغوط التي يتعرضون لها تقييماً واقعياً، كما أنها تجعلهم أكثر قدرة وفعالية في مواجهتها.

جدول (13) تحليل التباين بين درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (ن=150)

م	أبعاد مقياس الصلابة العقلية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة " ف "
1	التحدي	بين المجموعات	93.00	3	31.00	*3.88
		داخل المجموعات	1166.54	146	7.99	
2	التحكم	بين المجموعات	86.13	3	28.71	*4.05
		داخل المجموعات	1035.14	146	7.09	
3	التركيز	بين المجموعات	88.38	3	29.46	*4.12
		داخل المجموعات	1043.90	146	7.15	
4	الثقة	بين المجموعات	68.16	3	22.72	*3.25
		داخل المجموعات	1020.54	146	6.99	
5	الالتزام	بين المجموعات	61.89	3	20.63	*3.03
		داخل المجموعات	994.26	146	6.81	
	الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	420.77	3	140.26	*3.82
		داخل المجموعات	5357.09	146	36.69	

* قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.67$

من جدول (13) والخاص بتحليل التباين بين درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، يتضح أن هناك فروقاً دالة أحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والدرجة الكلية للمقياس ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، حيث بلغت قيم "ف" المحسوبة لأبعاد المقياس (3.88، 4.05، 4.12، 3.25، 3.03، 3.82) على الترتيب وهي أكبر من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.67$ ، وللكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

جدول (14) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية (التحدي، التحكم) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية

التحدي				أبعاد المقياس		
النمط الرابع (ن=48)	النمط الثالث (ن=59)	النمط الثاني (ن=24)	النمط الأول (ن=19)	س	النمط الأول (ن=19)	التحكم
*30.75	31.90	29.67	27.84			
*2.91	*4.06	*1.83	-	24.51		
1.08	*2.23	-	*1.89	26.40	النمط الثاني (ن=24)	
*1.15	-	*2.04	*3.93	28.44	النمط الثالث (ن=59)	
-	0.47	*2.51	*4.40	28.91	النمط الرابع (ن=48)	

* قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى $0.05 = 1.12$ بعد التحدي .* قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى $0.05 = 1.05$ بعد التحكم .

من جدول (14) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية (التحدي، التحكم) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، يتضح وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات بعد (التحدي) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين المميزين بالنمط الثالث : (تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين)، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الرابع والذي يشير إلى إيجابية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية لذاتهم وللآخرين، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثاني ثم اللاعبين المميزين بالنمط الأول، حيث يشير كل من النمط الثاني والنمط الأول إلى سلبية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية

الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) لذاتهم مقابل سلبية أو إيجابية تقديرهم للآخرين، وهنا ترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى شعور لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية المميزين بالنمط الثالث بالقدرة على تحدي الواجبات الصعبة وبذل الجهد سواء في التدريب أو المنافسة، بغض النظر عن طول فترة التدريب أو نتيجة المنافسة وكذا تحدي مهام الأداء لقدراتهم مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية أثناء عمليات التدريب والمنافسة، مع بذل الجهد لتخطي العقبات وصولاً للأهداف المرجوة. وبهذا يتمكن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) من التغلب بفاعلية على ما يعترضهم من قلق وضغوط وإنفعالات قوية بطريقة إيجابية، وخاصة عندما يرتكبون خطأ أو يفقدون الفوز في المنافسة الرياضية. وفي ضوء ذلك يعني التحدي قدرة الرياضيين الذاتية على أن يتماسكوا ويسيطروا على أنفسهم، كما يعني قدرتهم على الصمود في مواجهة المواقف المتعددة عند المشاركة في المنافسات الرياضية، ويتضمن ذلك الصمود والسيطرة على أنفسهم والقدرة على إتخاذ القرار، والإختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث الضاغطة خلال عمليات التدريب والمنافسة. وهنا يرى فاروق السيد عثمان (2001م) أن التحدي يظهر في إقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات، وكذا خلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة. (26:210) كما يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات بعد (التحكم) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين المميزين بالنمط الرابع : (تقدير إيجابي للذات - تقدير إيجابي للآخرين)، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثالث والذي يشير إلى إيجابية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية لذاتهم مقابل سلبية تقديرهم للآخرين، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثاني ثم اللاعبين المميزين بالنمط الأول، حيث يشير كل من النمط الثاني والنمط الأول إلى سلبية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) لذاتهم مقابل سلبية أو إيجابية تقديرهم للآخرين، وهنا ترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى أن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية المميزين بالنمط الرابع يستطيعون التحكم نسبياً في حالتهم العصبية والإنفعالية، الأمر الذي يدل عن مدى قدرتهم على التحكم فيما يواجهون من أحداث ضاغطة ومواقف غير متوقعة في المنافسة الرياضية، وكذا قدرتهم على تحمل المسؤولية الشخصية عن ما يحدث لهم، فإدراك التحكم يمثل توجه لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) نحو إحساسهم بالفاعلية والتأثير في ظروف التدريب

