

تأثير تدريبات المتانة العقلية على تماسك الفريق ومستوى أداء مهارة

حائط الصدى ناشآت الكرة الطائرة

* د/ أسماء عبد الرازق عبد الدايم الشرنوبلي

المقدمة ومشكلة البحث:

التفوق في المجال الرياضي لا يمكن أن يتم إلا بالعمل المتكامل ما بين العقل والجسم. فمهما كانت قدرات اللاعب البدنية كاملة بالإضافة إلي تمتعه ببناء جسماني جيد. الا انه لا بد من وجود قائد وموجه لهذه الإمكانيات الجسدية والبدنية، ويقوم بهذا الدور العقل.

ويشير أسامة راتب (2007) إلى أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من سماتهم النفسية بقدر الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالسمات النفسية تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (5: 3)

ويشير بروير **Brewer (2009)** ان العامل النفسي عادة ما يكون هو المحدد الرئيسي الذي يميز بين الفائز والخاسر في المنافسات الرياضية. (15: 10)

ويؤكد موران **Moran (2004)** على ان الاختلافات البدنية والفنية والخطية بين رياضي النخبة أصبحت ضئيلة جداً، وأصبحت المتانة العقلية تمثل عامل الحسم لدى لاعبي المستويات العليا. (24: 47)

ويري ناس كازيم وتيميل فيسيل **Nas Kazim & Temel Veyssel (2019)** ان المتانة العقلية سمة نفسية يمكن من خلالها التفريق ما بين اللاعبين ذوي المستوى العالي والاقبل وبين الفائزين من الخاسرين. والمتانة العقلية تعني ان يصل اللاعبين إلى اقصى أداء ممكن أو أداء يفوق إمكانياتهم. (25: 224)

ويضيف وينبرج وجولد **Weinberg & Gould (2007)** ان معظم الرياضيين النخبة أجمعوا على أن 50% على الأقل من أدائهم الرياضي، يعزى الى عوامل نفسية تعكس ظاهرة المتانة العقلية. (32: 33)

وفي دراسة أجراها جولد وآخرون **Gould, et al. (2002)** على (10) لاعبين أولمبيين، تم التوصل الى أن المتانة العقلية هي واحدة من أهم السمات النفسية الأساسية والمحددة للأداء * مدرس بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفرالشيخ.

الناجح. (18: 172)

ويشير جونز وآخرون **Jones, et al. (2002)** الى ان مصطلح المتانة العقلية يعتبر من أكثر المصطلحات شيوعا واستخداما في المجال الرياضي، وعلى الرغم من ان الرياضيون والمدربون وأخصائيين علم نفس الرياضة التطبيقي أشاروا باستمرار إلى المتانة العقلية باعتبارها واحدة من أهم السمات النفسية المتعلقة بالنتائج في رياضة النخبة (المستويات العليا). الا انها ربما تكون واحدة من أقل المصطلحات المستخدمة فهما في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي.

(21: 205)

وتشير نورافيزا سليمان وآخرون **Norafiza Sulaiman, et al. (2021)** ان بعض اللاعبين يمكن ان يصلوا لذروة الأداء " in the zone "، بينما ينهار البعض الآخر بمجرد بدء المنافسة. لذا يجب الاهتمام بالإعداد العقلي للرياضي الذي لا يقل أهمية عن الاعداد البدني. حيث ان هناك العديد من العوامل التي تؤثر سلبا على الأداء، ومنها الخوف من الفشل، ونقص الثقة بالنفس، وغيرها. والتي ترتبط بالعديد من الاستجابات الفسيولوجية مثل تسارع نبضات القلب، وتوتر العضلات، ضيق الرؤية. (26: 1802)

ويشير جو شين ليو وآخرون **Guo Chen Liew (2019)** أن استبيان المتانة العقلية الرياضية لشيرد وآخرون **Sheard, et al. (2009)** لاقى قبولا واسعا في المجال الرياضي لبساطته وسهولة تطبيقه، واحتوائه على درجات صدق وثبات عاليين، بالإضافة الى تبنيه للنظريات التي استخدمها كلف وآخرون **Clough, et al. (2002)** كأساس علمي عند تصميم الاستبيان. (19: 381)

وقد تبنت الباحثة هذا الاستبيان كأداة رئيسية للتحقق من أبعاد المتانة العقلية لدى ناشئات الكرة الطائرة.

ويمثل موضوع التماسك أهمية كبرى في ديناميات الجماعات وبالتالي الفرق الرياضية، فالتماسك يعتبر الظاهرة الاساسية في استمرارية الاعضاء في الفريق وقوة بنائها وهذا ما يسهل تحقيق أهدافها.

ويشير أحمد فوزي وطارق بدر الدين **(2001)** أنه يمكن النظر إلى تماسك الفريق الرياضي على أنه محصلة القوى التي تجذب اللاعبين للاستمرار في عضوية الفريق، بالإضافة

إلى أنه محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الفريق والمحافظة عليه، حيث إنه بالتركيز على إنجاز قوة العلاقة بين أعضاء الفريق خاصة أثناء حالات التصدع والأزمات يعد دليلاً على نجاح تماسك الفريق الرياضي. (2: 13)

ويرى جون كريمير وآخرون **John Kremer, et al. (2021)** أن تماسك الفريق يعتبر عملية ديناميكية تتعكس في ميل المجموعة للبقاء متحدة في السعي لتحقيق أهداف مهمتها و / أو لتلبية احتياجات الأعضاء العاطفية. (20: 58)

ويشير كلا من سهير أحمد (2008)، ومصطفى السايح (2007) أن التماسك للجماعة الرياضية تتلخص أهميته في تهيئة الجو المناسب للصحة النفسية للفرد واعتزازه دائماً في انتمائه لجماعة متماسكة، وهذا يوفر له السعادة والرضا والراحة والتمسك بعضويته لها.

