

الصلابة العقلية لدى لاعبي الترياثلون (الثلاثي)

د/ ريم أحمد إبراهيم

أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح الإهتمام بالإعداد النفسي ووضع برامج التدريب للمهارات العقلية والنفسية يقف على نفس المكانة والأهمية لوضع برامج التدريب البدني والمهاري والخططي، حيث أن كل هذه العناصر أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن إغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر، ويكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الأداء الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي .

ويرى "سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton et al. (٢٠٠٤ م)" الصلابة العقلية 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 . (32: ٢٠٩)

وتعتبر الترياثلون (triathlon) أو الثلاثي لعبة واحدة تضم ثلاث سباقات متتالية هي السباحة بقيادة الدراجات ثم الجري .وتؤدي هذه المنافسات واحدة بعد الأخرى في تتابع غير منقطع، ويبدأ الترياثلون عموماً بالسباحة والتي تكون اللعبة الأكثر فنية وهي تتطلب من اللاعبين أن يتمتعون بمهارات وقدرات بدنية ونفسية عالية، والتي تكون في المياه المفتوحة (بحيرات، انهار، محيطات، بحار... الخ) أو في حمام السباحة ،ويمكن أن يكون خط سير السباحة بأشكال وأنواع مختلفة، في سباقات المياه المفتوحة. (33: ٢٤)

مما سبق لاحظت الباحثة الباحثة أن هذا البحث الأول من نوعه في مجال التربية الرياضية عامة وفي لعبة الترياثلون خاصة ، فهذه الدراسة تتسم بالحدثة كما يعتبر بمثابة أداة من أدوات القياس النفسي في علم النفس الرياضي، وهذا ما دفع الباحثة إلى القيام بهذا البحث من خلال بناء استبيان لقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الترياثلون لتكون بمثابة أداة قياس يستند عليها الباحثين في هذا المجال .

أهمية البحث والحاجة إليه: تكمن الأهمية النظرية في : ١- إبراز أهمية الإعداد النفسي في التدريب .

٢-الإسهام في تكوين الإتجاهات الإيجابية نحو دور الصلابة العقلية كركيزة أساسية في تحقيق الإنجاز.

تكمن الأهمية التطبيقية في: ١- تطبيق البحث على رياضة حديثة لا توجد دراسات سابقة تناولت هذه اللعبة

أهداف البحث: ١- تصميم إستبيان لقياس مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الترياثلون.

٢-التعرف على درجات قياس الصلابة العقلية لدى لاعبي ولاعبات المستويات العليا للترياثلون.

٣-مقارنه مستوى الصلابة العقلية بين لاعبي الدول العربية والدول الأجنبية للترياثلون.

تساؤلات البحث: ١- ما هي الأبعاد والعبارات المستخلصة للإستبيان الخاص بقياس مستوى الصلابة العقلية

٢- ما درجات الصلابة العقلية لدى لاعبي ولاعبات المستويات العليا للترياثلون ؟

٢- ما الفروق في الصلابة العقلية لدى لاعبي الدول العربية والدول الأجنبية للترياثلون ؟

٣- ما الفروق بين استجابة اللاعبين على محاور الإستبيان الخاص بقياس مستوى الصلابة العقلية ؟

مصطلحات البحث: الصلابة العقلية لدى الرياضيين Mental Toughness For Athletes

هي " القدرة على ثبات الأداء المثالي تحت ضغوط المنافسة الشديدة وانها سمة مكتسبة ولا تورث ". (٢٣)

لاعبى المستويات العليا High Level Players هم " اللاعبون الذين يمتلكون قدرات بدنية ومهاريه و عقلية تساعد على حصد البطولات وتحطيم الأرقام القياسية والوصول إلى المراكز المتقدمة. (١ : ٨)

الترياثلون (الثلاثى) Triathlon هي " لعبة واحدة تضم ثلاث سباقات متتالية بدون فترات راحة هي السباحة فالدرجات ثم الجرى ".(تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة التي تناولت الصلابة العقلية

اولا: الدراسات العربية

١-دراسة قامت بها "جيهان أحمد الصاوي" (٢٠٠٩م) بعنوان " الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعبات ببطولة العالم الثانية بكوريا الجنوبية"،استهدفت التعرف علي الفرق بين الفائزات، والمهزومات في الدور النهائى لكل فئة من الفئات العمرية في كل من مقدار الصلابة

العقلية ومستوى الأداء، الفرق بين الفئات العمرية الخمس لكل من مقدار الصلابة العقلية ومستوى الأداء، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية الطبقيّة لمسابقات الإناث للدور النهائي للاعبات من مختلف الدول الأجنبية، وبلغ (٤٠) لاعبة، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية وأسفرت النتائج إلى وجود فروق داله احصائية في جميع متغيرات قيد البحث (٥).

