

الصلابه العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحره فى الباليه لطالبات الفرقة الثانية

م.د/ ساره عبدالله العظيمة

مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى

كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق

أولاً: مقدمة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الإهتمام بعلم النفس الرياضى حيث أصبح يرتبط إرتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى للإستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقاتها، الأمر الذى يسهم فى تطوير الأداء الرياضى ، ولقد نالت القدرات العقلية والنفسية جانبا هاما من إهتمام علماء النفس عامة وعلماء النفس الرياضى خاصة بعد أن أدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين فى المواقف المختلفة أثناء المنافسه الرياضيه، وأكدوا على أن هناك علاقه وثيقه بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضى. (1:27)

ويشير "محمد العربى شمعون" (2001م) إلى أن المهارات العقلية يجب تمييزها مثل تنمية عناصر اللياقه البدنية وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات على المستوى التنافسى ، كما أن المهارات النفسيه تتعدد لتشمل التصور العقلى ، تركيز الإنتباه ، الإسترجاع العقلى وغيرها ، لذلك يجب التخطيط السليم لتنمية المهارات النفسيه من خلال البرامج طويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال فى المهارات الأساسيه فى الأنشطة الرياضيه . (18:362)

ويرى "أسامة كامل راتب" (2000م) أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسيه على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنيه، فالقدرات النفسيه تساعد الأفراد على تعبئة طاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى، ويمكن تطويره من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهى (برامج تدريب المهارات النفسيه) . (6:3)

ويرى "سيمون ميدلتون وآخرون" (2004م) أن الصلابه العقلية هى أقصى مستوى نفسى نستطيع الوصول إليه، وهى تكسب الطالبات قدره على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء المحاضره والتمرين، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط . (11:209)

ويشير " محمد العربى شمعون" (2007م) إلى أن الصلابه العقلية تلعب دورا فعالا فى التحكم فى حالة الأداء المثاليه كما أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والإنفعاليه، والتدريب على الصلابه العقلية هو علم وفن زيادة قدرة اللاعب على المواجهه والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنيه والعقلية والإنفعاليه حتى يصبح أكثر تفاعلا فى المنافسه الأمر الذى ينعكس على إتقان المهارات الرياضيه وفى الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضيه والإنسحاب الإنفعالى . (22:8)

ويشير "جولى راي" (2003) إلى أن الصلابه العقليه هى القدره على ثبات الأداء المثالى عندما تشتد ضغوط المنافسه وهى تتطلب تقنية جيده ومهارات نفسيه، ويضيف إلى أن عدم ثبات الأداء اثناء المنافسات يعزى بالدرجه الأولى إلى المتغيرات النفسيه والتي يأتى فى مقدمتها الصلابه العقليه فاللاعب الذى يمتلكها يستطيع أن يؤدى بثبات مع مراعاة أن الصلابه العقليه سمة مكتسبة وليست وراثيه. (9:7)

ويرى "كارن" (2002م) أن الصلابه العقليه للاعب الرياضى تعنى التميز بالثقه التى تجعله يواجه أى موقف بدرجة عاليه من القدرات والإمكانات التى يمتلكها بغض النظر على الضغوط فى مواقف المنافسه. (260:8)

ويرى "جون ليفكوفيتس وآخرون" (2003م) إلى أنه يجب تنمية الجانب العقلى والجانب البدنى بنسب متساويه، وأن الصلابه العقليه مهمه جدا ولا يمكن أن تؤدى الطالبه بمستوى عالى دونها، حيث أن الطالبه ينتابها بعض المظاهر النفسيه السلبيه مثل الخوف والقلق عندما تفتقد الثقة فى قدرتها على الأداء الناجح، لذلك لابد من السيطرة على هذه المظاهر والتغلب عليها من خلال تنمية الصلابه العقليه لديها. (74:6)

نكر "محمد العربى شمعون" (2001م) أن الصلابه العقليه تهدف إلى بناء القوه العقليه والإنفعاليه، والتدريب عليها هو فن وعلم زيااادة قدرة اللاعب على مواجهة جميعأنواع الضغوط البدنيه والعقليه والإنفعاليه حتى يصبح أكثر تفاعلا فى المنافسه، هو نوع من التدريب أثبت فاعليته فى اطريقه التى تستخدم لإتقان المهارات الرياضيه، وفى الوقت نفسه يقلل إلى حد بعيد من مخاطر الإصابات الرياضيه والإنسحاب الإنفعالى، ويهدف التدريب عليه إلى مساعدة اللاعب أن يصبح أقوى وأكثر واقعيه ومرونة وإستجابة عقليه. (33:19)