والمنافسة، وأن التحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للاعب الرياضي القدرة على التأثير في مواجهة الأحداث والمواقف المتنوعة والمتغيرة في المنافسات الرياضية، بدلاً من الإستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة الأحداث الضاغطة. ويتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الرياضيين على توقع حدوث المواقف الصعبة في المنافسة بناءً على استقراءهم للواقع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها، مستثمرين كل ما يتوافر لديهم من إمكانيات مادية ومعنوية وإستراتيجيات عقلية، ومسيطرين على أنفسهم ومتحكمين في إنفعالاتهم وخاصة في مواقف المنافسة الرياضية الضاغطة. (9:25) وهنا يضيف أسامة كامل راتب (2000م) أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب اللاعب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقته وتعبئته البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة أو التعبئة النفسية والذهنية كذلك. (4:126) وعلى ضوء ما سبق، يجب أن يتعلم اللاعب الرياضي كيفية السيطرة والتحكم في أفكاره ومشاعره، لأن الأداء أو الأفعال لا تحدث من فراغ ... نحن نفكر، نخطط، نتصور، ثم نقرر في أذهاننا الأجزاء أو العمل الذي نقوم به، وعندما يستطيع اللاعب الرياضي أن يستخدم المزيد من مصدر الطاقة أو التعبئة النفسية والذهنية، يستطيع أن يحقق أفضل أداء رياضي له.

جدول (15) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية (التركيز، الثقة) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية

التركيز				أبعاد المقياس		
النمط الرابع (ن=48)	النمط الثالث (ن=59)	النمط الثاني (ن=24)	النمط الأول (ن=19)	س	النمط الأول (ن=19)	الثقة
28.55	28.08	26.29	24.12	22.71	النمط الثاني (ن=24)	
*4.43	*3.96	*2.17	-	23.60	النمط الثالث (ن=59)	
*2.26	*1.79	-	0.89	25.89	النمط الرابع (ن=48)	
0.47	-	*2.29	*3.18	25.72		
-	0.17	*2.12	*3.01			

* قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى 0.05 = 1.06 بعد التركيز .

* قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى 0.05 = 1.05 بعد الثقة .

من جدول (15) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية (التركيز، الثقة) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات بعد (التركيز) ووفقاً

لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين المميزين بالنمط الرابع : (تقدير إيجابي للذات - تقدير إيجابي للآخرين)، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثالث والذي يشير إلى إيجابية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية لذاتهم مقابل سلبية تقديرهم للآخرين، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثاني ثم اللاعبين المميزين بالنمط الأول، حيث يشير كل من النمط الثاني والنمط الأول إلى سلبية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) لذاتهم مقابل سلبية أو إيجابية تقديرهم للآخرين، وهنا ترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى قدرة لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية المميزين بالنمط الرابع على التركيز والذي يعد أحد المهارات النفسية الهامة للاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، ولا غرو في ذلك فهو الأساس لنجاح عمليات التدريب أو المنافسة الرياضية في أشكالها المختلفة، ففتشت الانتباه أو عدم التركيز تؤثر سلبياً على الأداء الرياضي. (22:41)، وهنا يذكر محمد العربي شمعون (2001م) أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في منطقة الطاقة أو التعبنة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة. (258:32) وهذا يؤكد أنه عندما يحدث أن تزداد الطاقة أو التعبنة النفسية فإن مقدرة اللاعب الرياضي على تركيز الانتباه تزداد كذلك حتى نقطة معينة، وإذا حدث أن تجاوزتها الطاقة أو التعبنة النفسية فإن ذلك يؤثر سلباً على تركيز الانتباه، ومن ناحية أخرى عندما يستطيع اللاعب الرياضي أن يحسن من قدرته على تركيز الانتباه فإن ذلك يساعد على تحقيق الطاقة أو التعبنة النفسية المثلى. (5 : 106،105) وأن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال عمليات التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير منافسة رياضية ما من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان اللاعب الرياضي تركيز الانتباه. (258:32) كما يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات بعد (الثقة) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين المميزين بالنمط الثالث : (تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبى للآخرين)، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الرابع والذي يشير إلى إيجابية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية لذاتهم وللآخرين، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثاني ثم اللاعبين المميزين بالنمط الأول، حيث يشير كل من النمط الثاني والنمط الأول إلى سلبية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية

الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) لذاتهم مقابل سلبية أو إيجابية تقديرهم للآخرين، وهنا ترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى الشعور بالثقة لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية المميزين بالنمط الثالث والتي تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة أو التعبئة النفسية والذهنية الإيجابية. ولاشك أن هذه النتيجة تبرز أهمية العمل على رفع مستوى ثقة الرياضيين بأنفسهم باستخدام المدربين لأساليب زيادة الثقة بالنفس مثل تعزيز الأداء خلال التدريب العقلي، بناء ثقة الرياضي بنفسه، استخدام توجيهات مفيدة تتناسب مع الجهد المطلوب. (99:21) فضلاً عن أهمية إمتلاك لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية، وذلك لأن الأداء الرياضي يتحسن حيثما أن الثقة بالنفس تزداد إلى نقطة مثلى.

جدول (16) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية (الالتزام، الدرجة الكلية للمقياس) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية

الالتزام				أبعاد المقياس		
النمط الرابع (ن=48)	النمط الثالث (ن=59)	النمط الثاني (ن=24)	النمط الأول (ن=19)	س	الدرجة الكلية للمقياس	
24.98	24.83	23.41	23.29		النمط الأول (ن=19)	
*1.69	*1.54	0.12	-	123.47	النمط الثاني (ن=24)	
*1.57	*1.42	-	*5.90	129.37	النمط الثالث (ن=59)	
0.15	-	*9.77	*15.67	139.14	النمط الرابع (ن=48)	
-	0.23	*9.54	*15.44	138.91		

* قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى $0.05 = 1.03$ بعد الالتزام.
* قيمة أقل فرق معنوي L.S.D عند مستوى $0.05 = 2.40$ الدرجة الكلية للمقياس.

ومن جدول (15) والخاص بدلالة الفروق بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية (الالتزام، الدرجة الكلية للمقياس) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، يتضح وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات بعد (الالتزام) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين المميزين بالنمط الرابع : (تقدير إيجابي للذات - تقدير إيجابي للآخرين)، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثالث والذي يشير إلى إيجابية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية لذاتهم مقابل سلبية تقديرهم للآخرين، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثاني ثم اللاعبين المميزين بالنمط الأول، حيث يشير كل من النمط الثاني والنمط