٢-دراسة قامت بها "ماجدة أسماعيل، وجيهان محمد فؤاد" (٢٠٠٦م) بعنوان "تأثير تدريب الصلابة العقلية على الإحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة"، استهدفت إلى معرفة تأثير تدريبات الصلابة العقلية (الإحتياجات النفسية - مستوى الأداء "بدني، مهاري" للاعبات الكرة الطائرة، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة البحث على (١٦) لاعبة من لاعبات الكرة الطائرة، وقد استخدمت الباحثتان مقياس الصلابة العقلية، و قد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على محددات إختبار الصلابة العقلية وتحسن مستوى الأداء (البدني -المهاري) (١١).

٣-دراسة قامت بها "مرفت أحمد رشاد" (٢٠٠٦م) بعنوان "تأثير تدريبات الهيبوكسيك على التحمل المهاري الخاص والكفاءة النفسية وعلاقتها بالصلابة العقلية في المباراة، استخدمت المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين، تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية او قد شتملت على (٢٠) لاعبة من لاعبات السلاح بنادي عبد العزيز بالشرقية، ومن أدوات جمع البيانات مقياس الصلابة العقلية و أهم نتائج إلي وجود علاقة إرتباطية عدد مرات التنفس والصلابة العقلية (١٧).

٤-دراسة قام بها "محمود محمد متولي" (٢٠٠٥م) بعنوان "فاعلية تدريب الصلابة العقلية على إستراتيجيات الأداء ودقة تصويب الكرات الثابتة ناشئي كرة القدم، وقد استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الصلابة العقلية على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبار إستراتيجيات الأداء ودقة تصويب الكرات الثابتة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، والعينة من ناشئي كرة القدم تحت (١٦ - ١٨) سنه وأسفرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دقة تصويب الكرات الثلاث الثابتة من الثلاث زوايا لصالح القياس البعدي.

ثانيا: الدراسات الأجنبية

١-دراسة قام بها " ساندی جوردون Sandy Gordon" (٢٠٠٤م) بعنوان " تأثير درجة الصلابة العقلية على أداء لاعبي الكريكيت " هدفت إلى التعرف على درجة الصلابة العقلية

لموهوبى الكريكيت، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وقد اشتملت العينه على (٣٠٠) لاعب كريكيت، وأستخدم الباحث قائمة للصلابة العقلية تتكون من (٥٠) عبارة ذات ميزان سباعى، ومن أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات قائمة الصلابة العقلية والمقاييس النفسية الأخرى، وكانت أكثر ارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضى واختيار استراتيجيات الأداء. (31)

٢-دراسة قام بها " سيمون ميدلتون وآخرون Simon . Middelton . et " (٢٠٠٤م) بعنوان " اكتشاف الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة " هدفت إلى التعرف على درجات الصلابة العقلية للموهوبين رياضياً، و قد استخدم الباحثون المنهج الوصفي، واشتملت العينه على (٣٣) رياضى منهم (٢١) رجل، و(١٢) سيدة و من بين العينه (٨) أبطال عالم فى رياضة العاب القوى، السباحة، الملاكمة، وأستخدم الباحثون مقياس الصلابة والإختبارات المهارية كوسيلة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فى المقياس البعدى للصلابة العقلية لصالح المجموعة التجريبية.(32)

٣--دراسة قام بها فورى، ووتجيتير Fourie ,P& otgieter (٢٠٠١م) بعنوان: " طبيعة الصلابة العقلية فى المجال الرياضى "هدفت الى التعرف على مدى تأثير الصلابة العقلية فى المجال الرياضى، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي و قد اشتملت العينه على (١٣١) مدرب ذو خبرة، و (١٦٠) رياضى موهوب من (٣١) لعبة رياضية، وأستخدم الباحثان قائمة الصلابة العقلية على (١٢) محور رئيسى، ومن أهم النتائج أن ويرى اللاعبون أن الدافعية من أهم السمات المحققة للإنجاز الرقوى من خلال تدريبات الصلابة العقلية .

ثالثاً: التعليق على الدراسات السابقة تمت الدراسات فى الفترة الزمنية من (٢٠٠١م) حتى (٢٠٠٩م)، و بلغ عدد الدراسات (٤) دراسة عربية و (٣) دراسة أجنبية،.الدراسات السابقة التي تناولت الترايثلون (الثلاثي)الدراسات الأجنبية:١- دراسة قام بها بوشروفا فيرونيسا Bocharova, Veronica (٢٠١٤م) بعنوان " دور العلاج الطبيعي في منع الإصابات المزمنة لتدريب الكبار لدورة الترايثلون "هدفت إلى التحقيق من دور العلاج الطبيعي في منع الإصابات المزمنة لتدريب الكبار لدورة الترايثلون، وقد استخدم الباحثين المنهج التجريبي، و قد اشتملت العينه على مجموعة من الإناث تبلغ من العمر (٤٨) سنة، وقد أستخدم الباحثين أدوات التدريب للترايثلون (حمام سباحة - الدراجات - مضمار جرى) ، ومن أهم النتائج أظهرت تحسينات فى أسفل الظهر، آلام فى الفخذ المقدمه والخلفية، السيطرة على العضلات،.(١٩)

٢-دراسة قام بها أكونور كوري O'Connor, Corey S (٢٠١٤م) بعنوان " تصورات وممارسات فى الماء فى الترايثلون "هدفت إلى التعرف على مدى وجود خلفية للتدريب، مصادر المعلومات عن الماء، وأثر الجفاف السلبي على لاعبي الترايثلون و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينه على (٢٠٢) مشارك فى الدراسة، وقد أستخدم الباحث مجموعة من التدريبات، ومن أهم النتائج ذكرت ثمانية وسبعون فى المئة من الرياضيين أنهم شعروا بانخفاض كفاءتها نتيجة للجفاف(٣٠).