كما نكر "جولى راي" (2003م) أن الفرد ذو الصلابه العقليه يكون هادئاً تحت المواقف الضاغطة، كذلك يكون يقظ عقليا، منتبها، وواقعا بذاته، ومسؤل فى تصرفاته، ومستعدا لتصرفاته، وعادة قوى العزم ومصمما، وهو لديه دافعيه وذاتيه وتوجيه ذاتى، فهو لا يحتاج للدافعيه الخارجيه لأن لديه توجيه داخلى ويكون فى تحكم تام فى إنفعالاته وواقعيها فى أهدافه ونجاحه. (43:7)

ويوضح "أسامه كامل راتب" (2000م) أنه فى مراحل الضغوط المختلفه إما يحدث عدم قدرة الطالبه على مقاومة الضغوط وبالتالي حدوث الإنهاك والإجهاد، وإما حدوث القدرة على مواجهة الضغوط وإستعادة التوازن النفسى، وبالتالي حدوث التكليف الإيجابى مع هذه الضغوط. (182:6)

وترى "بلال نجمه" (2014م) أن الأداء الرياضى فى الأنشطة الرياضيه يتأثر بالعديد من العوامل ومنها العامل النفسى، وتعتبر الثقة بالنفس من أهم المظاهر النفسيه التى تؤثر على أداء اللاعبين بصورة

إيجابيه تدفعهم لبذل المزيد من الجهد للمواجهه فى مجال نشاطهم الرياضى ،أو بصورة سلبية فى إعاقة الأداء لعدم تأكيدهم من قدرتهم على تحقيق النجاح فى مجال نشاطهم الرياضى ويمكن القول بأن الثقة بالنفس ميزه أساسيه من مميزات الشخصيه السويه ، فهى أساس الإلتزان النفسى ، والرضا الذاتى ، وترتبط بالتكيف مع الذات والآخرين ومع مختلف المواقف ، وهى القدره على الحكم السليم على النفس، كما تقوم على تقدير الإنسان الواقع الذى يعيش فيه،وتقدير النفس تقديرا إيجابيا أى إعطائها المكانة التى تستحقها. (55:10)

ويحتل التعبير الحركى مكانه مرموقه من دول العالم الأكثر تقدما حيث يعتبر وسيله من وسائل الإلتصال بين الشعوب وشغل وقت الفراغ والحد من التوتر العصبى وكذلك إدخال السرور على الأفراد ، فهو يمتاز بقوة التعبير وصدقه وذلك عن طريق مجموعه من المهارات التى تتسم بالترتيب والتنظيم، كما يرتبط بعدد كبير من العلوم المرتبطه بالنشاط الحركى للجسم البشرى، مما يضفى عليه أهميه خاصه فى عملية التربه . (12:2)

وبالباليه هو ذلك الفن المتكامل الذى يحتوى على العديد من العناصر الفنيه مثل الموضوع، الموسيقى ، الديكور ، الملابس، الأداء الحركى، التشكيلات الحركيه، الإضاءة، كما أنه يتطلب التدريب لفترات طويله لتنمية التعبير هن هذه الأفكار . (1:12)

ترى الباحثه أنه نستطيع أن نرى من خلال أداء الجمل الحركيه فى التعبير الحركى المجهود البدنى الذى تبذله الطالبه فى تنمية المهارات البدنيه حيث يظهر ذلك بشكل ملحوظ أثناء الأداء حيث يتطلب أداء تلك الجمل مواصفات خاصه حتى يتم أدائها على أكمل وجه وهى تتميز بالمرونه والرشاقه والتحمل والتوازن والتوافق وحكمة التصرف فى مواقف الإمتحان المختلفه ، حيث تنقسم مادة التعبير الحركى إلى العديد من الجمل ومنها جملة البار ، وجملة الفرى ، وجملة الشعبى بالإضافة إلى الجمله الإبتكاريه والتى تصمم من قبل الطالبه .

وترى الباحثه أنه من خلال الإطلاع على العديد من المراجع العلميه فى مجال التعبير الحركى أن بعضها إهتم ببرامج التدريب والبعض الآخر إهتم بالجوانب الفسيولوجيه والبعض الآخر بطرق التدريس ، بينما ندر الإهتمام بالنواحي النفسيه والعقليه فى ذلك المجال، وكيفية إعداد الطالبه نفسيا قبل الإمتحان ،بالإضافه إلى أن أغلب الدراسات التى تناولت المهارات النفسيه فى المجال الرياضى كانت دراسات وصفيه وأن تحقيق أعلى المستويات يتطلب من الطالبه مواجهه التحديات التى تفرضها متطلبات الأداء فى الإمتحان ويعد هذا الهدف الأصيل لعم النفس الرياضى ،إنطلاقا من المعلومات والمعارف النظرية التى تتحقق كأحد أهداف علم النفس.