وكذلك أهميتها الجماعية في تحقيق القوة للجماعة والقدرة على حل الأزمات الداخلية ومواجهتها بسرعة وعلاجها، فضلاً عن أهميتها العامة بالنسبة للإنتاج والإنجاز، ويزداد ذلك عندما يؤمن أفراد الجماعة بأهدافهم المشتركة، والسعي نحو تحقيقها. (9: 41) (13: 71-72)

وقد اهتم علم النفس الرياضي بدراسة تماسك الفريق الرياضي (Team Cohesiveness) انطلاقاً من فكرة أن تفوق الفريق الرياضي وتراس وحدثه، تأتيان من خلال التماسك بين أعضاء الفريق كوحدة واحدة فيما بينهم وتجاه مدربيهم.

وقد تبلورت فكرة البحث في ذهن الباحثة من خلال ملاحظتها للفروق الهائلة في مستويات الأداء بين المستويات العالمية والمستويات المصرية في رياضة الكرة الطائرة، على الرغم من أن أسلوب وفنيات الأداء قد تكون متقاربة. وهنا تطرق في ذهن الباحثة سؤال عن أسباب هذه الفجوة والتي قد تكون نتيجة افتقار لاعبتنا إلى بعض المتغيرات التي تؤثر في الأداء والتي قد يكون منها نقص المهارات النفسية. حيث لاحظت الباحثة أن لاعبات الكرة الطائرة المصنفين دولياً يؤدين المنافسات عادة بثبات عالي وأداء جماعي متناغم ولا يتأثرن بضغط المنافسة أو طبيعة وأهمية المباريات.

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)، لاحظت الباحثة في حدود ما توصلت إليه من وجود ندرة في الدراسات التي تناولت المتانة العقلية في المجال الرياضي عامة وفي مجال الكرة الطائرة خاصة، وفي هذا الصدد يشير اونور موتلو ومورات تورجت **Onur**

Mutlu & Murat Turgut (2020) ان هناك نقص نسبي في المعلومات حول الدور الذي

تلعبه السمات النفسية في الرياضات الجماعية. (27: 995)

ويضيف فولغام Fulgham, (2004) إلى أن اغلب الدراسات التي أجريت في مجال تدريب المهارات النفسية اقتصرت على المقارنة بين الموهوبين وغير الموهوبين رياضيا، والتعرف على أهم العوامل التي تحقق الانجاز الرياضي، وان الدراسات التي اهتمت بكيفية استخدام وتطبيق المهارات النفسية التي تعكس المتانة العقلية تعتبر قليلة جدا في المجال الرياضي. (16: 2)

وقد لاحظت الباحثة أن الدراسات التي تطرقت للمتانة العقلية في المجال الرياضي لم تتطرق لرياضة الكرة الطائرة كدراسة بول بينا وآخرون. Paul Penna, et al. (2004)(29) بهدف التعرف على من يتميز بالمتانة العقلية (الموهوبين الأسوياء أم الموهوبين المعاقين) في كرة السلة، وبلغ قوام العينة (67) رياضي استرالي من رياضات السلة (6) لاعبين، السلة كراسي (6) لاعبين، ألعاب القوى (30) لاعب، ألعاب القوى كراسي(25) لاعب وتراوح أعمارهم من 16 - 36 عام وكان من أهم النتائج تفوق الرياضيين العاديين في متغيرات المتانة العقلية والثقة الرياضية وقد ارجع الباحثون ذلك إلى أن مواقف اللعب في رياضات المعاقين لا تسمح باستخدام جميع المهارات العقلية. ودراسة ساندى جوردون Sandy Gordon, (2004)(30) على لاعبي الكريكت بهدف تطوير قائمة المتانة العقلية لموهوبي الكريكت على عينة بلغ قوامها (300) لاعب كريكت دولي من المشاركين في بطولة العالم للكريكت، وقامت الباحثة بتصميم قائمة للصلابة العقلية تتكون من (50) عبارة ذات ميزان سباعي، وقامت الباحثة بتحديد ارتباط القائمة بمقياس المرونة لكويتو واختبار توجيه الحياة واختبار استراتيجيات الأداء لتوماس وآخرون وقائمة مهارات التحمل الرياضي لسميث وآخرون ومقياس الرغبة الاجتماعية لماكراى وكوستا، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائيا بين عبارات قائمة المتانة العقلية (من تصميم الباحثة) والمقاييس النفسية الأخرى وكانت أكثر الارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضي واختبار استراتيجيات الأداء. ودراسة جارى وجولى Garry & Jolly (2007)(17) على لاعبي الوشو بهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين توجيه الهدف والمتانة العقلية ومستوى أداء لاعبي الوشو، على عينة بلغ قوامها (40) لاعب وشو من المشاركين في بطولة العالم بماليزيا، وكان من أهم النتائج : وجود علاقة ارتباطية بين توجيه الهدف وخمس أبعاد للصلابة العقلية التركيز - الثقة