الأول إلى سلبية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) لذاتهم مقابل سلبية أو إيجابية تقديرهم للآخرين، وهنا ترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى قدرة لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية المميزين بالنمط الرابع على الالتزام والذي يعتبر من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة العقلية بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، حيث يمثل الالتزام القدرة على إدراك لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية المميزين بالنمط الرابع لقيمهم وأهدافهم وتقديرهم لإمكاناتهم ومهاراتهم ليكون لديهم هدف يحققونه، وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية. هذا وتشكل التزامات لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية التي تمثل الالتزام الذاتي من جانب اللاعب الرياضي نحو نفسه وأهدافه والآخرين (الزملاء، الجهاز الفني والإداري والطبي، الحكام، الجمهور....)، كما يمثل التزام لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث أو المواقف الضاغطة في المنافسة الرياضية ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى. وبهذا الأمر يمثل الالتزام التوجه نحو إدماج الذات فيما يقوم به أو يواجهه لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج مع الآخرين والأحداث والمواقف في المنافسات الرياضية الحاسمة، وبالتالي فإن اللاعب الرياضي الذي يتميز بالالتزام العالي يكافح من أجل الفوز، ويكافح أيضاً من أجل تحقيق أفضل أداء شخصي بالنسبة لنفسه، ومن ناحية أخرى فإن لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) الذين يكون لديهم درجة التزام منخفض، سوف لا يحبون المنافسات الشاقة والضاغطة ويكون لديهم خوف مرتفع منها، ولا يبذلون أقصى طاقة لديهم في التمرين. كما يتضح من جدول (16) وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات الدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين المميزين بالنمط الثالث : (تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين)، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الرابع والذي يشير إلى إيجابية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية لذاتهم وللآخرين،

يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثاني ثم اللاعبين المميزين بالنمط الأول، حيث يشير كل من النمط الثاني والنمط الأول إلى سلبية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) لذاتهم مقابل سلبية أو إيجابية تقديرهم للآخرين، وهنا ترى الباحثة أن ذلك قد يرجع إلى تميز لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية المميزين بالنمط الثالث عن غيرهم من لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية الذين يتميزون بالنمط الأول، والنمط الثاني، والنمط الرابع، في سلوكهم وردود أفعالهم تجاه المواقف الرياضية المتنوعة والمتغيرة في الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو). كما يبدو على لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) الذين يتميزون بالنمط الأول، والنمط الثاني، والنمط الرابع، إنخفاض القدرة على تقدير الذات ويتملكهم ضعف الثقة والشعور بالخوف والقلق، ويستحوذ عليهم التفكير السلبي وينشغلون بنتائج الأداء أكثر ما يهتمون بالأداء ذاته، مما يؤثر على عدم تحقيق الاستمتاع والتحكم والسيطرة وآلية الأداء، وعليه فإنهم يكونوا أقل ثقة بالنفس وتركيزاً للانتباه ومواجهة القلق وسيطرة وتحكم وأستمتاع بالأداء وأكثر عرضة لآثار السلبية المرتبطة بالضغط، كما يؤكد أيضا أن الصلابة العقلية مظلة واسعة تشمل مجموعة الخصائص النفسية المهمة، الثقة في النفس، تركيز الانتباه، الثقة في المهارات، السيطرة على الإنفعالات، التغلب على المواقف الضاغطة الصعبة في المنافسة، ودرجة عالية من الالتزام لتحقيق الأهداف وأقصى أداء رياضي. وهي جميعها خصال نفسية إيجابية ثابتة نسبياً لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية عامة ولاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) على وجه الخصوص.

- الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج بأستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن وضع الاستخلاصات التالية :

1- تم بناء مقياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو)، وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقويم النفسي في المجال الرياضي، والمقياس يتكون من (49) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي : (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام)، وهي جميعها خصال نفسية إيجابية ثابتة نسبياً لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) وتميزهم عن غيرهم من اللاعبين في سلوكهم وردود أفعالهم تجاه المواقف الرياضية المتنوعة والمتغيرة.