3-دراسة قام بها ديترش ديفد Dietrich "Frederick Devid (2012م) بعنوان " الدافع والتعامل فى رياضة الترايثلون ا " هدفت إلى دراسة العلاقة بين نظرية تقرير المصير مقارنة بالاختلافات بين مشاركة الرياضيين فى الترايثلون مسافة الرجل الحديدي ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي و قد اشتملت العينه على (٢٩٩) لاعب. ، وقد أستخدم الباحثين استراتيجيات المواجهة (ونسديل وآخرون، ٢٠٠٨). ومن أهم النتائج أن التعامل كان وسيطا قويا نسبيا بين الدافع وتحقيق الهدف (٢٠).

التعليق على الدراسات السابقة التي تناولت الترايثلون تمت الدراسات فى الفترة الزمنية من (٢٠١٢م) حتى (٢٠١٤م)، وبلغ عدد الدراسات (٣) دراسات أجنبية ولا توجد أى دراسة باللغه العربية حيث أنه تعتبر هذه الدراسة بمثابة الأولى من نوعها فى التربية الرياضية، خطة و إجراءات البحث:أولاً : منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي .

ثانياً: مجتمع وعينة البحث: يمثل مجتمع البحث اللاعبين واللاعبات المشتركون فى بطولة إفريقيا للترايثلون (الثلاثى) التى أقيمت بمدينة شرم الشيخ فى الفترة من ١/٤/٢٠١٦م إلى ٨/٤/٢٠١٦م، ويوضح جدول (١) توصيف لعينة البحث:

جدول (١) توصيف عينة البحث (ن=١٩٧)

م	المتغيرات	عددها
١	عدد المشاركين فى البطولة	(١٩٧) لاعب ولاعبة (مجتمع البحث ككل)
٢	إختيار العينة	بالطريقة العمدية بواقع (١٥٠) لاعب ولاعبة
٣	العينة الإستطلاعية	(٣٠) لاعب ولاعبة وخارج عينة البحث
٤	العينة الأساسية	عددها
		ذكور
		إناث
		عدد مشاركين الدول العربية
		عدد مشاركين الدول
		(١٤٧) لاعب ولاعبة
		(٨٤) لاعب
		(٦٣) لاعبة
		(٩٣) لاعب ولاعبة
		(٥٤) لاعب ولاعبة

الأجنبية

اعتدالية عينة البحث: قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث عن طريق ايجاد التجانس بين عينة البحث في متغيرات (الطول- الوزن- العمر - العمر التدريبي) على عينة البحث البالغ عددهم (١٤٧) لاعب ولاعبة كما في جدول (٢)

جدول (٢) تجانس عينة البحث (ن = ١٤٧)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الطول	١٧٢,٥٢	١,٢٤	١٧٢,٠٠	١,٢٥٨
٢	الوزن	٦٨,٥٧	٠,٨٧٩	٦٨,٥٠	٠,٢٣٨
٣	العمر	٢٢,٥٤	٠,١٤٧	٢٢,٥٠	٠,٨١٦
٤	العمر التدريبي	٥,٢١	٠,٣٥٤	٥,٢٠	٠,٠٨٤٧

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد على قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء قد إنحصرت ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية أفراد العينة وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية وذلك لمتغيرات (السن-الطول- الوزن- العمر التدريبي) لدى أفراد العينة .

ثالثاً: أدوات جمع البيانات: المراجع العلمية والدراسات المراجع العلمي ، استبيان لقياس مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الترايثلون (إعداد الباحثة) ، إستطلاع رأى الخبراء : وقد إستعانت الباحثة بعدد خمسة عشر خبيراً. مرفق (٢)

رابعاً: خطوات تصميم إستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الترايثلون: تحديد الأبعاد المقترحة لإستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية .مرفق (٣)، تحديد المفهوم النظري لإستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية ، عرض الأبعاد المقترحة على الخبراء: تم عرض الأبعاد المقترحة للاستبيان قيد البحث على مجموعة من الخبراء المتخصصين وعددهم (١٥) خبيراً

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أبعاد إستبيان قياس مستوى

الصلابة العقلية لدي لاعبي الترايثلون (الثلاثي) (ن = ١٥)

م	الأبعاد	أوافق		لا أوافق	
		ك	%	ك	%
١	التحكم في الطاقة الإيجابية	١٠	٦٧%	٥	٣٣%
٢	التركيز	١٢	٨٠%	٣	٢٠%
٣	تحمل الضغوط	٦	٤٠%	٩	٦٠%

