



”فعالية استخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى دافعية

الأنجاز لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة بمحافظة المنيا ”

أ.م.د/ ايهاب جابر محمد

المقدمة ومشكلة البحث

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

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (٥ : ٣)

ويذكر العربي شمعون (١٩٩٦) إلى أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (١٢ : ٣٦٢)

ويذكر جون هيل, John Heil (٢٠٠٤) إلى ضرورة إعداد اللاعبين للتنافس من خلال تعبئة طاقته بأقصى مستوى ، فالمهارات النفسية تلعب الدور الأكبر أثناء التنافس. (٢٨ : ٨٩)

ويشير جولد Gold, (٢٠٠٢) على أن الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٦ : ٢٩٣)

ويضيف جيمس لوهر, Jimes Loehr (٢٠٠٣م) إلى أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠٪ في تحقيق الانجاز الرياضي. (٢٧ : ٥٢)

ويرى بيث اساناس, Beth Athanas (٢٠٠٦) أن المهارات النفسية تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتطلبات الأساسية التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية ، فاللاعبون الذين يملكون المهارات

^١ استاذ مساعد بقسم علم النفس والاجتماع الرياضي – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا



النفسية هم القادرين على مواجهة متطلبات النزال ، فالعامل النفسي هي التي تحدد نتيجة الأداء أثناء المنافسة حيث تلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز. (٢٣: ٣٥)

ويرى سيمون ميدلتون **Simon Middleton** (٢٠٠٤) ان المهارات النفسية هي أقصى مستوى نفسي طبيعي أو متطور نستطيع الوصول إليه ، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب أو أسلوب الحياة ، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت ضغط. (٣٣: ٢٠٩)

كما يرى جون ليفكويث **John Lefkowitz** (٢٠٠٣) إلى أن الصلابة العقلية تعني الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى بغض النظر عن ظروف التنافس ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي (٣٠: ٢٠٩)

وتشير جولي راي **Jolly Ray** (٢٠٠٣) أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشدد ضغوط المنافسة ، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات نفسية وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والتي يأتي في مقدمتها محددات الصلابة العقلية ، فاللاعب الذي يمتلك الصلابة العقلية يستطيع أن يؤدي بثبات ، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة وليست وراثية. (٢٩: ٩)

ويذكر جونز **Jones** (٢٠٠٢) أن الصلابة العقلية هي الحالة النفسية الطبيعية التي تمكن اللاعب من الأداء بثبات وأفضل من منافسيه مع الاحتفاظ بالثقة والمرونة والتحكم والتركيز والتصميم تحت ضغط. (٣١: ٢٠٩)

ويعتبر إعداد اللاعبين الناشئين في المجال الرياضي هو الأساس الذي يبني المجتمع متحضر وذلك من خلال توظيف مجال التدريب الرياضي للارتقاء بالمستوى الرياضي لأنه يحتوى على جوانب هامة تشكل مع بعضها سلسلة قوية من الوحدات لا يتم احداها بصورة منفردة بل يمكن تحقيق أفضل النتائج للحصول على المراكز الأولى في المحافل الرياضية والبطولات الاولمبية من خلال العمل ككل أو كوحدة واحدة هذا الانجاز ما هو إلا حصيلة جهود كثيرة وعمليات معقدة لذلك فان نتائج التدريب لن تتحقق دون أن يكون هناك تخطيط علمي متكامل وتنظيم واضح يحدد المستويات والواجبات والأدوار إضافة إلى ضرورة وجود الموارد المالية التي تسمح بتنفيذ الخطط والبرامج الموضوعية على أكل وجه. (١٨: ٢)

ويرى محمد لطفي (٢٠٠٢م) أن الإجهاد العصبي ينتج عن تقلبات الحالة المزاجية والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وهو أيضا قد يكون ايجابيا أو سلبي والإجهاد الايجابي يتميز بتعبئة اللاعب البدنية والنفسية بحيث يصبح في حالة استئثاره نشطة



تجعله قادرا على القيام بالأعمال التي ليست في مقدرة القيام بها في الحالات الطبيعية إما إذا عجزت تلك القوى عن ذلك فإن اللاعب يصل لحالة الإجهاد السلبي والتي تتميز بالشعور بالإحباط والهبوط الحاد في جميع وظائف الجسم. (٤١:١٤)