- إدارة الضغوط والتحمل - ومستوى الدافعية . ودراسة أسامة علي وعمرو صابر **Osama Aly** و **Amr Saber** (2009) (28) بهدف التعرف على تأثير تدريبات المتانة العقلية على استراتيجيات الأداء ومهارات مواجهة الضغوط ومستوي أداء جملة المبارزة لدي المبارزين، وقد اختيرت العينة التي اشتملت على (25) مبارز تراوحت إعمارهم ما بين (17- 20) عام. واستبعد (5) مبارزين للدراسة الاستطلاعية ليبقي (20) مبارز تم توزيعهم عشوائيا بالتساوي علي المجموعتين التجريبية والضابطة. وقد أظهرت النتائج وجود فروق داله في أبعاد المتانة العقلية لصالح القياس البعدي عدا محدد اتجاه كذلك وجدت فروق داله في أبعاد اختبار استراتيجيات الأداء لصالح القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية عدا محدد النشاط التنافسي والتفكير السلبي. كما وجد ارتباط دال بين أبعاد المتانة العقلية ومهارات مواجهة الضغوط واستراتيجيات الأداء. ودراسة **بنجامين اساموا Benjamin Asamoah** (2013) (14) بعنوان دور المتانة العقلية والمهارات النفسية وتماسك الفريق في أداء لاعبي كرة القدم، وبلغ قوام العينة (263) لاعب كرة قدم، وأسفرت النتائج عن وجود اختلافات بين الفرق الناجحة والأقل نجاحا فيما يتعلق بالعمر، وخبرة البطولات السابقة، والوقت الذي كان فيه اللاعبون جزءا من فرقهم. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفريقين في أبعاد المتانة العقلية والمهارات النفسية. ومع ذلك، لعب تماسك المجموعة دورا في أداء الفريق. حيث سجلت الفرق الأكثر نجاحا نتائج أفضل من نظرائهم الأقل نجاحا في المقاييس الفرعية الانجذاب الفردي إلى الانجذاب الجماعي الاجتماعي والفرد إلى مهمة المجموعة. وسجلت الفرق الأقل نجاحا أفضل من نظرائهم الأكثر نجاحا فيما يتعلق بمهمة تكامل المجموعة والتكامل الاجتماعي الجماعي. ودراسة **ميتشيل ادوارد Mitchell Edward** (2014) (23) بعنوان تأثير برنامج تدريب المهارات العقلية قصير المدى على المتانة العقلية، وبلغ قوام العينة (18) سباح مستوي عالي، وبلغت مدة البرنامج التدريبي (42) يوم، وكان من اهم النتائج وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للسباحين في أبعاد المتانة العقلية لصالح القياس البعدي. ودراسة **ناس كازيم وتيميل فيسيل Nas Kazim & Temel Veysel** (2019) (25) بعنوان مستويات المتانة العقلية للاعبات الهوكي، وبلغ قوام العينة (122) لاعبة هوكي، وكان من اهم النتائج وجود مستويات قوية في محدد المتانة العقلية للاعبات الهوكي، ووجود فروق تعزي إلي متغير السن. ودراسة **اونور موتلو ومورات تورجت Onur Mutlu & Murat Turgut**

(2020) (27) بعنوان المتانة العقلية للاعبى الجودو الموهوبين، وبلغ قوام العينة (117) لاعب جودو بواقع (54 لاعبة، 63 لاعب)، وكان من اهم النتائج وجود فروق في محدد المتانة العقلية تعزي إلي متغير الجنس حيث تفوق اللاعبين على اللاعبات، ومتغير المستوى التعليمي حيث تفوق اللاعبين الجامعين على اللاعبين في المرحلة الثانوية. ودراسة نورافيزا سليمان وآخرون **Norafiza Sulaiman, et al. (2021) (26)** بعنوان مستويات المتانة العقلية للاعبى كرة القدم في ضوء مراكزهم، وبلغ قوام العينة (32) لاعب كرة قدم ماليزي، وكان من اهم النتائج تفوق اللاعبين المهاجمين على لاعبي خط المنتصف والمدافعين في المتانة العقلية.

وأن الدراسات التي تطرقت لتماسك الفريق لم تتطرق لربطها بمتغيرات المتانة العقلية مثل دراسة حمزة عبد الله أمين (2011) (6) بعنوان أثر الأسلوب القيادي لمدرّب الفريق على التماسك الاجتماعي والحركي لجماعة الفريق الرياضي لكرة اليد دراسة حالة (الأندية الجزائرية لكرة اليد القسم الممتاز وما بين الرباطات)، وتكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة اليد في الأندية الجزائرية، وتوصلت الدراسة إلى أن أغلب مدربي الأندية الجزائرية لكرة اليد يعتمدون نهج الأسلوب الديمقراطي في تسيير شئون الفريق الرياضي كون هذا الأسلوب يؤثر تأثيرا إيجابيا على مستوى التماسك الاجتماعي والحركي لجماعة الفريق الرياضي لكرة اليد. ودراسة خالد محمود الزويد (2011) (7) بعنوان دراسة الفروق في تماسك الفريق لبعض أندية محافظة الزرقاء في كرة القدم وفقا لبعض المتغيرات المختارة، وبلغت عينة الدراسة 80 لاعب كرة القدم في أندية مدينة الزرقاء، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وأمكن التوصل إلى ان لاعبي كرة القدم في محافظة الزرقاء يدركون فوائد التماسك بجميع جوانبه، ويسعون إلى وجود درجة تماسك عالية فيما بينهم. وكلما زادت درجة التماسك بين اللاعبين زاد مستوى التفاهم بينهم، وهذا بدوره يؤدي إلى التفاعل الايجابي والانجاز داخل الملعب، مما يعكس ذلك على نتائج الفريق. وهناك تداخل بين أسلوب القيادة للمدرّب ودرجة تماسك الفريق، والمدربين في مدينة الزرقاء يسعون إلى تطوير مستوى تماسك جيد بين اللاعبين. ودراسة زين العابدين بنى هاني (2011) (8) بعنوان التماسك الجماعي ومستوى الإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الأولى لكرة اليد في الأردن، وقد اشتملت عينة الدراسة على (128) لاعبا مثلوا المجتمع الكلي للدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الإنجاز الرياضي. ودراسة احمد ناصر الغزامة (2012)