ثانيا: مشكلة البحث وأهميته:

أصبح تحقيق الفجوة بين المعارف النظرية والأداء التطبيقي في مواقف المنافسات الرياضيه من أهم العوامل التي تشغل كلا من : الرياضي ، المدرب، أخصائي النفس الرياضي والباحثين في علم النفس الرياضي في مختلف علوم التربية البدنية والرياضيه من خلال تنمية المهارات النفسيه والعقليه والإنفعاليه بإستخدام مختلف الأدوات العقليه التي تمكن الرياضيين من التفكير الإيجابي في كيفية الأداء المثالي في مختلف المواقف التدريبيه والتنافسيه الضاغطة ، وهذا يعد أحد توجيهات علم النفس الإيجابي الذي يتضمن الشعور بالأمان ،الثقة بالنفس،الإصرار والصلابه العقليه.

وقد أوضحت العديد من البحوث والدراسات العلميه أن الحالة العقليه والنفسيه لها تأثير مباشر على الحالات البدنيه ،الفسولوجيه والإنفعاليه للرياضي وعلى قدرته على الأداء الأفضل وهذا ما يؤكد "فولغام" إلى أن معظم الدراسات التي أجريت في مجال تدريب المهارات النفسيه إقتصرت على المقارنه بين الموهوبين وغير الموهوبين رياضيا، والتعرف على أهم العوامل التي تحقق الإنجاز الرياضي وأن الدراسات التي إهتمت بكيفية إستخدام وتطبيق المهارات النفسيه التي تعكس الصلابه العقليه تعتبر قليلة جدا في المجال الرياضي . (2:4)

ومن خلال ملاحظة الباحثه أثناء الدراسه في مرحلة البكالوريوس وجدت أن الإهتمام ينصب أساسا على الإهتمام بالنواحي البدنيه والمهاريه،مع تجاهل الجانب النفسى الذي يسير جنبا إلى جنب مع طرق الإعداد الأخرى،حيث تلعب المهارات النفسيه التي تعكس الصلابه العقليه والثقه بالنفس الدور الكبير في تحقيق التفوق ،حيث يتسم التعبير الحركى بمتطلبات بدنيه وسمات إنفعاليه الأمر الذى يؤدي إلى تحقيق مستويات عاليه .

ومن خلال الملاحظه المقننه وسؤال الطالبات عن أكثر شيء ممكن أن يمثل لها عائق أثناء الإمتحان كان تعدد الجمل الحركيه فى التعبير الحركى وطول فترة كل جملة حركيه وخاصة أن كل جملة بها العديد من المهارات الأساسيه والمركبه وتكوينها فى شكل جكلة حركيه مع أدائها مع الموسيقى عكس أى مادة تعليميه أخرى بالكلية التي يمكن أن تحتوى على مهارات فقط دون ربطها بجملة حركيه طويله ، الأمر الذى يمثل لهم عائق بالنسبه لمادة التعبير الحركى فقد يسبب هذا إلى خوف الطالبات وترددهم قبل أداء كل جملة حركيه وهذا يعمل على تشتيت الإنتباه وعدم ثقة الطالبه أثناء الأداء .

وقد لاحظت الباحثه إفتقار العديد من الطالبات إلى الصلابه العقليه وإفتقارهم إلى الثقه بالنفس والقدرة على إتخاذ القرار أثناء المواقف الضاغطة للإمتحان،وعدم القدرة على مواجهة الضغوط ،وظهورهم بمستوى أداء فى الإمتحان يقل بكثير عن مستوى أدائهم بالمحاضره الأمر الذى يتطلب منهم سرعة العوده للحالة

الطبيعيه بعد الإخفاق ولذلك يجب القيام بدراسة الصلابه العقليه وعلاقتها بالثقه بالنفس ومستوى أداء
الجمل الحركيه فى التعبير الحركى.

ثالثا: أهداف البحث:

يهدف البحث إلى الصلابه العقليه وعلاقتها بالثقه بالنفس ومستوى أداء جملة الفرى فى الباليه وذلك من
خلال:

- 1- التعرف على العلاقة بين الصلابه العقليه والثقه بالنفس لدى طالبات الفرقة الثانيه.
- 2- التعرف على العلاقة بين الصلابه العقليه ومستوى أداء جملة الفرى فى الباليه.
- 3- التعرف على العلاقة بين الصلابه العقليه والثقه بالنفس ومستوى أداء جملة الفرى فى الباليه.

رابعا : فروض البحث:

- 1- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الصلابه العقليه والثقه بالنفس لدى طالبات الفرقة الثانيه.
- 2- هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الصلابه العقليه ومستوى أداء جملة الفرى فى الباليه لدى
طالبات الفرقة الثانيه.
- 3- علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الصلابه العقليه والثقه بالنفس ومستوى أداء جملة الفرى فى الباليه
لدى طالبات الفرقة الثانيه.