ويتفق كلا من ماجدة إسماعيل وأسامة عبد الرحمن (٢٠٠٧م) أن عقل الرياضي يؤثر في جسمه وأدائه بصورة ايجابية أو سلبية فهناك تفاعلا مستمرا بين العقل والجسم فاللاعب وحدة متكاملة فتلك حقيقة علمية أصبحت معروفة فعقل اللاعب هو الذي يميز بين اللاعب المتفوق واللاعب غير المتفوق لذا فالعناية به وتدريبه أساس عملية التطور البدني والفني والنفسي والعقلي ليتمكن اللاعب من تحقيق الأداء الحركي المتميز في نشاط الرياضي التخصصي. (٥٢:١٠)

ويرى محمد علاوى (١٩٩٨م) أن الشخص الذي لديه درجة عالية من الصلابة العقلية يتصف بتقبله للنقد دون أن يشعر بالأذى كما ينتابه القلق ولا تسهل استثارته عندما يخسر مباراة أو يلعب بمستوى سيئ وهذا النوع من الرياضيين يمكنه أن يسترجع حالته الطبيعية بسرعة عندما يتعرض لخبرات صعبة أو إحباطية ويمكن أن يؤدي التدريب العنيف دون الحاجة لتشجيع زائد من المدرب وهي عادة لا يعتمد على أفراد الفريق للأشياء التي تخصه. (١٩:١٣)

ويعد موضوع الدافعية Motivation ولحداً من أكثر موضوعات علم النفس إثارة لاهتمام عدد كبير من الباحثين به وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن " كل سلوك وراءه دافع يحركه " والدوافع " هي حالة من التوتر تشير إلى السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه"، ويعتبر توجيه دوافع الفرد توجيهها تعليمياً مهنيّاً لتيسر له أن يجد طريقة في هذا العالم المتنوع التخصصات المتعدد المهن من أهم المشكلات التي تقابل المجتمع في العصر الحديث وخاصة أن المجتمع يحتاج إلى شباب يعمل وينتج وليس مجرد شباب على قدر من العلم والمعرفة فقط (٣:٢٤)

والدافع للإنجاز من الجوانب الدافعية التي تلعب دوراً هائلاً في التأثير على مستوى اللاعبين، ويرى علماء النفس أن الدافع للإنجاز ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم والعمل فحسب، بل انه ضروري للاحتفاظ باهتمام الفرد وزيادة جهده، بحيث يؤدي إلى تركيز الانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج (٢١:٢٥).

وهكذا يمكن النظر إلى " دافعيه الإنجاز الرياضي " على أنها " استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتنياز في ضوء مستوى أو



معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (١: ٢٥٢) (١٦: ٤١)

وأيضاً الدافعية باعتبارها محرك ناتج عن مجموعة القوى التي تحرك السلوك سواء القوى الداخلية أو الخارجية. (١٥: ١٠٥)

وتتأثر مستويات الدافعية لدى الرياضيين نتيجة لدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس الدرجة بل يختلف من رياضي إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب لهم أو تحريضه لهم على بذل المجهود، فمنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسئولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره، كلها أساليب يمكن استخدامها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستخدامها عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة. (١٥: ١٠٧) (٢٠: ٢٢)

ولدافعية الإنجاز أهميتها البالغة وإن دورها في رفع مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات وإلى أن النمو الاقتصادي لأي مجتمع يعد محصلة للدافع للإنجاز لذلك يشير البعض إلى أن الحاجة للإنجاز أداة جيدة من أدوات التنبؤ بالنمو المهني. (٣٢: ٦٨)

ومن خلال الملاحظة الموضوعية المقننة للباحث وعمله كمدرّب سباحة لقطاع الناشئين بمحافظة المنيا وحضوره لفعاليات مسابقات جنوب الصعيد للسباحة تبين أن ناشئي السباحة وخاصة المسافات القصيرة يتطلب منه قدر عالي من التركيز لأداء اعلي مستوى وكذلك قدرا من الصلابة العقلية خاصة لدى سباحي المسافات القصيرة (٥٠م-١٠٠م) متر بصفة خاصة حيث تظهر بوضوح من خلال المسابقات وإخفاق السباحين في بعض محاولات البدء فنرى على سبيل المثال قيام السباحين بالنزول الى الماء قبل اشارة البدء من الميقاتي عكس ما يمكن ملاحظته لثناء للتدريبات اليومية الأمر الذي استدعى انتباه للباحث واعزي هذا إلى الناحية النفسية للناشئين فأصر أن يخضع متغير البحث لتجريب (الصلابة العقلية) على ناشئي سباحة (١٠٠م) متر حيث أن هذا السباق داخل المسافات القصيرة يتطلب قدر كبير من التركيز وتعتمد بشكل كبير على ثقة السباح في قدراته النفسية والمتمثلة في دافعيته في الانجاز مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على فاعلية استخدم تدريبات الصلابة العقلية على مستوى دفاعية الانجاز لدى ناشئي السباحة بمحافظة المنيا.



هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية استخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى دافعية الانجاز لدى ناشئي السباحة للمسافات القصيرة بمحافظة المنيا.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى دافعية الإنجاز لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (٥٠-١٠٠) متر حرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى دافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لدى ناشئي سباحة المسافات القصيرة (٥٠-١٠٠) متر حرة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعديين في مستوى دافعية الانجاز والمستوى الرقمي لمجموعة البحث التجريبية.

مصطلحات البحث :

الصلابة العقلية :

هي القدرة على الوصول إلى الأداء المثالي والثبات عليه عن طريق إدراك وتفسير ومواجهة الضغوط المختلفة (٢٢:٢٨)(٢:٥١)

دافعية الإنجاز: Achievement motivation

عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف (٦:١٠٢)

الدراسات المرجعية :

- دراسة أمل سيد احمد (٢٠١٣م) (٧) بعنوان " الصلابة الذهنية وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة استهدفت الدراسة التعرف على الفروق بين فرق الدوري المصري لكرة السلة في أبعاد مقياس الأداء النفسي لتحديد الصلابة الذهنية ومواجهة الضغوط واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح واشتملت عينة البحث على لاعبي الفرق المشاركة الدوري المصري لكرة السلة درجة أولى وكانت من أهم النتائج هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأداء النفسي لتحديد الصلابة الذهنية ومواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة.

- دراسة سيده علي عبد العال (٢٠١٢م) (٨) بعنوان " التفاؤل وعلاقته برضا الرياضي ودافعية الانجاز لدى فرق العروش الرياضية في الكليات المتخصصة , استهدفت الدراسة



التعرف على التعرف على التفاؤل وعلاقته بالرياضة الرياضي ودافعية الإنجاز لدى فرق العروض الرياضية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي أسلوب المسح واشتملت عينة البحث على الطلاب المشاركين بفرق العروض الرياضية في كليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية وكانت من أهم النتائج هناك علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل وبين دافع إنجاز النجاح لدى طالبات فرق العروض الرياضية في الكليات المتخصصة.

- دراسة احمد عبد المنعم باشا (٢٠١١م) (٤) الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا، استهدفت الدراسة التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على لاعبي ولاعبات الدرجة الأولى بمحافظة طنطا وكانت من أهم النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين الصلابة العقلية والإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا.

- دراسة نجلاء سلامة محمد (٢٠١٠م) (١٨) بعنوان "تأثير أسلوب دمج المهارات الحركية على بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية"، استهدفت الدراسة التعرف على تأثير أسلوب دمج المهارات الحركية على بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي للمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتملت عينة البحث على طالبات الفرقة الثالثة (تخصص جمباز) تخصص جمباز وكانت من أهم النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز لدى طالبات تخصص الجمباز نتيجة استخدام أسلوب دمج المهارات على جهاز الحركات الأرضية.

- دراسة نبيلة احمد محمود (٢٠٠٩م) (١٧) بعنوان "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، استهدفت الدراسة تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي (الدراسة المسحية) واشتملت عينة البحث على (٤٥) لاعبة من لاعبات كرة السلة من نادي سموحة الرياضي ونادي سبورتنج الرياضي وكانت من أهم النتائج تتميز لاعبات كرة السلة "بقيد الدراسة" بسمات الدافعية الرياضية الآتية: الحالة التدريبية، الضمير الحي، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الحافز، التصميم، الصلابة، الثقة بالنفس، القيادة، التحكم الانفعالي.

- دراسة شيماء علي خميس (٢٠٠٨م) (٩) بعنوان "الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة"، استهدفت الدراسة التعرف على الاستثارة الانفعالية



وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة واستخدمت للباحثة المنهج الوصفي للدراسات المسحية واشتملت عينة البحث على (٤٣) لاعبا يمثلون فرق الرياضة الجامعية في جامعات (بابل ، البصرة ، الديوانية ، المثنى) واشتملت عينة البحث على امتلاك عينة البحث استثارة انفعالية مرتفعة ودافعية انجاز منخفضة.