٤	الثقة في النفس	١٥	%١٠٠	٠	%٠	يقبل
٥	التصميم	٩	%٦٠	٦	%٤٠	يرفض
٦	الدافع الذاتي	١٣	%٨٧	٢	%١٣	يقبل
٧	التحكم في الطاقة السلبية	٩	%٦٠	٦	%٤٠	يرفض
٨	ضبط النفس	٨	%٥٣	٧	%٤٧	يرفض
٩	المثابرة في الأداء	١٤	%٩٣	١	%٧	يقبل
١٠	المنافسة	١٢	%٨٠	٣	%٢٠	يقبل

يتضح من جدول (١٣) التكرار والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول أبعاد إستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية وقد تراوحت الآراء ما بين ٤٠% : ١٠٠% وقد إرتضت الباحثة بالأبعاد التي حصلت على نسبة مئوية قدرها ٨٠% فأكثر وبذلك تم إستبعاد الأبعاد التالية وهي (التحكم في الطاقة الإيجابية- تحمل الضغوط- التصميم- التحكم في الطاقة السلبية- ضبط النفس) وتم قبول الأبعاد التي حصلت على (٨٠%) فما فوق وبذلك تم اعتماد أبعاد (الثقة في النفس - المثابرة في الأداء - الدافع الذاتي - التركيز - المنافسة)

د- وضع العبارات لكل بعد من الأبعاد الإستبيان : تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد من الأبعاد كلاً حسب طبيعته حيث تكونت الصورة الأولية للإستبيان قيد البحث من (٣١) عبارة. مرفق (٥) ، و جدول (٤) يوضح عدد العبارات المقترحة لكل بعد من الأبعاد الإستبيان .

جدول (٤) عدد العبارات المقترحة لأبعاد إستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الترايثلون (الثلاثي)

م	البعد	عدد العبارات المقترحة لكل بعد
١	الثقة في النفس	٦
٢	المثابرة في الأداء	٧
٣	الدافع الذاتي	٥
٤	التركيز	٦
٥	المنافسة	٧
	المجموع	٣١

هـ. تم عرض الأبعاد والعبارات الخاصة بكل بعد على الخبراء وذلك للتحقق من صدق

الإستبيان، ثم قامت الباحثة بعرض الإستبيان في صورته الأولية على الخبراء. جدول (٥)

النسبة المئوية لإتفاق الخبراء حول عبارات إستبيان قياس مستوى

الصلابة العقلية لدى لاعبي الترايثلون (الثلاثي) (ن = ١٥)

التركيز		الثقة في النفس		الدافع الذاتي		المثابرة في الاداء		المنافسة	
م	نسبة الموافقة	م	نسبة الموافقة	م	نسبة الموافقة	م	نسبة الموافقة	م	نسبة الموافقة
١	%١٠٠	١	%٨٠	١	%٩٣	١	%٨٧	١	%٤٧
٢	%٨٠	٢	%٩٣	٢	%٨٠	٢	%١٠٠	٢	%٨٧

٣	%٩٣	٣	%٤٠	٣	%١٠٠	٣	%٧٣	٣	%٩٣
٤	%٥٣	٤	%٨٧	٤	%٨٠	٤	%٨٠	٤	%٦٧
٥	%٨٠	٥	%٩٣	٥	%٨٠	٥	%٨٧	٥	%١٠٠
٦	%٨٧	٦	%١٠٠	٦	%٦٠	٦	%٦٠	٦	%٨٠
٧		٧	%٦٠						%٩٣

يتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول عبارات إستبيان قياس مستوي الصلابة العقلية لدى لاعبي الترياثلون (الثلاثي) تتراوح ما بين ٤٠% : ١٠٠% في كل الأبعاد، وقد إرتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها ٧٠% فأكثر، وبذلك تم حذف عبارات ارقام رقم (٦) لبعد التركيز ، (٤) لبعد الثقة في النفس، ولم يتم استبعاد عبارات من بعدالدافع الذاتي ، واستبعاد عبارة عبارات ارقام (٣،٧) لبعد المثابرة في الأداء ، وعبارات (١،٤) لبعد المنافسة، واصبح (٢٥) عبارة.

و- الدراسات الاستطلاعية: الدراسة الإستطلاعية الأولى: تم إجراء هذه الدراسة بتاريخ ٢٠١٦/٣/١٢م، لمعرفة صلاحية المكان من حيث (الإضاءة - التهوية)، اختبار مدى صلاحية الإستبيان لجمع البيانات المطلوب، اختبار دقة وسرعة تسجيل البيانات ، نجاح المساعدين . الدراسة الإستطلاعية الثانية أجريت الدراسة الإستطلاعية الثانية على نفس عينة الدراسة الإستطلاعية الأولى وذلك في تاريخ ٢٠١٦/٣/٢٢م وذلك للتأكد من مناسبة العبارات لمستوى أفراد العينة الإستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية للإستبيان .