خامسا: مصطلحات البحث:

***الصلابه العقليه:** عرف "محمد حسن علاوى وأحمد صلاح الدين" (2008م) الصلابه العقليه بأنها إمتلاك
اللاعب الرياضى الثقه بالنفس وتركيز الإنتباه فى الجوانب الهامه من المنافسه ومواجهه الضغوط النفسيه
ودافعية الإنجاز الرياضى. (9:26)

***الثقه بالنفس:** درجة إعتقاد الفرد أو تأكده من قدرته على النجاح فى مهمه معينه (8:10)

جدول (1)
ثانيا : الدراسات المرجعية
*الدراسات العربية

م	إسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينه	المنهج	أهم النتائج
1	هبة السيد عبدالفتاح (2021م) (31)	الصلابة العقلية وعلاقتها بمهارات مواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز الرياضى طبقا لطبيعة المنافسه فى رياضة التايكندو	التعرف على العلاقة بين الصلابه العقلية ومهارات مواجهة الضغوط ومستوى أداء البومزا ودافعية الإنجاز للاعبين واللاعبات فى المتغيرات قيد البحث	(40) لاعب ولاعبه بوقع (20) لاعب و(20) لاعبه تم إختيارهم بالطريقه العمديه	المنهج الوصفى	- وجود علاقته إرتباطيه دالة إحصائيا بين الصلابه العقلية ومهارات مواجهة الضغوط الرياضيه ومستوى الأداء - وجود علاقته إرتباطيه دالة إحصائيا بين الصلابه العقلية ودافعية الإنجاز الرياضى ومستوى الأداء.
2	هبة أحمد مصطفى(2021م) (32)	إستراتيجيات الصلابه العقلية تأثيرها على الإلتزان الإنفعالى ومستوى الأداء المهارى للاعبات هوكى الميدان	التعرف على تأثير إستراتيجيات الصلابه العقلية على الإلتزان الإنفعالى ومستوى الأداء المهارى للاعبات هوكى الميدان	(20) لاعبه وتم إختيارهم بالطريقه العمديه	المنهج التجريبي	- البرنامج التدريبي المقترح إثر ايجابيا فى متغير الصلابه العقلية وبنسبة تحسن وصلت إلى (49,54%) للاعبات هوكى الميدان عينة البحث - البرنامج التدريبي المقترح إثر ايجابيا فى متغير الإلتزان الإنفعالى وبنسبة تحسن وصلت إلى (19,74%) للاعبات هوكى الميدان عينة البحث. - تأكيد العلاقة بين الصلابه العقلية والالتزان الإنفعالى ومستوى دقة الأداء المهارى للاعبات هوكى الميدان قيد البحث حيث توجد بينهم علاقة طردية
3	إحسان حسانين أحمد (2021م) (3)	اثر برنامج للصلابه العقلية على مستوى الإنجاز لناشئى جمباز الأيروبيك	التعرف علي أثر برنامج للصلابه العقلية علي مستوي الإنجاز لناشئى جمباز الأيروبيك	(15) لاعبه تم إختيارهم بالطريقه العشوائيه	المنهج التجريبي	- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا علي المتغيرات البدنية والمهارية و متغيرات الصلابه العقلية قيد البحث
4	أحمد محمد نجيب (2020) (5)	الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة اليد بمحافظة دمياط	-التعرف على مستوى الصلابه العقلية وأبعادها لناشئى كرة اليد بمحافظة دمياط	(98) تم إختيارهم بالطريقه العمديه	المنهج الوصفى	- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الصلابه العقلية وأبعادها لناشئى كرة اليد بمحافظة دمياط والمتوسط العام. - توجد علاقة ارتباط دالة احصائية بين