(4) بعنوان العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية ، وتكونت عينة الدراسة من (387) لاعبا من لاعبي كرة القدم في أندية درجة المحترفين والدرجة الأولى والدرجة الثانية في فلسطين، وأظهرت النتائج أن مستوى التماسك الجماعي للفريق لدى لاعبي كرة القدم في فلسطين كان مرتفعا في جميع الأبعاد، حيث وصلت النسبة المئوية للدرجة الكلية للتماسك الجماعي (75.6%)، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطموح كان مرتفعا في جميع الأبعاد أيضا، وأوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح. ودراسة محمد الياسري وصلاح مهدي (2013) (11) بعنوان مستوى صفتي الثقة بالنفس والتماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب العراق بكرة السلة والعلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (11) لاعبا من لاعبي منتخب العراق بكرة السلة ممن شاركوا ببطولة غرب آسيا التي أقيمت في محافظة دهوك، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن لاعبي منتخب كرة السلة يتمتعون بمستوى جيد من صفة الثقة بالنفس وكذلك بمستوى جيد من صفة التماسك الرياضي فيما بينهم، فضلا عن وجود علاقة معنوية بين صفة الثقة بالنفس وصفة التماسك الرياضي للفريق. ودراسة أحمد بن عبد الرحمن الحراملة (2015) (3) بعنوان تماسك الفريق الرياضي والانتماء له لدى عينة من لاعبي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، على عينة مقدارها (50) لاعبا مسجلا في ادي الجيل الرياضي في المملكة العربية السعودية، وكان من اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر العمر، حيث جاءت الفروق لصالح الفئة العمرية (16 فما دون). ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال أسباب تتعلق بقلة مشاركة هذه الفئة في المباريات وتمثيل الفريق والنادي في المحافل الرياضية وتدني فرص المشاركة في التعبير عن رأيهم والأخذ به، وقد يعود لقلة المهام والواجبات والأدوار التي تقوم بها هذه الفئة العمرية من اللاعبين، مما يزيد من تطوير ديناميات جماعية غير معقدة ترجع لطبيعة الأعمار الصغيرة، وزيادة في نمط التعاون والاتصال والتفاعل بينهم، الأمر الذي يعمل على زيادة التماسك الرياضي لديهم.

والدراسة التي تناولت المتانة العقلية في رياضة الكرة الطائرة لم تتطرق إلي تماسك الفريق

وهي دراسة ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد Magda Ismail & Gehan Fouad

(2006)(22) بعنوان تأثير تدريبات المتانة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في

الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، على عينة بلغ قوامها (16) لاعبة كرة طائرة تم

تقسيمهن عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل عينة (8) لاعبات، وتم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع، وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد الثقة بالنفس، تحكم الانتباه، تحكم التصور البصري، مستوى الدافعية، تحكم الاتجاه ومجموع المقياس لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق في محددى الطاقة السلبية والايجابية.

وبالإضافة إلي ما سبق تري الباحثة ان مهارة حائط الصد تعتبر من المهارات الهامة والاساسية في رياضة الكرة الطائرة، لأنها من المهارات الدفاعية الهجومية في آن واحد، حيث يمكن من خلالها تغطية أكبر مساحة من مساحة الفريق المنافس، كما تساعد أفراد الفريق غير المشتركين في عملية الصد من الوقوف في المكان المناسب المحتمل لسقوط الكرة.

وفى هذا الصدد يشير **أسعد حسين عبد الرزاق، فراس كسوب راشد (2011)** ان مهارة حائط الصد ذات أهمية كبيرة في عملية الدفاع عن الملعب ضد الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة، وتستخدم لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى إن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس من خلال تأثيره النفسي على اللاعب الضارب في حالة نجاح حائط الصد. (1: 20)

وانطلاقا مما سبق تطرقت الباحثة لإجراء هذه الدراسة.

أهداف البحث:

1. تعريب وتقنين استبيان المتانة العقلية الرياضية Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) لشيرد وآخرون. **Sheard, et al. (2009)** (29) على لاعبات الكرة الطائرة في البيئة المصرية.

2. التعرف على تأثير تدريبات المتانة العقلية على:

- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد استبيان المتانة العقلية الرياضية.

- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد تماسك الفريق.

- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة حائط الصد.

فروض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد استبيان المتانة العقلية الرياضية لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في محددات تماسك الفريق لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة حائط الصد لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الكرة الطائرة تحت 16 سنة بنادي كفر الشيخ الرياضي، وبلغ قوام عينة البحث (18) ناشئة، وقد تم استبعاد (7) ناشئات منهن لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن، ليصبح قوام عينة البحث (11) ناشئة كرة طائرة، وقد أجرت الباحثة التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية والعمر التدريبي ن = 18

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	بالسم	174.22	4.15	172.00	0.954
الوزن	الكيلو جرام	66.79	2.98	69.50	0.684 -
العمر الزمني	بالسنة	15.41	1.12	15.00	1.285 -
العمر التدريبي	بالسنة	4.11	1.13	4.35	0.699 -

يشير الجدول رقم (1) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تتحصر ما بين (3±) مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحثة ما يلي:

الاختبارات النفسية:

1. استبيان المتانة العقلية الرياضية:

قامت الباحثة بتطبيق استبيان المتانة العقلية الرياضية Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) لشيرد وآخرون. Sheard, et al. (2009)

إعداد وتعريب الباحثة وهو يشتمل على (3) أبعاد:

- الثقة confidence (6 عبارات)

- الثبات Constancy (4 عبارات)

- التحكم Control (4 عبارات)

ويتضمن الاختبار (14) عبارة، وكل بعد يمثل عدد من العبارات، فبعد الثقة يمثل (6) عبارات أرقامها (1، 5، 6، 11، 13، 14)، وبعد الثبات يمثل (4) عبارات أرقامها (3، 8، 10، 12)، وبعد التحكم يمثل (4) عبارات أرقامها (2، 4، 7، 9) وتقوم ناشئة الكرة الطائرة بالإجابة على عبارات الاختبار على ميزان رباعي الدرجات (ميزان ليكرت)، وتحصل الناشئة على (4) درجات في حالة تحقق العبارة، (1) درجة في حالة عدم تحقق العبارة، مرفق رقم (1).