2- أن ترتيب أبعاد مقياس الصلابة العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية - عينة البحث - وفقاً للوزن النسبي تمثلت في المرتبة الأولى بعد (التحدي) بمتوسط حسابي قدره (30.89) درجة ووزن نسبي (91.03%)، وجاء في المرتبة الثانية بعد (الثقة) بمتوسط حسابي قدره (24.48) درجة ووزن نسبي (90.67%)، وفي المرتبة الثالثة بعد (التحكم) بمتوسط حسابي قدره (27.07) درجة ووزن نسبي (90.22%)، وفي المرتبة الرابعة بعد (التركيز) بمتوسط حسابي قدره (26.76) درجة ووزن نسبي (89.20%)، وفي المرتبة الخامسة بعد (الالتزام) بمتوسط حسابي قدره (24.13) درجة ووزن نسبي (89.36%).

3- أن عينة الدراسة الأساسية (ن=150) تنقسم إلى أربعة أنماط رئيسية وذلك تبعاً للنمط المميز للاعب الرياضي بالنسبة لتقديره لذاته وتقديره للآخرين. وذلك على النحو التالي :

- النمط الأول : (تقدير سلبي للذات - تقدير إيجابي للآخرين) : وهذا النمط يقوم فيه اللاعب الرياضي بتقدير ذاته بصورة سلبية في حين يقدر الآخرين بصورة إيجابية ويطلق عليه بالإنجليزية مصطلح : I'M NOT OK , YOU' RE OK (19) لاعب.

- النمط الثاني : (تقدير سلبي للذات - تقدير سلبي للآخرين) : وهذا النمط يقوم فيه اللاعب الرياضي بتقدير ذاته وبتقدير الآخرين بصورة سلبية I'M NOT OK , YOU' RE NOT OK (24) لاعب.

- النمط الثالث : (تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين) : وهذا النمط يقوم فيه اللاعب الرياضي بتقدير ذاته بصورة إيجابية في حين يقدر الآخرين بصورة سلبية I'M OK , YOU' RE NOT OK (59) لاعب.

- النمط الرابع : (تقدير إيجابي للذات - تقدير إيجابي للآخرين) : وهذا النمط أو الاتجاه يتضح فيه تقدير اللاعب الرياضي لذاته وللآخرين بصورة إيجابية I'M OK , YOU' RE OK (48) لاعب.

4- وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية (التحدي، الثقة، الدرجة الكلية للمقياس) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين المميزين بالنمط الثالث : (تقدير إيجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين)، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الرابع والذي يشير إلى إيجابية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية لذاتهم وللآخرين، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثاني ثم

اللاعبين المميزين بالنمط الأول، حيث يشير كل من النمط الثاني والنمط الأول إلى سلبية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) لذاتهم مقابل سلبية أو إيجابية تقديرهم للآخرين.

5- وجود فروق دالة أحصائياً بين متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية (التحكم، التركيز، الالتزام) ووفقاً لأنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية، وأن جميع الفروق المعنوية لصالح اللاعبين المميزين بالنمط الرابع : (تقدير إيجابي للذات - تقدير إيجابي للآخرين)، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثالث والذي يشير إلى إيجابية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية لذاتهم مقابل سلبية تقديرهم للآخرين، يليهم اللاعبين المميزين بالنمط الثاني ثم اللاعبين المميزين بالنمط الأول، حيث يشير كل من النمط الثاني والنمط الأول إلى سلبية تقدير لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) لذاتهم مقابل سلبية أو إيجابية تقديرهم للآخرين.

- التوصيات :

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من إستخلاصات، يمكن التوصية بما يلي :

1- أهمية استخدام مقياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) وذلك بصفة دورية لقياس بعض الخصال النفسية الهامة (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والإستفادة من النتائج في تصنيف اللاعبين. حيث ان نمو الصلابة العقلية يساعد الرياضيين على اتخاذ القرارات بأنفسهم، والمبادأة والإستكشاف والإقتحام والتحدي يجعلهم أكثر صلابة وشعوراً بالفاعلية.

2- أهمية استخدام مقياس أنماط تقدير الذات لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) بصفة دورية والإستفادة من النتائج في فهم الرياضيين لذاتهم بصورة أكثر وضوحاً وواقعية، وبصورة موضوعية بعيدة عن التحيز، وكذلك قدرتهم على نقد الذات أي إدراك مواطن الضعف في أنفسهم، وهو بمثابة الخطوة الأولى نحو فهم الرياضي لنفسه وقدرته على تغيير وتشكيل ذاته على نحو الأفضل.