م	إسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينه	المنهج	أهم النتائج
			- التعرف على الفروق في الصلابه العقلية وأبعادها ومستوى أداء بعض المهارات لناشئي كرة اليد			الصلابه العقلية وأبعادها ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة اليد بمحافظة دمياط.
5	عزه أحمد السيد(2017م) (14)	الصلابه العقلية وعلاقتها بالثقه بالنفس والمستوى الرقمية لسباق 100م حواجز	التعرف على الصلابه العقلية وعلاقتها بالثقه بالنفس والمستوى الرقمية لسباق 100م حواجز	(174) طالبه وتم إختيارهم بطريقه الحصر الشامل	المنهج الوصفي	- وجود علاقه إرتباطيه دالة إحصائيا بين جميع أبعاد الصلابه العقلية والمستوى الرقمية لسباق 100م حواجز - وجود علاقه إرتباطيه دالة إحصائيا بين الثقه بالنفس والمستوى الرقمية لسباق 100م حواجز
6	مصطفى مجاهد عبدالعزيز(2015م) (29)	الصلابه العقلية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسيه لدى لاعبي بعض الرياضات الفرديه والجماعيه بصعيد مصر	التعرف على العلاقه بين الصلابه العقلية وبعض المتغيرات النفسيه (العدوان-دافعية الإنجاز- القلق) لدى لاعبي بعض الرياضات الفرديه والجماعيه بصعيد مصر	(393) لاعبا	المنهج الوصفي	- صلاحية المقياس لقياس الصلابه العقلية للاعبى الرياضات الفرديه والجماعيه - توجد علاقه إرتباطيه سالبه دالة إحصائيا بين مقياس الصلابه العقلية وكلا من العدوان-دافع الإنجاز- القلق لدى اللاعبى
7	أحمد عبدالمنعم باشا(2011م) (4)	الصلابه العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضيه العاليه	دراسة الصلابه العقلية والإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضيه العاليه وكذلك تحديد العلاقه بين الصلابه العقلية والإنجاز الرياضى	(60) لاعبا و(60) لاعبه تم إختيارهم بالطريقه العمدية	المنهج الوصفي	- وجود فروق دالة إحصائيا للاعبات فى أبعاد لاصلابه العقلية - وجود علاقه إيجابيه دالة بين متغير الصلابه العقلية والإنجاز الرياضى
8	نبال أحمد حسن(2009م) (30)	فاعلية تدريبات لاصلابه العقلية على المستوى الرقمية للاعبات قذف القرص	التعرف على فاعلية تدريبات لاصلابه العقلية على المستوى الرقمية للاعبات قذف القرص	مجموعه تجريبية واحده (4) أربعة لاعبات	المنهج التجريبي	- تدريبات لاصلابه العقلية تؤثر على محددات الصلابه العقلية وكذلك المستوى الرقمية للاعبات قذف القرص
9	ماجده محمد إسماعيل وجيهان محمد	تأثير تدريبات الصلابه العقلية على الإحتياجات النفسيه	التعرف على تأثير تدريبات على الإحتياجات النفسيه	(18) لاعبه	المنهج التجريبي	- وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطه فى القياس البعدى

م	إسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينه	المنهج	أهم النتائج
	فؤاد(2006م) (17)	الأساسيه فى الرياضه ومستوى الاداء للاعبات الكره الطائره	الأساسيه فى الرياضه ومستوى الاداء للاعبات الكره الطائره الصلابه العقليه			للصلايه العقليه ومستوى الأداء المهارى لصالح المجموعه التجريبيه

*الدراسات المرجعيه الأجنبيه
تابع جدول (1)

م	إسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	العينه	المنهج	أهم النتائج
1	أكبر ريزى وآخرون Akbar Rezae ,al (2009م) (1)	تقدير ومقارنه تماسك الفريق، غموض الدور والأداء الرياضى والصلايه لدى لاعبي كرة القدم من رياضى الصفوه وغير رياضى الصفوه	تهدف لتقييم ومقارنه تماسك الفريق، غموض الدور، الأداء الرياضى والصلايه العقليه بين رياضى الصفوه من لاعبي كرة القدم	(140) من رياضى الصفوه وغير رياضى الصفوه من لاعبي كرة القدم	المنهج الوصفى	- وجود فروق دالة فى الصلابه لدى رياضى الصفوه لاعبي كرة القدم ولم تكن هناك داله بين الصلابه والأداء الرياضى - وجود علاقه بين تماسك الفريق والصلابه
2	سيمون ميدلتون وآخرون(2004م) (11)	الصلابه العقليه للموهبين رياضيا	معرفة تأثير الصلابه العقليه للموهبين رياضيا	(33) رياضى منهم (21) رجل و(12) سيده ومن بين العينه (8) أبطال عالم من رياضات ألعاب القوى والسباحه والملاكمه	المنهج الوصفى	- سمات الصلابه العقليه ترتبط بالإنجاز الرياضى فى الكفاءة الذاتيه والقدرة على مواجهه الفشل والقدرة على الإنتباه والتركيز والدافعيه ومهارات التحمل
3	ساندى جوردن sandy Gorden (2004م) (10)	تطوير قائمة الصلابه العقليه لموهبي الكريكيت	تهدف إلى تطوير قائمة الصلابه العقليه لموهبي الكريكيت	(300) لاعبي دولى	المنهج الوصفى	- وجود إرتباط دال إحصائيا بين عبارات قائمة الصلابه العقليه والمقاييس النفسيه الاخرى وكانت أكثر الإرتباطات دلالة بكل قائمة مهارات التحمل الرياضى وإختبار إستراتيجيات الأداء

إجراءات البحث :

منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وعددهن (1066) طالبة للعام الدراسي 2021/2020م، كما إشتملت عينة البحث الأساسية على (130) طالبة تم إختيارهن بالطريقة العمدية لمن تقوم بالتدريس لهن، بالإضافة إلى عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (20) طالبة تم إختيارهن بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: مقياس الصلابة العقلية لدى طالبات الفرقة الثانية (إعداد الباحثة)

خطوات بناء مقياس الصلابة العقلية:

1- تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس:

قامت الباحثة بإجراء مسح مرجعي لتحديد الأبعاد المرتبطة بالصلابة العقلية ومن خلال ذلك تمكنت الباحثة من وضع (4) أبعاد، وتم عرض الأبعاد في استمارة استطلاع رأى ملحق (2) على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس بكليات التربية والتربية الرياضية ملحق (1) وجدول (2) يوضح نسبة آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس الصلابة العقلية لدى طالبات الفرقة الثانية.

جدول (2)

نسبة آراء السادة الخبراء حول أبعاد مقياس الصلابة العقلية ن = 10

م	الأبعاد	التكرارات	النسب المئوية
1	سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق	10	100%
2	القدرة على مواجهة الضغوط	10	100%
3	الثقة بالنفس	10	100%
4	دافعية الإنجاز	10	100%

يتضح من جدول (2) موافقة السادة الخبراء على أبعاد مقياس الصلابة العقلية المقترح من الباحثة حيث إرتضت الباحثة بقبول بنسبة 80% كحد أدنى لرأى الخبراء.

بعد عرض أبعاد مقياس الصلابة العقلية على السادة الخبراء واتفاقهم على مناسبة أبعاد المقياس للهدف الذى أعد من أجله، قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات تحت كل بعد من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص بكل بعد وقد راعت الباحثة في صياغة العبارات ما يلي:

1- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة والابتعاد عن الألفاظ الصعبة. 2- عدم الازدواجية للعبارة.
3- أن تقيس العبارات جانب من جوانب البعد الذي تنتمي إليه. 4- ألا توحى العبارات بنوع الاستجابة.
وكان مجموع العبارات (54) عبارة موزعة على (4) أبعاد وقد تم عرض الأبعاد بعباراتها على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقي وللتحقق من مدى انتماء العبارات للبعد الخاص بها وتحديد ميزان التقدير الخاص بالمقياس ملحق (3) وجدول (3) يوضح أبعاد المقياس وعدد عبارات كل بعد.

جدول (3)

أبعاد مقياس الصلابة العقلية وعدد عبارات كل بعد

م	الأبعاد	عدد العبارات
1	سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق	12
2	القدرة على مواجهة الضغوط	14
3	الثقة بالنفس	13
4	دافعية الإنجاز	15
	المجموع	54

يتضح من جدول (3) أبعاد مقياس الصلابة العقلية وعدد عبارات كل بعد والعدد الكلي لعبارات المقياس ككل، ثم قامت الباحثة بتعديل بعض العبارات لتناسب مع متغيرات البحث وتم عرض أبعاد وعبارات مقياس الصلابة العقلية في استمارة استطلاع رأى ملحق(4) على عدد (10) من السادة الخبراء ملحق(1) وذلك لتحديد النسبة المئوية لكل عبارة تتدرج تحت هذا البعد لمعرفة مدى ارتباط العبارات بأبعاد المقياس، ويوضح جدول (4) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء في تحديد عبارات الأبعاد.

جدول (4)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات أبعاد مقياس الصلابة العقلية ن = 10

م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
البعد الأول: سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق:											
1	%100	3	%100	5	%30	7	%100	9	%100	11	%80
2	%80	4	%100	6	%100	8	%80	10	%90	12	%100
البعد الثاني: القدرة على مواجهة الضغوط:											
1	%80	3	%100	5	%100	7	%100	9	%80	11	%100
2	%100	4	%100	6	%10	8	%90	10	%100	12	%100
البعد الثالث: الثقة بالنفس:											
1	%100	3	%90	5	%90	7	%100	9	%100	11	%100
2	%100	4	%70	6	%100	8	%100	10	%80	12	%100
البعد الرابع: دافعية الإنجاز:											
1	%100	4	%20	7	%100	10	%100	13	%80		
2	%100	5	%90	8	%10	11	%100	14	%70		
3	%100	6	%100	9	%100	12	%100	15	%100		

يتضح من جدول (4) أن نسبة آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول بعض العبارات المقترحة تحت أبعاد مقياس الصلابة العقلية حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (10% - 100%)، وقامت الباحثة باستبعاد العبارات الأقل من 70% وهي العبارة رقم (5) من عبارات البعد الأول، والعبارة رقم (6) من عبارات البعد الثاني، والعبارة رقم (4، 8) من عبارات البعد الرابع، وبذلك يصبح مقياس الصلابة العقلية يشتمل على عدد (50) عبارة موزعة على أربعة أبعاد.