حساب المعاملات العلمية :١. معامل الصدق: لحساب صدق استبيان قياس مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الترياثلون، قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين كل من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية لها، وذلك للتأكد من مدى صدق الإستبيان وصلاحيته للتطبيق على عينة البحث ، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات استبيان قياس مستوي

الصلابة العقلية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ٣٠)

المنافسة			المثابرة في الأداء			الدافع الذاتي			الثقة في النفس			التركيز		
الدلالة	معامل الارتباط	م	الدلالة	معامل الارتباط	م	الدلالة	معامل الارتباط	م	الدلالة	معامل الارتباط	م	الدلالة	معامل الارتباط	م
		١	دال	٠,٧٧	١	دال	٠,٧٩	١	دال	٠,٧٥	١	دال	٠,٧٤	١
دال	٠,٧٥	٢	دال	٠,٧٤	٢	دال	٠,٨٣	٢	دال	٠,٧٨	٢	دال	٠,٧١	٢
دال	٠,٧٨	٣	دال	٠,٧٧	٣	دال	٠,٩١	٣			٣	دال	٠,٧٧	٣
		٤	دال	٠,٨١	٤	دال	٠,٨٦	٤	دال	٠,٧٦	٤			٤
دال	٠,٩٦	٥	دال	٠,٧٢	٥	دال	٠,٧٥	٥	دال	٠,٧٧	٥	دال	٠,٧٢	٥
دال	٠,٨٦	٦			٦				دال	٠,٧٥	٦	دال	٠,٧٦	٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,37$ يتضح من جدول (١٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لاستبيان قياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الترايثلون (الثلاثي) عند مستوى معنوية $0,05$ حيث تراوح معامل الارتباط ما بين $(0,76, 0,94)$ ، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة عالية مما يشير إلى ثبات الاستبيان قيد البحث ، إستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية في صورته النهائية: قامت الباحثة بإعداد الصورة النهائية لإستبيان قياس مستوي الصلابة العقلية لدى لاعبي الترايثلون، وتكون من خمسة أبعاد، و(٢٥) عبارة. مرفق (٧) . مفتاح التصحيح : للاستبيان درجة إستجابة وفق ميزان تقدير ثلاثي (نعم - أحياناً - لا) حيث يعبر ذلك عن درجات (٣ - ٢ - ١) .

جدول (٩) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجات أبعاد استبيان قياس مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الترايثلون

الحد الأدنى للدرجة	الحد الأقصى للدرجة	العبارات السلبية	العبارات الإيجابية	البعاد
٧	١٣	٤	١	الثقة في النفس
٧	١٣	١	٤	المثابرة في الأداء
٩	١١	٢	٣	الدافع الذاتي
٩	١١	٣	٢	التركيز
٥	١٥	-	٥	المنافسة
٣٧	٦٣	المجموع		

يتضح من جدول (٩) أنه قد بلغ الحد الأقصى للدرجة (٦٣) درجة، والحد الأدنى (٣٧) علي

استبيان

قياس مستوي الصلابة العقلية لدى لاعبي الترايثلون عينة البحث.

عرض ومناقشة النتائج: أولاً: عرض النتائج

جدول (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء لأبعاد استبيان

قياس مستوي الصلابة العقلية قيد البحث (ن = ١٤٧)

م	الأبعاد	المتوسط	الوسيط	ع	ل
١	الثقة في النفس	10.51	11.00	2.09	0.30-
٢	المثابرة في الأداء	13.51	14.00	1.53	0.87-
٣	الدافع الذاتي	12.22	12.00	1.78	0.25
٤	التركيز	10.65	10.00	2.03	0.44
٥	المنافسة	13.39	14.00	1.67	0.93-
	المجموع الكلي	60.28	61.00	6.37	0.58-

تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات إستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية كالأتي:(المثابرة فى الأداء، المنافسة، الدافع الذاتى، التركيز، الثقة فى النفس) .

دلالة الفروق بين استجابات العينة على محاور إستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية وفقا للجنس لاعبون ولاعبات (ن=١٤٧)

م	المحاور	ذكور ن= ٨٤		إناث ن= ٦٣		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالة
		ع	م	ع	م			
١	الثقة فى النفس	10.55	2.24	10.46	1.89	0.09	0.25	غير دال
٢	المثابرة فى الأداء	13.31	1.61	13.78	1.40	0.47-	1.85-	غير دال
٣	الدافع الذاتى	12.07	1.82	12.43	1.72	0.36-	1.20-	غير دال
٤	التركيز	10.81	1.92	10.44	2.17	0.37	1.08	غير دال
٥	المنافسة	13.40	1.61	13.37	1.75	0.04	0.14	غير دال
	المجموع الكلى	60.14	6.61	60.48	6.08	0.34-	0.47-	غير دال

*الدلالة > 0.005 ، يتضح من جدول (١١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة وفقاً للجنس في استجاباتهم على أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية لاستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية

جدول (١٢) دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على أبعاد استبيان قياس مستوى الصلابة العقلية وفقاً للجنسية (عربي واجنبي) (ن=١٤٧)

م	الأبعاد	دول عربية ن= ٩٣		دول أجنبية ن= ٥٤		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالة
		ع	م	ع	م			
١	الثقة فى النفس	10.53	1.98	10.48	2.28	0.05	0.13	غير دال
٢	المثابرة فى الأداء	13.61	1.53	13.33	1.53	0.28	1.07	غير دال
٣	الدافع الذاتى	12.23	1.82	12.22	1.73	0.01	0.01	غير دال
٤	التركيز	10.59	1.98	10.76	2.13	0.17-	0.48-	غير دال
٥	المنافسة	13.33	1.73	13.48	1.58	0.15-	0.52-	غير دال
	المجموع الكلى	60.29	6.64	60.27	5.92	0.41-	0.02-	غير دال

*الدلالة $> 0,05$ ، يتضح من جدول (١٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث وفقاً للجنسية في استجاباتهم على أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية لاستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية قيد البحث.