- 3- ضرورة الإهتمام بالتأهيل النفسى للاعبى الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) للوصول إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة التعبنة النفسية والذهنية المثلى للاعب الرياضي على كافة المستويات المحلية والإقليمية والعالمية لمواجهة ضغوط التدريب والمنافسة.
- 4- الإسترشاد بأهمية الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق التعبنة النفسية والذهنية المثلى ومنها الصلابة العقلية كأحد عوامل نجاح لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) في المنافسة الرياضية.
- 5- أهمية التكامل في إعداد لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية (الجودو، الكاراتيه، التايكوندو) خاصة في المراحل الأولى وذلك بقيام الأجهزة الفنية على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات العقلية حتى يمكن الاستفادة من تطبيق هذه الأبعاد في المنافسات الرياضية.

- قائمة المراجع :

- 1 أحمد عبد الحميد علي : بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، المجلد (5) ، العدد (9)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، 2006م.
- 2 أحمد عبد المنعم عبد العال : الصلابة العقلية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدي لاعبي المستويات العليا لبعض الرياضات الجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 2014م.
- 3 أحمد عبد النعيم باشا : الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الرياضى لدي لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2011م.
- 4 أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، المفاهيم – التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- 5 أسامة كامل راتب : التخطيط لبرنامج المهارات النفسية، دراسة منشورة في مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، التطبيقات الحديثة في علم النفس الرياضي، الإصدار الثاني، القاهرة، مارس 2000م.
- 6 أسامة كامل راتب : 10 مهارات عقلية لنجاح المنافسة، سلسلة علم نفس الرياضة الإيجابي (2)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2017م.
- 7 اسلام أحمد فؤاد شحاته : السلوك العدواني وعلاقته بالصلابة العقلية لرياضي المصارعة بجامعة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 2012م.
- 8 أماني وحيد ابراهيم : الصلابة النفسية والسمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بنتائج بطولة الجمهورية للجيمباز الإيقاعي 2008م، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (53)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2008م.

- 9 أمل علي خليل : الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدي سباحي المسافات القصيرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد خاص، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس، العدد الخمسون، أبريل، 2007م.
- 10 أمل محمد فهمي : بناء مقياس للصلابة العقلية للرياضيين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، 2011م.
- 11 أميرة أحمد محمد ابراهيم : الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوي أداء مهارة الإرسال في تنس الطاولة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد (3)، العدد (42)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، 2016م.
- 12 براهيم طارق : الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدي لاعبي فريق الاتحاد الرياضي لبلدية الشارف - كرة القدم، المؤتمر الدولي الأول علم النفس الرياضي التطبيقي (الواقع والطموح)، جامعة حفر الباطن، المنطقة الشرقية، المملكة العربية السعودية، 4 - 5 ديسمبر 2019م.
- 13 بسمة وجيه عبد الثواب : الصلابة العقلية وعلاقتها بأستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي الرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، 2018م.
- 14 جيهان يوسف الصاوي : الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعبات بطولة العالم الثانية بكوريا الجنوبية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (57)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2009م.
- 15 حسين دري أباطة، ضياء الدين محمد العزب، أحمد عبد العاطي حسين : الصلابة العقلية ومهارات مواجهة الضغوط وأستراتيجيات الأداء لدي لاعبي الملاكمة والسباحة والمبارزة "دراسة مقارنة"، المؤتمر العلمي الدولي الخامس عشر، التربية البدنية والرياضة (رؤية عربية مشتركة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ديسمبر 2014م.
- 16 رأفت محمد توفيق حمزة : تنمية الصلابة العقلية وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الإنجاز للسباحين، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد (98)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2018م.
- 17 ريام ماجد جبار، عبد الودود أحمد خطاب : فاعلية برنامج تدريبي للصلابة العقلية في بعض المتغيرات النفسية والمهارات الهجومية بكرة السلة، المؤتمر الدولي الأول علم النفس الرياضي التطبيقي (الواقع والطموح)، جامعة حفر الباطن، المنطقة الشرقية، المملكة العربية السعودية، 4 - 5 ديسمبر 2019م.
- 18 سلوى سيد موسى : الصلابة العقلية وعلاقتها بمركز التحكم ومستوى أداء ناشئات