المعاملات العلمية لمقياس الصلابة العقلية:

حساب صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب الصدق على العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددهن (20) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل البعد والدرجة الكلية للبعد في مقياس الصلابة العقلية، كما يوضحه الجدولين (5، 6).

جدول (5)

صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الصلابة العقلية ن = 20

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
البعد الأول : سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق:													
1	*0.562	3	*0.644	5	*0.611	7	*0.521	9	*0.583	11	*0.537	13	
2	*0.573	4	*0.580	6	*0.545	8	*0.602	10	*0.541				
البعد الثاني : القدرة على مواجهة الضغوط:													
1	*0.625	3	*0.583	5	*0.671	7	*0.562	9	*0.555	11	*0.575	13	*0.514
2	*0.586	4	*0.610	6	*0.627	8	*0.546	10	0.532	12	*0.592		
البعد الثالث : الثقة بالنفس:													
1	*0.677	3	*0.619	5	*0.581	7	*0.603	9	*0.618	11	*0.610	13	*0.614
2	*0.590	4	*0.572	6	*0.528	8	*0.537	10	*0.543	12	*0.538		
البعد الرابع : دافعية الإنجاز:													
1	*0.561	3	*0.521	5	*0.611	7	*0.567	9	*0.643	11	*0.621	13	*0.590
2	*0.536	4	*0.548	6	*0.591	8	*0.569	10	*0.563	12	*0.523		

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 0.444 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، مما يدل على صدق مقياس الصلابة العقلية فيما وضع من أجله.

جدول (6)

معامل الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية والدرجة الكلية للمقياس ن = 20

الأبعاد	وحدة القياس	معامل الارتباط
1 سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق	درجة	*0.723
2 القدرة على مواجهة الضغوط	درجة	*0.689
3 الثقة بالنفس	درجة	*0.712
4 دافعية الإنجاز	درجة	*0.715
المقياس ككل	درجة	*0.698

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05 يتضح من جدول (6) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 ، وهذا يدل على أن الأبعاد مرتبطة بمقياس الصلابة العقلية ككل. حساب الثبات:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمقياس الصلابة العقلية على عينة الدراسة الاستطلاعية الذي يبلغ عددهن (20) طالبة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح بجدول (7)

جدول (7)

معامل الثبات لمقياس الصلابة العقلية ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المحاور
	± 2 ع	س ₂	± 1 ع	س ₁		
*0.689	0.468	24.20	0.593	24.15	درجة	سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق
*0.738	0.749	31.60	0.761	31.50	درجة	القدرة على مواجهة الضغوط
*0.706	0.825	32.80	0.836	32.75	درجة	الثقة بالنفس
*0.810	0.857	30.15	0.862	30.10	درجة	دافعية الإنجاز
*0.754	3.766	118.75	3.879	118.50	درجة	مقياس الصلابة العقلية ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05 يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين في مقياس الصلابة العقلية، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله. كما تم حساب معامل ثبات الاستبيان على العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددهن (20) طالبة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ Coefficient Alpha Cronbach's.

جدول (8)

ثبات مقياس الصلابة العقلية بتطبيق معامل ألفا كرونباخ ن = 20

الأبعاد	وحدة القياس	معامل الثبات
سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق	درجة	*0.623
القدرة على مواجهة الضغوط	درجة	*0.629
الثقة بالنفس	درجة	*0.645
دافعية الإنجاز	درجة	*0.638
مقياس الصلابة العقلية ككل	درجة	*0.673

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05 .
 يتضح من جدول (8) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها 0.623 للبعد الأول - 0.629 للبعد الثاني - 0.645 للبعد الثالث - 0.638 للبعد الرابع، بينما حقق المقياس ككل 0.673 ، وهذه يدل على أن مقياس الصلابة العقلية على قدر من الثبات يوثق به.
 ثم قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الصلابة العقلية باستخدام التجزئة النصفية (Split - Half) عن طريق تجزئة عبارات كل بعد وعبارات المقياس ككل (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين.

جدول (9)

ثبات مقياس الصلابة العقلية باستخدام التجزئة النصفية ن = 20

الأبعاد	وحدة القياس	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الثبات
		س ₁	± ع ₁	س ₂	± ع ₂	
سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق	درجة	12.10	0.285	12.05	0.278	*0.786
القدرة على مواجهة الضغوط	درجة	15.60	0.394	16.00	0.435	*0.811
الثقة بالنفس	درجة	16.40	0.426	16.30	0.423	*0.734
دافعية الإنجاز	درجة	15.00	0.437	15.25	0.441	*0.756
مقياس الصلابة العقلية ككل	درجة	59.10	2.217	59.60	2.119	*0.794

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05 .
 يتضح من جدول (9) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لمحاور المقياس دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 حيث تراوحت ما بين $(0.734, 0.811)$ ، مما يدل على أن مقياس الصلابة العقلية يتميز بدرجة كبيرة من الإستقرار والثبات.
 وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الصلابة العقلية أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية ملحق (7) حيث اشتملت عباراته على عدد (50) عبارة موزعة على أربعة أبعاد، ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان ثلاثي وهي

بدرجة كبيرة = ثلاث درجات، بدرجة متوسطة = درجتان، بدرجة قليلة = درجة واحدة.