جدول (١٣) دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث على أبعاد استبيان قياس مستوى

الصلابة العقلية وفقاً للترتيب (أعلى وأقل ترتيب) (ن=١٤٧)

م	الأبعاد	اللاعبين الحاصلين على أعلى ترتيب		اللاعبين الحاصلين على أقل ترتيب		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	الدلالة
		ع	م	ع	م			
١	الثقة في النفس	10.92	2.33	10.08	1.72	0.84	2.47	0.01
٢	المثابرة في الأداء	13.64	1.66	13.38	1.39	0.27	1.05	0.30
٣	الدافع الذاتي	12.28	1.81	12.17	1.76	0.11	0.38	0.70
٤	التركيز	10.68	1.82	10.63	2.25	0.06	0.16	0.87
٥	المنافسة	13.08	1.84	13.71	1.41	0.63-	2.31-	0.02
	المجموع الكلي	60.60	7.61	59.97	4.78	0.63	0.54	0.59

*الدلالة $> 0,05$ ، يتضح من جدول (١٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث وفقاً للترتيب في استجاباتهم على المحاور والدرجة الكلية للاستبيان قيد البحث، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث وفقاً للترتيب في الثقة في النفس لصالح اللاعبين الحاصلين على أعلى ترتيب، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث وفقاً للترتيب في المنافسة لصالح اللاعبين الحاصلين على أقل ترتيب.

ثانياً: مناقشة النتائج: استعراض نتائج التساؤل الأول: يتضح من جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول أبعاد استبيان قياس مستوى الصلابة العقلية، فقد تراوحت الآراء ما بين ٤٠% : ١٠٠% وقد إرتضت الباحثة بالأبعاد التي حصلت على أهمية نسبية قدرها ٨٠% فأكثر وبذلك تم استبعاد الأبعاد التالية وهي (التحكم في الطاقة الإيجابية- تحمل الضغوط- التصميم- التحكم في الطاقة السلبية- ضبط النفس) وتم قبول الأبعاد التي حصلت على (٨٠%) ويتضح من جدول (٥) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء حول استبيان قياس مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الترايثلون (الثلاثي) تتراوح ما بين ٤٠% : ١٠٠% في كل الأبعاد، وقد إرتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها ٧٠% فأكثر، وبذلك تم عبارات ارقام (٤) لبعد التركيز، والعبارات ارقام (٣،٧) لبعد الثقة بالنفس، ولم يتم استبعاد عبارات من

لبعد الدافع الذاتي، واستبعاد عبارة رقم (٦) لبعد المثابرة في الاداء ، وعبارات (١،٤) لبعد المنافسة ، وبذلك اصبحت (٢٥) عبارة.

كما يتضح من جدول (٦) أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجات الكلية لأبعاد إستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية المقترحة كانت أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على وجود ارتباط بين عبارات الإستبيان وبين الأبعاد الخمسة للإستبيان، ويتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ ، مما يدل على صدق الإستبيان .

كما أنه بدراسة جدول(٨) يتبين وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني لإستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية للاعبى الترايثلون (الثلاثى) عند مستوى معنويه ٠,٠٥ ، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠,٧٦ : ٠,٩٤) وهى معاملات ارتباط ذات دلالة عالية مما يشير الى ثبات الاستبيان . ويتضح من جداول (٣) ، (٥) ، (٦) ، (٧) ، (٨) ، (١٠) أن الإستبيان يتمتع بدرجة عالية من المعاملات العلمية كالصدق (صدق المحكمين - صدق المحتوى- صدق الإتساق الداخلى) ، والثبات (تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه-Test Retest) مما يزيد من درجة الثقة في اداة القياس، وهذا يتفق مع ما قام به " فوري ، وبنجيتير Fouri, Potgieter" (٢٢) حيث قام بسؤال (١٣١) مدرباً وخبيراً، (١٦) لاعباً من ذوى المستويات الرياضية العالية عن أهم الأبعاد التى يمكن أن يتضمنها تعريف الصلابة العقلية للاعبين وأسفرت النتائج عن الأبعاد التالية : (الدافعية - مواجهة الضغوط - الثقة - توجه الهدف - التنافسية - الصلابة النفسية - التحلى بالخلق) (٢٢ : ٦٣-٧٢) وبذلك قد تم التحقق من الإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على (ما هى الأبعاد والعبارات المستخلصة لإستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي ولاعبات الترايثلون بعد المعالجات العلمية ؟

٢. إستعراض نتائج التساؤل الثانى:يتضح من جدول (١١) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث وفقاً للجنس في استجاباتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لإستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية

وترى الباحثة أن اللاعبين ذوى المستويات الرياضية العالية هم الذين يتمتعون بقوة العمليات العصبية التى هى الأساس النفسى الذى يبنى عليه الصلابة العقلية حيث لا يولد بها الإنسان ويمكن تعلمها واكتسابها.