- الجمباز الايقاعي، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني،
كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2006م.
- 19 سمية مصطفى أحمد : الصلابة الذهنية وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية ودورة الألعاب العربية مصر 2007م للرجال في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (54)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2008م.
- 20 شيماء رياض المنشاوي : دراسة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والقوة والصلابة العقلية لدي ناشيء كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2018م.
- 21 صدقي نور الدين محمد : اختبار العلاقة بين الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة لدي ملاكمي الدرجة الأولى، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد 13-14، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، يناير - ابريل 1992م.
- 22 صفوت أرست فرج : التحليل العملي في العلوم السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980م.
- 23 عماد أحمد مخيمر : الصلابة النفسية والمساعدة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدي الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد السابع، المجلد السابع، 1997م.
- 24 عماد أحمد مخيمر : أستبيان الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2002م.
- 25 عمرو أحمد السيد : بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 2001م.
- 26 فاروق السيد عثمان : القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- 27 فايزة احمد خضر : قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات ودافعية الإنجاز لمدرربي الجودو، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (61)، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 2010م.
- 28 ماجدة محمد أسماعيل، جيهان محمد فؤاد : تأثير الصلابة العقلية على الإحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي، 2006م.
- 29 ماجدة محمد أسماعيل، أسامة عبد الرحمن علي : الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة،

- جامعة حلوان، 2007م.
- 30 محمد أبو الطيب : مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدي السباحين، مجلة النجاح لأبحاث العلوم الإنسانية، المجلد (32)، العدد (12)، 2018م.
- 31 محمد أحمد الشامي : فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء الجملة الاجبارية على جهاز العقلة لناشئ الجمباز، المجلد (4)، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2007م
- 32 محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- 33 محمد العربي شمعون : الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، المؤتمر العلمي السنوي الدولي "الرعاية النفسية للرياضيين"، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 12 ابريل 2007م.
- 34 محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001م.
- 35 محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1997م.
- 36 محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 37 محمد حسن علاوي : سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 38 محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 39 محمد حسن علاوي، أحمد صلاح الدين خليل : تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (55)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2008م.
- 40 محمد عيسى الشناوي : تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (55)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2008م.
- 41 محمد فايز زكي عبد الرحمن : بناء مقياس أساليب الانتباه لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2007م.
- 42 محمد نعمة حسن : الصلابة النفسية والإستجابة الإنفعالية وعلاقتها بالسلوك التنافسي، مجلة علوم التربية البدنية، المجلد (10)، العدد (6)، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2017م.
- 43 محمود أحمد عبد الدايم : الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لبعض لاعبي أنشطة المنازل، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد (51)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، 2018م.

- 44 محمود محمد محمود : فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على استراتيجيات الأداء ودقة تصويب الكرات الثابتة لناشئي كرة القدم، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2005م.
- 45 مختار أمين عبد الغني، عمرو أحمد فؤاد : الصلابة العقلية وعلاقتها بمفهوم الذات والضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد (38)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، 2014م.
- 46 مصطفى محمد العويمري : الصلابة النفسية وعلاقتها بالشخصية القيادية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة القدم، مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى، العدد (1)، كلية التربية الرياضية، جامعة المرقب، 2016م.
- 47 نجلاء عبد المنعم بحيري : برنامج مقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد (55)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2008م.
- 48 هبه ابراهيم محمد الأشقر : الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي التجديف، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد الثالث، العدد (42)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، 2016م.
- 49 وليد أحمد جبر حسن : الفروق في الصلابة العقلية لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية المختلفة، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، التربية البدنية والرياضة، تحديات الألفية الثالثة، مجلد (5)، الجزء (1)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2010م.