- دراسة هاني الدسوقي إبراهيم (٢٠٠٨م) (١٩) بعنوان " فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مسابقة قذف القرص ودافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا , استهدفت الدراسة فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مسابقة قذف القرص ودافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا واستخدم الباحث المنهج التجريبي لثلاث مجموعات واشتملت عينة البحث على طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بقنا- جامعة جنوب الوادي وكانت من أهم النتائج أفضل الأساليب في تنمية دافعية الإنجاز وتحقيق أفضل مستوى رقمي لمسابقة قذف القرص هو أسلوب التعلم بتوجيه الأقران يليه أسلوب الإكتشاف الموجه ثم أسلوب العرض التوضيحي.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي السباحة المسافات القصيرة (٥٠-١٠٠) تحت (١٥) سنة لسباق (٥٠-١٠٠) متر من نادي المنيا الرياضي وعددهم (٢٠) ناشئي تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالتساوي مجموعة تجريبية وعددها (٦) ناشئين ومجموعة ضابطة وعددها (٦) ناشئين بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددها (٨) ناشئين لإجراء المعاملات العلمية للبحث.

شروط اختيار عينة البحث:

- ١- أن يكون الناشئ غير خاضع لبرنامج نفسية أخرى.
- ٢- أن يكون الناشئ من الناشئين المنتظمين في الحضور للتدريب في النادي.



جدول (١)

أعتدالية عينة البحث في المتغيرات الوصفية ومستوى دافعية الإنجاز

ن = (١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٦)				المجموعة الضابطة (ن = ٦)			
		المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير	المتغير
معدلات النمو	الطول	سم	١٥٣.٥	٤.١١	١٥٢	١٥٤.٥	٣.٢٥	١٥٤	١.٠١
	الوزن	كجم	٥١.٥	٢.١٥	٥١.٠	٥٢.٣	١.٦٥	٥٢	٠.٩٢
	السن	سنة	١٣.٩٢	٠.٣٧٦	١٤.٠	١٤.١٦	٠.٤٠٨	١٤.٢٥	٠.٨٥٧
	العمر التدريبي	سنة	٢.٧٦	٠.٥١٦	٣	٢.٨٣	١.١٧	٢.٥	١.٥٩
دافعية الإنجاز	دافع إنجاز النجاح	درجة	١٠.٤٥	٢.٠٧	١٠.٢	١٠.٩	١.٠١	١٠.٥	١.٠٢
	دافع تجنب الفشل	درجة	١١.٥١	٢.١١	١١.٣	١١.٢	١.٥	١١.٠	١.٦

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو ومستوى دافعية الإنجاز قيد البحث لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " ومستوى دافعية الإنجاز قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك .



جدول (٢)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الوصفية ومستوى دافعية الانجاز

قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٦)		المجموعة الضابطة (ن = ٦)		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س		
المتغيرات الشخصية	الطول	سم	١٥٣.٥	٤.١١	١٥٤.٥	٣.٢٥	٠.٩٤ غير دال
	الوزن	كجم	٥١.٥	٢.١٥	٥٢.٣	١.٦٥	٠.١٥ غير دال
	السن	سنة	١٣,٩٢	٠,٣٧٦	١٤,١٦	٠,٤٠٨	١,١٠٣ غير دال
دافعية الإنجاز	العمر التدريبي	سنة	٢,٦٧	٠,٥١٦	٢,٨٣	١,١٧	٠,٣١٩ غير دال
	دافع إنجاز النجاح	درجة	١٠.٤٥	٢.٠٧	١٠.٩	١.٠١	١.١٢ غير دال
	دافع تجنب الفشل	درجة	١١.٥١	٢.١١	١١.٢	١.٥	٠.٧١ غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٤

يتضح من الجدول (٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو ومستوى دافعية الإنجاز قيد البحث حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات .

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الوزن وإرتفاع القامة
- شريط قياس
- ساعة إيقاف لتحديد أزمنة الأداء والراحة مقربة إلى اقرب (٠.٠١) ث.

ثانياً: الاستمارات والمقابلات الشخصية:-

١- استمارة لاستطلاع رأى الخبراء لتحديد مناسبة محتوى البرنامج المقترح لناشئي

سباحة (١٠٠) متر حرة قيد البحث وكذلك مكونات البرنامج المقترح. مرفق (٢)

٢- استمارة تسجيل نتائج الناشئين في الاختبارات قيد البحث. مرفق (٤)

٣- البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الصلابة العقلية. مرفق (٥)



ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (٣)

١- مقياس جو ولس G.Willes تعريب محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) لقياس مستوى دافعية الإنجاز وذلك في ضوء نموذج (ماكيلان- أتكستون) في الحاجة للإنجاز وإعدادها باللغة العربية وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين ثم الاقتصار على بعدى دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وعددهم (٢٠) عبارة فقط، يقوم اللاعب بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جداً) مرفق (٥)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً: المعاملات العلمية لاختبارات دافعية الإنجاز:

١- صدق مقياس دافعية الإنجاز :