وايضاً ترى الباحثة أن النتائج قد ترجع إلى عدة أسباب منها التنشئة الإجتماعية للفتاه فى المجتمع والتي تؤثر بالتأكيد على شخصيتها، فالمرأة الآن تشهد العصر الذهبى لها حيث نالت

الكثير من حقوقها المدنية والسياسية والقانونية وتقلدت أعلى المناصب وأصبحت تُجارى الرجال فى كافة المجالات مما أكسبها صلابة وقدرة على تحمل الضغوط تضاهى الرجال، الأمر الذى وصل بها إلى تقليد منصب القاضية والوزيرة و يجعلها تتميز بالصلابة العقلية والقدرة على تحقيق الإنجازات الرياضية، وبذلك قد تم الإجابة الإيجابية على التساؤل الثانى والذى ينص على (ما درجات الصلابة العقلية لدى لاعبي ولاعبات المستويات العليا للترايثلون

٣. إستعراض نتائج التساؤل الثالث: يتضح من جدول (١٢) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة وفقاً للجنسية فى استجاباتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لإستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية، وفى حين أشار "نورس" "Nors" إلى الأهمية القصوى للصلابة العقلية فى تحقيق البطولات العالمية (٢٩ : ٩٢)

كما يشير "جيم لوهر" أن المدربين والرياضيين يؤكدون على أن المهارات النفسية التى تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% فى تحقيق الإنجاز الرياضى. (٢٥ : ٥٢)، ويؤكد "أسامة كامل راتب" أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى بغض النظر عن جنسيتهم. (٢ : ٣)

وترى الباحثة أن الفضل يرجع إلى التكنولوجيا حيث أصبح العالم كقرية صغيرة يستطيع المدرب واللاعب أن يتابع اللاعبين الموهوبين فى انحاء العالم وأيضاً يتابع مدى تقدمهم وأساليب التدريب الحديثة والمتطورة لذا فيمكن للاعبين أن يتقدمون على نفس الصعيد، وبذلك يكون قد تم الإجابة على التساؤل الثالث والذى ينص على (ما الفروق فى الصلابة العقلية لدى لاعبي الدول العربية والدول الأجنبية للترايثلون ؟

٤. إستعراض نتائج التساؤل الرابع: يتضح من جدول (١٣) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث وفقاً للترتيب فى استجاباتهم على الأبعاد والدرجة الكلية للإستبيان، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة وفقاً للترتيب فى الثقة فى النفس لصالح اللاعبين الحاصلين على أعلى ترتيب، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة وفقاً للترتيب فى المنافسة لصالح لاعبين الحاصلين على اقل ترتيب، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسة التى قام بها كل من "دانييل ، ديفنبيك ، موفت" "Daniel , Defanbace , Mofft" حيث قاما بإستخدام المقابلة الشخصية مع عشرة أبطال أمريكيين من الحاصلين على عدة ميداليات أوليمبية ومدرب واحد لكل بطل من هؤلاء الأبطال، وعشرة مدربين كما تم تطبيق بطارية من عدة استخبارات، وأسفرت النتائج عن ظهور الصلابة العقلية كأحد الأبعاد المهمة التى تميز الأبطال الرياضيين. (٢٠ : ٢١٦)

ويرى "مدلتون" أهمية الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء الرياضى الفائق، وأشار إلى الصلابة العقلية وأهمية إمتلاكها للاعب الرياضى للوصول إلى المستويات العلي. (٢٨ : ٩٢-٩٤)، كما أشار "لاينش" إلى أن الصلابة العقلية فى الرياضة هى مهارات متعلمة تساعد اللاعب الرياضى على مواجهة الضغوط والإحباط ومساعدته على إنجاز أفضل أداء، والقدرة على التركيز والثقة بالنفس. (٢٦ : ٥٧-٥٩)، وبذلك تمت الإجابة على التساؤل الرابع والذى ينص على (ما الفروق بين استجابة اللاعبين على أبعاد إستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية بين اللاعبين وفقاً للترتيب (أعلى وأقل ترتيب)؟)

الاستنتاجات: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث وفقاً للجنس فى استجاباتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لإستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية .

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث وفقاً للجنسية فى استجاباتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لإستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث وفقاً للترتيب فى استجاباتهم على الأبعاد والدرجة الكلية لإستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية .

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث وفقاً للترتيب فى الثقة فى النفس لصالح اللاعبين الحاصلين على أعلى ترتيب لإستمارة قياس مستوى الصلابة العقلية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة وفقاً للترتيب فى المنافسة لصالح لاعبين الحاصلين على اقل ترتيب لإستبيان قياس مستوى الصلابة العقلية.