2. استبيان تماسك الفريق:

قامت الباحثة بتطبيق استبيان تماسك الفريق من اعداد احمد السيد جاد محمد (2021)

(1)، وهو يشتمل على (5) أبعاد هي:

- العمل الجماعي (8 عبارات)

- الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي (8 عبارات)

- الولاء لجماعة الفريق الرياضي (9 عبارات)

- المعايير المشتركة لجماعة الفريق (9 عبارات)

- الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة (11 عبارة)

ويتضمن المقياس (45) عبارة، تقوم الناشئة بالإجابة على عبارات المقياس على (ميزان ليكرت) خماسي الدرجات، حيث تحصل الناشئة على (5) درجات في حالة تحقق العبارة، (1) درجة في حالة عدم تحقق العبارة مرفق رقم (2).

المعاملات العلمية:

قامت الباحثة بتطبيق اختباري استبيان المتانة العقلية الرياضية **Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ)** لشيرد وآخرون. **Sheard, et al. (2009)**، وذلك بعد تعديله وتعريبه ليتناسب مع البيئة المصرية، ومقياس تماسك الفريق **لاحمد السيد جاد محمد (2021) (1)**، وذلك على عينة قوامها (7) ناشئات كرة طائرة، وتم اخذ القياسات في نادي كفر الشيخ الرياضي صباحا وذلك بهدف ما يلي:

- تحديد درجة استجابة المبحوثات للاختبار.

تحديد الزمن الذي تستغرقه المبحوثات في الإجابة على الاستبيان عن طريق المعادلة التالية:

$$\frac{\text{الزمن الذي أستغرقته أول ناشئة} + \text{الزمن الذي أستغرقته أخر ناشئة}}{2} = \text{الزمن اللازم للاختبار}$$

2

وبذلك أمكن تحديد زمن الاختبارين وكان (15) دقيقة لاختبار استبيان المتانة العقلية الرياضية، و(20) دقيقة لمقياس تماسك الفريق.

- تحديد صعوبات الصياغة.

ومن خلال تطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية استخلصت الباحثة مدى تفهم العينة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان من خلال إجاباتهن، حيث وجدت انه لا توجد عبارات تحتمل أكثر من تفسير واحد أو غامضة في معناها ومفهومها.

- صدق اختبار استبيان المتانة العقلية الرياضية.

- صدق الاتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (7) ناشئات كرة طائرة وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهن في كل عبارة مع مجموع درجة البعد الخاص بها وفيما يلي الجداول الموضحة لهذه النتائج.

جدول (2)

معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والبعد الذي تنتمي اليه ن = 7

م	الثبات	الثقة	التحكم
1	*0.863	*0.772	*0.777
2	*0.789	*0.842	*0.996
3	*0.722	*0.755	*0.786
4	*0.895	*0.901	*0.884
5		*0.881	
6		*0.734	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.707)

يتضح من جدول (2) ان جميع قيم معاملات الاستبيان بين العبارة ومحورها دالة إحصائية عند مستوى (0.05).

جدول (3)

معاملات الارتباط الداخلي بين درجات البعد والدرجة الكلية لاستبيان المتانة العقلية ن = 7

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
1	الثقة	6	*0.852
2	الثبات	4	*0.773
3	التحكم	4	*0.802

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.707)

يتضح من جدول (3) أن أبعاد الاختبار كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى 0.05 - معامل الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية للتحقق من ثبات الاستبيان والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (4)

الثبات بالتجزئة النصفية لأبعاد ومجموع استبيان المتانة العقلية ن = 7

الارتباط بالتجزئة النصفية	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		الأبعاد
	ع	م	ع	م	
0.813	1.19	5.62	1.56	5.44	الثقة
0.846	1.17	5.41	1.44	5.37	الثبات
0.803	2.13	6.22	1.65	6.46	التحكم
0.911	1.88	17.42	1.75	17.98	مجموع المقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.707)

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الثبات بالتجزئة النصفية قد تراوحت بين (0.876-0.974) للأبعاد ولمجموع المقياس 0.939، مما يدل على ثبات المقياس.

- صدق مقياس تماسك الفريق.

استندت الباحثة في حساب صدق مقياس تماسك الفريق على أنواع الصدق التالية.

- الصدق الظاهري:

أجرى احمد السيد جاد محمد (2021) (31)، دراسة بهدف التحقق من أهم الأبعاد المكونة لمقياس تماسك الفريق، وكانت أبعاد الاختبار الخمسة هي أكثر الأبعاد ارتباطاً بمستوى الأداء، وبذلك يعد ما توصل إليه الباحث صادق من الناحية الظاهرية.

- صدق الاتساق الداخلي:

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي، إضافة إلى ما سبق استخدامه من صدق ظاهري وصدق محتوى بالتطبيق على (7) ناشئات كرة طائرة وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهن في كل عبارة مع مجموع درجة البعد الخاص بها وفيما يلي الجدول الموضح لهذه النتائج.

جدول (5)

الاتساق الداخلي بمعاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس $n = 7$

م	الأبعاد الأساسية	عدد المفردات	معامل الارتباط
1	العمل الجماعي	8	0.798
2	الجادبية لجماعة الفريق الرياضي	8	0.709
3	الولاء لجماعة الفريق الرياضي	9	0.834
6	المعايير المشتركة لجماعة الفريق	9	0.829
7	الجادبية لواجبات التدريب والمنافسة	11	0.874

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.707)

يتضح من الجدول (5) وجود علاقات ارتباطية بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس تماسك الفريق، مما يدل على صدق الأبعاد في مقياس تماسك الفريق.