للتحقق من صدق المقياس قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (٨) ناشئين من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي

وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٨)

دافع إنجاز النجاح				الخوف من الفشل			
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
٢	٠.٧٥٥	١٢	٠.٧٦٤	١	٠.٧٦٦	١١	٠.٧٦٤
٤	٠.٧٥٧	١٤	٠.٧٦٦	٣	٠.٧٥٥	١٣	٠.٧٥٣
٦	٠.٧٨٣	١٦	٠.٧٥٧	٥	٠.٧٥٧	١٥	٠.٧٦٧
٨	٠.٧٥٧	١٨	٠.٧٦٤	٧	٠.٧٨٣	١٧	٠.٧٨٠
١٠	٠.٧٦٤	٢٠	٠.٧٥٩	٩	٠.٧٥٧	١٩	٠.٧٥٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٠٧



يتضح من جدول (٤) لئنة تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد دافع الإنجاز وللدرجة الكلية للبعد بين (٠.٧٥٥ : ٠.٧٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات بعد الخوف من الفشل والدرجة الكلية للبعد بين (٠.٥٣ : ٠.٨٣) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد.

٢- ثبات مقياس دافعية الإنجاز :

قام الباحث بحساب ثبات قائمة دافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٨) ناشئين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وتم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وكانت الفترة الزمنية بينهما (١٠) أيام وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٥/١ إلى ٢٠٢٣/٥/١١م وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات دافعية الإنجاز (ن = ٨)

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة " ر "	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
١	دافع إنجاز النجاح	٢.١٥	١١.٧٠	١.٢٠	١١.٧٠	٠.٨٥٤	دال
٢	دافع تجنب الفشل	١.٤٧	١١.٤٠	١.٣٠	١٢.٠١	٠.٨٥٥	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قد تراوحت بين (٠.٨٥٥ - ٠.٨٥٤) في اختبارات دافعية الإنجاز، مما يدل على ثبات الاختبارات.

جدول (٥)

معاملات الثبات بالتجزئة النصفية وأفكارونباخ

لاختبارات (دافعية الإنجاز) (ن = ٨)

م	الاختبارات	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
١	دافع إنجاز النجاح	٠.٨٤٣	٠.٨٥١
٢	دافع تجنب الفشل	٠.٨٣٢	٠.٨٦٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧



ويتضح من جدول (٥) أن اختبارات دافعيه الإنجاز ، حققت معاملات ثبات تراوحت بين (٠.٨٣٢-٠.٨٤٣) بطريقة التجزئة النصفية، وتراوحت بين (٠.٨٥١ - ٠.٨٦٢) بعد تقنينها بألفا كرونباخ.

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء للدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٣/٥/١م إلى ٢٠٢٣/٥/١١م وذلك على عينة قوامها (٨) ناشئين من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف.

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الاختبارات .
- التحقق من صلاحية الأجهزة المستخدمة في القياس .
- التعرف على وجود أي معوقات ومحاولة تلافيها .
- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.
- صلاحية المقياس المستخدم .

البرنامج المقترح

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح :

- الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج إلى التعرف على فعالية استخدام تدريبات الصلابة العقلية على مستوى دافعية الانجاز لدى ناشئي السباحة بمحافظه المنيا.

أبعاد البرنامج :

- بناء الثقة بالنفس
- التفكير دائما كفائز
- الحديث الذاتي الايجابي
- التصور العقلي
- الأداء بثبات تحت ضغط
- تركيز الانتباه

الإجراءات التمهيدية للبرنامج :

- تصنيف المهارات النفسية
- تحديد الزمن الكلى المقترح للوحدة
- تحديد زمن كل وحدة



- تحديد محتوى وزمن التدريبات الاسترخائية

أسس البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية
- الاستمرارية في التدريب
- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى
- مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي
- مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق

- تحديد الزمن الكلي للبرنامج :

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قام الباحث بتحديد مده البرنامج التدريبي لعينة البحث بواقع (٨) أسابيع ، عدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات ، وزمن الوحدة ٣٠ ق وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني.

إجراءات تنفيذ البحث :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات المستخدمة قام الباحث بإجراء الاتي:

١- إجراء القياسات القبلية ٢٣/٥/٢٠٢٣م واشتملت القياسات علي القياس القبلي لدي عينة البحث والذي اشتمل علي قياس مستوي دافعية الانجاز للمجموعة التجريبية والضابطة .

٢- قام الباحث بتطبيق البرنامج المستخدم لتدريب الصلابة العقلية علي عينة البحث وذلك في الفترة من ٢٨/٥/٢٠٢٣م الي ٢٥/٧/٢٠٢٣م لمدة (٨) أسابيع ويتكون من (٢٤) جلسة بواقع (٣) جلسات أسبوعيا.