التوصيات: تطبيق استبيان قياس مستوى الصلابة العقلية بشكل دورى خلال الموسم الرياضى .
الإهتمام بتواجد الأخصائى النفسى الرياضى فى الجهاز الفنى للفريق

أولاً: المراجع العربية

- 1- أحمد عبد المنعم باشا (٢٠١١م): الصلابة العقلية لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا ،رساله ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠١٥م) : الدعم النفسى للناشئ (المدرّب -الآباء)، دار الفكر العربى، القاهرة
- ٣- أمانى وحيد إبراهيم (٢٠٠٨ م) : الصلابة النفسية والسمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بنتائج بطولة الجمهورية للجمباز ، المجلة العلمية للتربية البدنية ،عدد (٥٣)، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٤- أمل على خليل حسن (٢٠٠٧م): الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحى المسافات القصيرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، عدد (٥٠)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ٥- جيهان يوسف أحمد الصاوى (٢٠٠٩ م) : الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعبات ببطولة العالم الثانية بكوريا الجنوبية ، المجلة العلمية للتربية البدنية، عدد (٥٧)، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٦- زكى محمد محمد حسن (٢٠٠٦م): التفوق الرياضى، ط٢، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ٧- ساهر محروس عزوز (٢٠٠٦م) : الصلابة العقلية لناشئ كرة اليد بالمشروع القومى للموهوبين والعمالقة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- ٨- طارق محمد بدر الدين (٢٠٠٢م): المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار، المؤتمر الدولى واستراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية، مجلة نظريات وتطبيقات، عدد المؤتمر، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية.
- ٩- عبد الحفيظ اسماعيل (٢٠٠٧) : المدرب المعد النفسى، المحتوى النظرى والتطبيقات للتدريب التنديبية الأولى للإعداد النفسى ، مطابع المجلس القومى للرياضة، القاهرة .
- ١٠- عبد العزيز عبد المجيد (٢٠٠٨ م) : الطلاقة النفسية، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- ماجدة إسماعيل ، وجيهان محمد (٢٠٠٦م) : تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الإحتياجات النفسية الأساسية فى الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمى القومى ببلغاريا.
- ١٢- محمد العربى شمعون (٢٠٠٦م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة .

١٣- محمد العربي شمعون (٢٠٠٧م): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، المؤتمر العلمي السنوي بقسم علم النفس الرياضي (الرعاية النفسية للرياضيين)، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .

١٤- محمد حسن علاوى (٢٠٠٩ م): مدخل فى علم النفس الرياضى، مركز الكتاب للنشر، الطبعة السابعة.

١٥- محمد حسن علاوى، وأحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨ م) : تقنين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين فى البيئة المصرية، ، العدد ٥٥، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٦- محمد محمود متولى (٢٠٠٥م) : فاعلية تدريب الصلابة العقلية على إستراتيجيات الأداء ودقة تصويب الكرات الثابتة لناشئي كرة القدم، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى، النصف الأول، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

١٧- مرفت محمد رشاد (٢٠٠٦م) :تأثير تدريبات الهيبوكسيك على التحمل المهارى الخاص والكفاءة النفسية وعلاقتها بالصلابة العقلية فى المباراة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثانى للنصف الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

١٨- نبال أحمد حسن : (٢٠٠٩ م) : "فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقى للاعبات قذف القرص"، بحث منشور، المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين، أبوقير، الإسكندرية .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

19-Bocharova, Veronica (2014): The role of the physical therapist in injury prevention for an adult training for a long course triathlon: A case report, Doctor of Physical Therapy, Florida Gulf Coast University United States

20-Dietrich, Frederick David(2012) : Motivation and coping in the sport of triathlons , P.h.D

21-Fulgham, A., (2004): Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes , PhD thesis ,faculty of sports science , Missouri Western State University ,

- 22-Fourie ,Potgieter j r (2001) : the natur of mental toughness in sport, south jornal for research in sport, physical education and recreation 7 vo 123.
- 23-Jolly R. (2003): Mental Toughness, Level III Hockey Coaching Course, Karnataka State Hockey Association, Bangalore,
- 24-Lohr (1994) : the new toughness training for sports New york , penguin book U.S.A 25-Lohr (1994) : the new toughness training for sports New york , penguin book U.S.A
- 26-Lynch .j (2007): mental toughness for competition peak performance in sport in santa cruz
- 27-Matt,J (2005) : Sport Psychology a Students Hand Book ; rout ledge.U.S.A28-Middelton, S.(2007): mental toughness conceptualization and measurement .Coaching Review.
- 29-Norse,s,(1999): steps to mental toughness .sport psychology services and resources 30-O'Connor, Corey S (2014): Perceptions and practices of hydration in triathlon , M.S, Illinois 3
- 31-Sandy Gordon (2004) : Mood and performance relation ships among players at the worled student games basketball competition journal of sorts Behavior
- 32-Simon C . Middelton , Herb W . Marsh , Andrew J . Martin , Garry E. Richard , and clark perry (2004): Discoverring mental toughness , A Gualitative study of mental toughness in Elite Athle , Third international Biennial , self Researcl conference , self concet , motivation and identity . where to from here ? July 4-7 , Berlin , Germany