- معامل الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة التطبيق وإعادة التطبيق للتحقق من ثبات الاختبار باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، بفواصل زمني (7) أيام والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (6)

الثبات بالتطبيق وإعادة التطبيق لأبعاد ومجموع مقياس تماسك الفريق ن=7

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأبعاد
	ع2	م2	ع1	م1	
0.854	2.17	29.96	2.22	28.47	العمل الجماعي
0.826	2.47	28.83	2.23	27.62	الجاهزية لجماعة الفريق الرياضي
0.739	2.43	28.86	2.97	29.54	الولاء لجماعة الفريق الرياضي
0.899	2.17	39.01	2.27	38.86	المعايير المشتركة لجماعة الفريق
0.754	2.87	41.92	2.38	40.87	الجاهزية لواجبات التدريب والمنافسة
0.789	2.91	59.17	2.99	57.81	مجموع المقياس

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = (0.707)

يتضح من الجدول (6) أن معاملات الارتباط بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق ذات دلالة معنوية، مما يدل على ثبات المقياس.

أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تطوير المتانة العقلية وتماسك الفريق ومستوي أداء حائط الصد في الكرة

الطائرة.

- أبعاد البرنامج:

- بناء الثقة بالنفس

- التفكير دائماً كفائز

- التحدث الذاتي الايجابي

- التصور العقلي

- الأداء بثبات تحت ضغط

- الانتباه والتركيز

- الإجراءات التمهيدية للبرنامج:

- تصنيف المهارات النفسية

- تحديد الزمن الكلي المقترح للوحدة

- تحديد زمن كل وحدة

- تحديد محتوى التدريبات الاسترخائية

- أسس البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية

- الاستمرارية في التدريب

- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى

- مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق

- تحديد الزمن الكلى للبرنامج:

من خلال المسح المرجعي للدراسات والبحوث قامت الباحثة بتحديد مدة البرنامج التدريبي

لعينة البحث بواقع (8) أسابيع وكانت الفترة الزمنية كالتالي:

- زمن تطبيق تدريبات المتانة العقلية (8) أسابيع.

- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات تدريبية.

- زمن الوحدة التدريبية 30ق وتبدأ مباشرة قبل الإحماء البدني

خطوات تنفيذ البحث:

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قامت الباحثة بإجراء الاتي:

1. إجراء القياسات القبليّة يوم 2021/9/21م وشملت القياسات الطول والوزن والتعرف على

العمر الزمني والتدريبي لكل ناشئة وتطبيق استبيان المتانة العقلية الرياضية للتعرف على

المتانة العقلية، وتم قبل إجراء الاختبار جلسة للاسترخاء عقلي بواقع (5) ق ولشرح مفهوم

الاختبار والهدف منه.

2. تطبيق مقياس تماسك الفريق وذلك يوم 2021/9/22م وتم قبل إجراء الاختبار جلسة

للاسترخاء عقلي بواقع (5) ق ولشرح مفهوم المقياس والهدف منه.

3. قياس مستوي أداء حائط الصد وذلك يوم 2021/9/23م. مرفق (4).

4. بدء تنفيذ برنامج تدريبات المتانة العقلية يوم 2021/9/28م لمدة (8) أسابيع ويتكون من

(24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً مرفق (3).

5. تم إجراء القياسات البعدية يوم 2021/11/23م وبنفس التسلسل السابق ومقارنته بالقياس

القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط
- الانحراف المعياري
- اختبار T
- معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد استبيان

المتانة العقلية ن = 11

الابعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
	1م	1ع±	2م	2ع±		
الثقة	17.28	2.43	19.50	2.51	12.85%	*7.82
الثبات	10.23	2.62	13.71	2.39	34.02%	*8.74
التحكم	10.22	2.67	12.47	2.71	22.00%	*6.36
مجموع المقياس	37.73	2.72	45.68	2.85	21.08%	*9.25

ت الجدولية عند 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المتانة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوح نسبة التحسن ما بين 12.85% لمحدد الثقة إلى 34.02% لمحدد الثبات. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 21.08%.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس

تماسك الفريق ن = 11

الابعاد	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
	1م	1ع±	2م	2ع±		
العمل الجماعي	27.62	2.77	30.74	2.63	11.30%	*3.13
الاجاذبية لجماعة الفريق الرياضي	26.11	2.92	29.31	2.98	12.26%	*4.55
الولاء لجماعة الفريق الرياضي	32.25	2.83	37.62	2.27	16.65%	*3.13
المعايير المشتركة لجماعة الفريق	33.11	2.72	40.37	2.94	21.93%	*2.77
الاجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة	46.75	3.01	50.91	1.43	8.90%	*3.43
مجموع المقياس	165.84	3.21	188.95	3.37	13.94%	*5.47

ت الجدولية عند 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى 0.05 في أبعاد العمل الجماعي، الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي، الولاء لجماعة الفريق الرياضي، المعايير المشتركة لجماعة الفريق، الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 8.90% لبعده الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة إلى 21.93% لبعده المعايير المشتركة لجماعة الفريق. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 13.94%.

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء

حائط الصد ن = 11

م	الابعاد	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التحسن
			1م	1ع	2م	2ع		
1	مستوي أداء حائط الصد	درجة	8.56	2.25	10.77	2.31	4.97*	25.82%

ت الجدولية عند 0.05 = 2.23

يتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء حائط الصد، وبلغت نسبة التحسن 25.82%.

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد المتانة العقلية وذلك لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 12.85% لمحدد الثقة إلى 34.02% لمحدد الثبات. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 21.08%.

ويتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى 0.05 في أبعاد العمل الجماعي، الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي، الولاء لجماعة الفريق الرياضي، المعايير المشتركة لجماعة الفريق، الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 8.90% لبعده الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة إلى 21.93% لبعده المعايير المشتركة لجماعة الفريق. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 13.94%.

ويتضح من جدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء حائط الصد، وبلغت نسبة التحسن 25.82%. وتعزى الباحثة ذلك إلى تأثير البرنامج المتانة العقلية المقترح حيث تميز البرنامج بالعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية لناشئات الكرة الطائرة، حيث أنه يمكن العمل على تنمية هذه المهارات النفسية من خلال برامج تدريبية مقننة.