٣- قام للباحث بإجراء القياس البعدي وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح يوم ٢٦/٧/٢٠٢٣م وبنفس شروط وترتيب القياس القبلي .

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS الإصدار الحادي

عشر وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار "Z"
- معامل الارتباط.
- دلالة الفروق
- الفاكرونباخ .



عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض نتائج الفرض الاول :

جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

دافعية الإنجاز قيد البحث (ن = ٦)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
دافعية الإنجاز	درجة	١٠.٤٥	٢.٠٧	٤٧.٨	١.٠١	٣٧.٣	٪٧٨.٤	*٥.٢٠	دال
دافع تجنب الفشل	درجة	١١.٥١	٢.١١	٤٦.٩	١.١٢	٣٥.٣	٪٧٥.٤	*٥.١٠	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دافعية الإنجاز لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

دافعية الإنجاز قيد البحث (ن = ٦)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
دافعية الإنجاز	درجة	١٠.٩	١.٠١	٢٢.٥	٢.٥٩	١١.٦	٪٥٠.٨	*٣.٩	دال
دافع تجنب الفشل	درجة	١١.٢	١.٥	٢٣.٦	٢.٤٠	١٢.٤	٪٥٢.٥	*٣.٩٨	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.١٤



يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار دافعية الإنجاز لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).
عرض نتائج الفرض الثالث :

جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعة التجريبية في دافعية الإنجاز قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (ن = ٦)		المجموعة الضابطة (ن = ٦)		الفروق بين المتوسطات	نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س				
دافع إنجاز النجاح	درجة	٤٧.٨	١.٠١	٢٢.٥	٢.٥٩	٢٥.٣	٥٢.٩%	٣.٢٨*	دال
دافع تجنب الفشل	درجة	٤٦.٩	١.١٢	٢٣.٦	٢.٤٠	٢٣.٣	٤٩.٦%	٣.١٠*	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دافعية الإنجاز (قيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ثانياً مناقشة النتائج :

قام الباحث بمناقشة النتائج في ضوء نتائج البحث الحالي وفي ضوء ما اشارت اليه المراجع العلمية وماتوصلت اليه نتائج الابحاث السابقة .

- مناقشة نتائج الفرض الاول :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار دافعية الإنجاز لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وجاءت نسبة التحسن ما بين (٧٨.٤% إلى ٧٥.٤%) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى استخدام تدريبات الصلابة العقلية قيد البحث.



وفى هذا الصدد يشير محمد العربي (١٩٩٦م) إلى ان الصلابة العقلية هي نوع من التدريبات اثبت فاعليته في الطريقة التي تستخدم لإتقان المهارات الرياضية ، وفى الوقت نفسه يقلل إلى حد بعيد من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي الذي غالبا ما يصاحب التدريب الزائد.(٧:١٢)

ويرى الباحث أن الاهتمام بتنمية الصلابة العقلية يؤثر على تطوير القدرات النفسية وبالتالي تحسن في مستوى الأداء المهارى ، وذلك من خلال زيادة ثقة ودافعية الانجاز لدى سباحي (١٠٠) متر والتحكم في الطاقة السلبية من خلال عدم التفكير في الهزيمة أو عدم الأداء بصورة جيدة مما ينتج عنه زيادة التوتر والانفعال اللذان قد يؤثران بالسلب على نتيجة السباق.

ويتفق مع ما ذكره بيث اسلناس, **Beth Athanas** (٢٠٠٦) (١١) من أن درجة للدافعية تتأثر إلى حد كبير بمدى ثقته في قدرته ومواهبه، فإذا لم يكن لدى اللاعب الاقتناع والاعتقاد بأنه يمتلك الموهبة في تحقيق الأداء المطلوب منه، والوصول للهدف الذي يسعى إليه، فإنه سوف لا يبذل الجهد والعمل الجادين اللذين يمكنانه من تحقيق الهدف.(٢٣:١١)

وتضيف ماجدة إسماعيل وأسامة عبد الرحمن(٢٠٠٧) أن الحديث الذاتي من متطلبات الأداء حيث يعد التحدث الذاتي بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف التحدث الذاتي الايجابي من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.(١٠:٥)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من إبراهيم عبد الحميد (٢٠١٠م)(١)، وأسامة راتب (٢٠٠٠م)(٣) أن دافعية الإنجاز من أهم العوامل التي تساعد الإنسان على المضي قدماً في الحياة، فالإنجاز السلاح الحقيقي القادر على استرداد الثقة بالنفس دون أي خسائر وهو دائما ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعافية النفس وزيادة الثقة بها وهو لا يكون سليماً ولا مجدياً إلا في حاله واحده وهي أن يكون صاحبه عارفاً أتم المعرفة بنفسه وقدراته وإمكاناته وظروفه وواعيا أدق الوعي لموقفه العام الشخصي والاجتماعي.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى دافعية الانجاز لدى ناشئ السباحة مجموعة البحث التجريبية.

- مناقشة نتائج الفرض الثاني :



يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار دافعية الإنجاز لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى الخبرات المتراكمة للاعبين أثناء المنافسات.

وفي هذا الصدد يشير بيث اساناس, **Beth Athanas** (٢٠٠٦م) إلى أهمية وضع الهدف للاعبين فهي الأساس عند وضع برنامج تدريب نفسي لأن وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعية وثقة بالنفس وتصميم على تحقيقه ، فاللاعب التي تهدف إلى تحسين لياقته البدنية يجب عليه التدريب بجدية لتحقيق هذا الهدف. (١١:٢٣)

ويوضح العربي شمعون (١٩٩٦) (٦) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي. (٦:١٢)

وفي هذا الصدد يؤكد جون هيل وآخرون **John Heil, et al.** (٢٠٠٤) أن اللاعبين التي تنفق إلى السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات. (٢١:٢٨)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مستوى دافعية الإنجاز لدى سباحي ١٠٠ متر حرة مجموعة البحث الضابطة.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة الضابطة والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دافعية الإنجاز لسباحي ١٠٠ متر حرة (فيد البحث) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى تدريبات الصلابة العقلية لدى سباحي المجموعة مجموعة البحث التجريبية.

ويؤكد أسامة راتب (٢٠٠٠) على أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية 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 وهي برامج تدريب للمهارات النفسية. (٣:٦)

ويرى الباحث أنه يترتب على النتائج السابقة أن دافع إنجاز النجاح تكون مرتفعة عندما تكون هذه اللاعب متفائل بخلافة اللاعب المتشائم، بينما الخوف من الفشل يكون منخفض عند اللاعب المتفائل ومرتفع عند اللاعب المتشائم كما أن ارتفاع دافعية الانجاز يؤدي إلى نتائج أفضل.

وتذكر نجلاء سلامة (٢٠١٠م) عندما ينصب دافعية الإنجاز على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فانه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزاً على المنافسة بين الأفراد فيمكن عدة في هذه الحالة دافعاً اجتماعياً. (٢٢:١٨)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى دافعية الانجاز ولصالح ناشئي سباحة مجموعة البحث التجريبية.

الاستنتاجات :

- ١- أن تدريبات الصلابة العقلية لها تأثير إيجابي في تحسين دافعية النجاح لدى لناشئي سباحة المسافات القصيرة (٥٠-١٠٠) متر حرة.
- ٢- أن تدريبات الصلابة العقلية لها تأثير إيجابي في خفض دافعية الفشل لدى لناشئي سباحة المسافات القصيرة (٥٠-١٠٠) متر حرة.

التوصيات :

- ١- تطبيق برنامج الصلابة العقلية لما له من تأثير إيجابي في تحسين مستوى دافعية الانجاز علي ناشئي سباحة المسافات القصيرة (٥٠-١٠٠) متر حرة.
- ٢- إجراء دراسات أخرى مشابهة عن تأثير الصلابة العقلية على السمات النفسية للسباحين في رياضات أخرى.
- ٣- التأكيد على ضرورة الإعداد النفسي للاعبين منذ فترة الإعداد العام لدى لناشئي سباحة المسافات القصيرة (٥٠-١٠٠) متر حرة.



المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم شوقي (٢٠١٠م): "الدافعية للإنجاز وعلاقتها بكل من توكيد الذات وبعض المتغيرات للديموجرافية, بحث علمي منشور, مجلة كلية الآداب , جامعة القاهرة.
- ٢- إبراهيم عبد ربه (٢٠٠٦م): المهارات النفسية والأداء الرياضي , بحث غير منشور , مشارك في المؤتمر الأول للتدريب وعلم النفس الرياضي , كلية التربية الرياضية , جامعة تشرين , سوريا.
- ٣- أحمد أبو النجا (٢٠٠٠م): "الاتجاهات الحديثة في طرق التدريس التربوية الرياضية", دار الأصدقاء, المنصورة.
- ٤- أحمد عبد المنعم (٢٠١١م): الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا.
- ٥- أسامة كامل : (٢٠٠٠م) علم النفس الرياضية, دار الفكر العربي , القاهرة.
- ٦- أسامة كامل (٢٠٠٠م) : تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة.
- ٧- أمل سيد (٢٠١٣م) "الصلابة الذهنية وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة , مجلة علوم وفنون التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان.
- ٨- سيده علي (٢٠١٢م) "التفاؤل وعلاقته برضا الرياضي ودافعية الانجاز لدى فرق العروض الرياضية في الكليات المتخصصة , بحث علمي منشور, مجلة علوم وفنون التربية الرياضية , كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم, جامعة حلوان.
- ٩- شيماء علي (٢٠٠٨م) " الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة , بحث علمي منشور, مجلة علوم التربية الرياضية, العدد التاسع, جامعة بابل, العراق.
- ١٠- ماجدة محمد وأسامة عبد الرحمن (٢٠٠٧): الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة , المجلد الثاني , العدد الثاني , القاهرة , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة حلوان.