وهذا ما أكدته **موران Moran (2004) (24)** من أن المتانة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها، ويمكن تنمية هذه المهارات النفسية من خلال برامج تدريب عقلية مقننة. وترى الباحثة أن بناء الثقة بالنفس يعتبر من السمات النفسية الهامة والتي يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي، ويلعب المدرب دورا هاما في زيادة ثقة الناشئة بنفسها عن طريق وضع أهداف لها يعمل على تحقيقها، ويعتبر التحكم في الطاقة السلبية ضروري للسيطرة على العواطف السلبية من خوف وغضب وعصبية ومزاج سيء والتي تؤثر بالسلب على مستوى الأداء. والتحكم في الطاقة الايجابية هو القدرة على أن تكون نشط، وتمتع بروح الفريق والتصميم، وهي هامة لأنها تساعد ناشئات الكرة الطائرة على ثبات مستوى الأداء، وتحكم الانتباه هو تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للناشئة.

وفي هذا الصدد يؤكد **العربي شمعون (1996) (10)** على أن المنافسات الرياضية ترتبط بمقدار العبء الذي يقع على إرادة الفرد، كما ترتبط أيضا بالخبرات الانفعالية المتعددة والتي تؤثر بصورة واضحة على سرعة وشدة العمليات التفكيرية، فالخبرات الانفعالية السارة تؤثر تأثيرا ايجابيا على تفكير اللاعب، وعلى العكس من ذلك تؤدي الخبرات الانفعالية غير السارة (كالخوف وفقد الثقة بالنفس والتوتر الانفعالي) إلى التأثير السلبي على النشاط التفكيرى أثناء المنافسات.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة **أسامة علي وعمرو صابر Osama Aly & Amr**

Saber (2009) (28) في أن المهارات النفسية يمكن تنميتها من خلال تدريبات المتانة العقلية.

ومع دراسة **ماجدة إسماعيل وجيهان فؤاد Magda Ismail & Gehan Fouad**

(2006) (22) في أن تدريبات المتانة العقلية أسهمت في تحسين المهارات النفسية للاعبات الكرة

الطائرة.

وتعزى الباحثة هذا التحسن في مستوى أداء حائط الصد إلى تأثير البرنامج المتانة العقلية المقترح حيث تميز البرنامج بالعمل على إكساب وتنمية المهارات النفسية للناشئات بهدف تحسين مستوى أداء حائط الصد.

ويرى ستيفن والكر **Stephen Walker (2020) (33)** أن الكرة الطائرة لعبة لا تتطلب الكثير من المهارات البدنية فحسب، بل تتطلب أيضا الكثير من المهارات العقلية أيضا. فهناك العديد من العوامل المختلفة التي تجعل من الكرة الطائرة رياضة مليئة بالتحديات ومنها: حجم اللاعب، والقدرة على الوثب، والأداء ببراعة ورشاقة، وكل هذه العوامل مهمة، بالإضافة إلى كثرة حدوث أخطاء أثناء الأداء، حيث يمكن لخطأ بسيط أن يحول اللعبة بسرعة. والسؤال الآن هل سيقوم اللاعب بإجراء التعديلات اللازمة وينفذ بشكل جيد أم أنه سيتوقف عند خطأه، وربما يهين نفسه لخطأ آخر؟ وهنا يأتي دور تدريبات المتانة العقلية.

وترى الباحثة أن متطلبات الإنجاز في المنافسات الرياضية من الناحية النفسية لناشئات الكرة الطائرة تتطلب التركيز الجيد، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والمفهوم الذاتي على أداء المهارات في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورون بشكل جيد.

وتتفق نتائج الدراسة مع ما ذكره **ميتشيل ادوارد Mitchell Edward (2014) (23)** إلى أن تدريبات المتانة العقلية تسهم في تحسن مستوى الأداء للسباحين. ومع دراسة **بنجامين اساموا Benjamin Asamoah (2013) (14)** في أن المهارات العقلية ترتبط بكلا من تماسك الفريق ومستوى الأداء.

وترى الباحثة أن التماسك بين ناشئات الكرة الطائرة وانتمائهم للفريق من الظواهر ذات الأثر الإيجابي على تطور مستوى وأداء الفريق، ويكاد يكون من مسلمات الرياضة أن يفوز فريق رياضي يفتقر إلى التماسك والترابط والوحدة والانتماء، وكذلك الأمر حيث لا يمكن أن يحقق التفوق الرياضي إلا بالاعتماد على رياضيين يمتازون بسمات شخصية متميزة من أجل الوصول إلى الانجازات الرياضية في مختلف الفعاليات، لذا فالتماسك الرياضي يشكل حجر الزاوية للتفوق والفوز.

وهذا ما تؤكدته دراسة **خالد محمود الزيود (2011) (7)** من انه كلما زادت درجة التماسك بين اللاعبين زاد مستوى التفاهم بينهم، وهذا بدوره يؤدي إلى التفاعل الايجابي والانجاز داخل

الملعب، مما ينعكس ذلك على نتائج الفريق. ودراسة محمد الياسري وصلاح مهدي (2013) (11) في وجود علاقة بين صفة الثقة بالنفس وصفة التماسك الرياضي للفريق.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً- الاستخلاصات:

- تدريبات المتانة العقلية ساهمت في تحسن جميع أبعاد المتانة العقلية، وتراوحت نسبة التحسن بين 12.85% لمحدد الثقة إلى 34.02% لمحدد الثبات. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 21.08%.
- تدريبات المتانة العقلية ساهمت في تحسن جميع أبعاد العمل الجماعي، الجاذبية لجماعة الفريق الرياضي، الولاء لجماعة الفريق الرياضي، المعايير المشتركة لجماعة الفريق، الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسبة التحسن ما بين 8.90% لبعد الجاذبية لواجبات التدريب والمنافسة إلى 21.93% لبعد المعايير المشتركة لجماعة الفريق. وبلغت نسبة التحسن لمجموع المقياس 13.94%.
- تدريبات المتانة العقلية ساهمت في تحسن مستوي أداء حائط الصد، وبلغت نسبة التحسن 25.82%.