- ١١- ماجدة إسماعيل , جيهان محمد (٢٠٠٦م) تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة, المؤتمر العلمي الدولي ببلغاريا.
- ١٢- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة.
- ١٣- محمد علاوى (١٩٩٨م) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين , دار الكتاب للنشر, القاهرة.
- ١٤- محمد لطفي (٢٠٠٢م) الأسس النفسية للانتقاء الرياضي, المطابع الأميرية, القاهرة.
- ١٥- محمود عبد الفتاح (٢٠٠٤م): "التعلم والدافعية في الرياضة, مطبعة النهضة المصرية, القاهرة.
- ١٦- مصبح عبد الله مصطفى (٢٠١٤م) الصلابة العقلية وعلاقتها بمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة , بحث علمي منشور, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الإسكندرية.
- ١٧- نبيلة احمد (٢٠٠٩م) "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسلمات الدافعية الرياضية , بحث علمي منشور, مجلة علوم الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة..
- ١٨- نجلاء سلامة (٢٠١٠م) " تأثير أسلوب دمج المهارات الحركية على بعض المتغيرات البدنية ودافعية الإنجاز ومستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية, بحث علمي منشور, مجلة علوم وفنون الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط.
- ١٩- هاني الدسوقي (٢٠٠٨م) "فاعلية استخدام بعض أساليب التدريس في تعلم مسابقة قذف القرص ودافعية الإنجاز والمستوى الرقمي لدى طلاب كلية التربية الرياضية بقنا , بحث علمي منشور, مجلة علوم وفنون الرياضية, كلية التربية الرياضية, جامعة أسيوط.
- ٢٠- يوسف قطامي, عبد الرحمن (٢٠٠٢م): "علم النفس العام, دار الفكر للطباعة والنشر, القاهرة, ٢٠٠٢م.



ثانيا: المراجع الأجنبية

- 21- Adamiec, M. & Kozusznik, B.(2000).The efficient managerial activity sequence, the right trait in a right moment. ***Polish Psychological Bulletin***, 27, 2, 175-182
- 22- **Aldo Nadi (2001)**: on fencing , publishers printed in the united state of America.
- 23- **Beth athanas (2006)**: fencing to win or fencing to don't lose , Human kinetic book , England
- 24- Ender, S.C (2001) "The impact of peer helper training program on the maturity and maturity and self-confidence of under graduate students, Dissertation Abstracts International. Vol. 42. No. 10, April, (p4298-4299).
- 25- Horn by, A. (1998): Ox Ford advanced learners Dictionary of current, London, Oxford Univ.
- 26- **Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002)**: Psychological characteristics and their development in Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14, PP172-204.
- 27- **James Loehr (2003)**: The New Toughness Training for Sports. New York, New York: Penguin Books, USA.
- 28- **John H, Ballon F, Theodorakis Y, Auwelle YV.(2004)**: Combined effect of goal setting and self-talk in performance of a soccer-shooting task , Percept Mot Skills. Feb;98(1):pp89-99.
- 29- **Jolly Ray (2003)** : Mental Toughness , Level III Hockey Coaching Course , Karnataka State Hockey Association, Bangalore.
- 30- **John Lefkowitz, David R. McDuff, Corina Riisman, (2003)** : Mental toughness training manual for soccer , United Kingdom: Article Sports Dynamics



- 31- Jones AM, Harwood C, Terry PC, Karageorghis CI (2002):**
Confirmatory factor analysis of the Test of Performance Strategies (TOPS) among adolescent athletes. J Sports Sci. Sep; 22(9):803-12.
- 32- McKenna, E. (2000).** Business psychology and organizational behavior: A student's handbook. 3rd ed., Philadelphia: Psychology press
- 33- 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.