ثانياً- التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً مما أسفرت عنه هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي:
- تطبيق تدريبات المتانة العقلية المقترحة على الرياضيين في جميع الألعاب عامة وفي رياضة الكرة الطائرة خاصة
- تطبيق اختباري المتانة العقلية وتماسك الفريق في المجال الرياضي على رياضات جماعية أخرى.

قائمة المراجع:

أولا : المراجع العربية:

1. احمد السيد جاد محمد : القيادة الملهمه وعلاقتها بتماسك الفريق في رياضات الألعاب الجماعية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان. (2021)
2. أحمد أمين فوزي وطارق : سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر. (2001)
3. أحمد بن عبد الرحمن : تماسك الفريق الرياضي والانتماء له لدى عينة من لاعبي كرة القدم بالمملكة العربية السعودية، المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة، العدد (6)، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة. (2015)
4. أحمد ناصر العزازمة (2012) : العلاقة بين التماسك الجماعي للفريق ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
5. أسامة كامل راتب (2007) : علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
6. حمزة عبد الله أمين (2011) : أثر الأسلوب القيادي لمدرّب الفريق على التماسك الاجتماعي والحركي لجماعة الفريق الرياضي لكرة اليد دراسة حالة (الأندية الجزائرية لكرة اليد القسم الممتاز وما بين الرباطات)، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.
7. خالد محمود الزبود (2011) : دراسة الفروق في تماسك الفريق لبعض أندية محافظة الزرقاء في كرة القدم وفقا لبعض المتغيرات المختارة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد (1)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
8. زين العابدين بني هاني (2011) : التماسك الجماعي ومستوى الإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الأولى لكرة اليد في الأردن، مجلة أبحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة اليرموك، العدد الثاني، المجلد (27).
9. سهير كامل احمد (2008) : علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق، دار الزهراء، الرياض، ط1.
10. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. (1996)
11. محمد جاسم الياسري وصلاح : مستوى صفتي الثقة بالنفس والتماسك الرياضي لدى لاعبي منتخب العراق بكرة السلة والعلاقة بينهما، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد (12)، العدد (21).
12. محمد فايز أبو محمد : دور المدرب في تماسك الفريق الرياضي من وجهة نظر لاعبي كرة

اليد في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك،
الأردن. (2004)

13. مصطفى محمد السايح : علم الاجتماع الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،
الإسكندرية، ط1. (2007)

ثانياً : المراجع الأجنبية:

14. **Benjamin Asamoah (2013)** : The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance, Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Science, Stellenbosch University.
15. **Brewer, B. W. (2009)** : Handbook of sports medicine and science, sport psychology. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.
16. **Fulgham, A (2004)** : Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, PhD thesis, faculty of sports science, Missouri Western State University, USA.
17. **Garry Kuan, Jolly Roy (2007)** : goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes, Journal of Sports Science and Medicine, 6(CSSI-2), 28 – 33.
18. **Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002)** : Psychological characteristics and their development in Olympic champions, Journal of Applied Sport Psychology, 14, PP172-204.
19. **Guo Chen Liew, Garry Kuan, Ngien Siong Chin & Hairul Anuar Hashim (2019)** : Mental toughness in sport: Systematic review and future, German Journal of Exercise and Sport Research volume 49, pages381–394.
20. **John Kremer, Aidan Moran, Graham Walker & Cathy Craig (2021)** : Key Concepts in Sport Psychology (Team Cohesion), Publishing Company: SAGE Publications Ltd, London.
21. **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.

22. **Magda Ismail & Gehan Fouad (2006)** : effect of mental toughness training on basic psychological needs in sports and performance level for volleyball players, sports, adaptation, stress congress, Sofia, Bulgaria.
23. **Mitchell Edward Mleziva (2014)** : Effects of a short-term mental skills training program on mental toughness, Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Master of Science, University of Northern Iowa.
24. **Moran, A. P. (2004)** : Sport and exercise psychology: a critical introduction. London: Routledge.
25. **Nas Kazim, Temel Veysel (2019)** : Mental Toughness of Students: Levels of Hockey Players Mental Toughness of the Athletes, Asian Journal of Education and Training, Vol. 5, No. 1, 224-228.
26. **Norafiza Sulaiman, Syed Syahrul Zarizi Syed Abdullah, Risyadinie Rasyiqah Razmi, Noorhidayu Ismail, Nur Fadilah Darmansah (2021)** : Mental Toughness in Sports: Level of Mental Toughness among Football Players in Different Position, Psychology and Education, 58(4): 1802-1806.
27. **Onur Mutlu Yasar, Murat Turgut (2020)** : Mental toughness of elite judo athletes, Acta Medica Mediterranea, 36: 995.
28. **Osama A. Ali and Amr Saber (2009)** : Effect of Mental Toughness Training on certain Psychological Characteristics and performance level Among Elite Fencers". 12th ISSP. World congress of sport psychology. Marrakesh ‘Morocco, 17- 21 June.
29. **Paul G. Penna, Sharon A. Burden, and Garry E. Richards (2004)** : Are Elite Athletes with Disabilities Mentally Tougher Than Able-Bodied Competitors? Third International Biennial, self-Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity: Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany.
30. **Sandy Gordon (2004)** : Mood and performance relationships among players at the World Student Games basketball competition, Journal of Sports Behavior, 24(2), 182-196.

31. **Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009)** : Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193
32. **Weinberg, R., & Gould, D. (2007)** : *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign, Ill.: Human Kinetics.

ثالثا : مصادر الانترنت:

33. <https://www.podiumsportsjournal.com/2014/12/16/the-top-5-mental-skills-for-volleyball-training/>