ثانياً: مقياس الثقة بالنفس لدى طالبات الفرقة الثانية:

قامت الباحثة بإختيار مقياس الثقة بالنفس الذى أعده أحمد رأفت فريد أبو السعود (2007م) ويهدف المقياس إلى دراسة الثقة بالنفس كسمة وكحالة يتكون المقياس من (25) عبارة ويتم تصحيح كل عبارة من عبارات المقياس المقترحة بسلم متدرج من درجة واحدة إلى عشرة درجات، والدرجات العالية على كل عبارة تشير إلى تميز اللاعب الرياضى بالثقة بالنفس كسمة وكحالة، ويتم جمع درجات المقياس، وأن الدرجة الكلية للمقياس العام للثقة كسمة وكحالة هي (250) درجة وقد تراوحت جلسات التطبيق من (10) إلى (20) دقيقه بعد قراءة التعليمات على أفراد العينة.

وقد لاحظت الباحثة أن عبارات المقياس مصممه على اللاعبين، لذلك قامت بتعديل عبارات المقياس بحيث تتناسب مع طالبات الكلية مع مراعاة عدم التغير فى المفهوم الأسمى للعبارة، وتم عرضها على السادة الخبراء لإبداء الرأى فى مدى تناسب الأبعاد والعبارات مع العينة ملحق (7)، ويوضح جدول (10) النسبة المئوية لاتفاق الخبراء فى تحديد عبارات الأبعاد.

جدول (10)

النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول تحديد عبارات الثقة بالنفس ن = 10

النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م
100%	25	100%	21	80%	17	100%	13	100%	9	100%	5	80%	1
		100%	22	100%	18	90%	14	100%	10	100%	6	100%	2
		100%	23	100%	19	100%	15	90%	11	90%	7	100%	3
		80%	24	100%	20	100%	16	100%	12	100%	8	100%	4

يتضح من جدول (10) أن نسبة أراء الخبراء قد أشارت إلى قبول جميع العبارات المقترحة لمقياس الثقة بالنفس حيث تراوحت نسبة الموافقة ما بين (80% - 100%)، وبذلك يصبح مقياس الثقة بالنفس يشتمل على عدد (25) عبارة.

المعاملات العلمية لمقياس الثقة بالنفس:

حساب الصدق:

قامت الباحثة باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق مقياس الثقة بالنفس على العينة الاستطلاعية وقوامهن (20) طالبة كعينة غير المميزة والعينة المميزة من طالبات الفرقة الرابعة تخصص باليه بالكلية وعددهن (20) طالبة وجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في مقياس الثقة بالنفس $n=20$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة	
		س ₁ ±1ع	س ₂ ±2ع	س ₁ ±1ع	س ₂ ±2ع
مقياس الثقة بالنفس	درجة	239.50	3.856	218.25	4.698
					*21.553

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.5 = 2.042$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (11) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لصالح المجموعة المميزة في مقياس الثقة بالنفس قيد البحث مما يدل على صدق المقياس فيما وضع لقياسه. حساب الثبات:

قامت الباحثة بإجراء الثبات لمقياس الثقة بالنفس على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهن (20) طالبة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test – Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما يوضحه جدول (12)

جدول (12)

معامل الثبات لمقياس الثقة بالنفس $n = 20$

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		س ₁ ±1ع	س ₂ ±2ع	س ₁ ±1ع	س ₂ ±2ع
مقياس الثقة بالنفس	درجة	221.00	4.732	221.75	2.685
					*0.819

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.444$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (12) وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا عند مستوى 0.05 بين التطبيقين في مقياس الثقة بالنفس قيد البحث، مما يدل على ثبات الاختبار في قياس ما وضع من أجله. وبعد أن قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) لمقياس الثقة بالنفس أصبح في صورته النهائية جاهز للتطبيق على عينة البحث الأساسية ملحق (7) حيث اشتملت عباراته على عدد (25) عبارة، ويتم تصحيح كل عبارة من عبارات المقياس المقترحة بسلم متدرج من درجة واحدة إلى عشرة درجات.

ثالثاً: مستوى أداء جملة الفرى في الباليه:

تم تقييم مستوى الأداء للطالبات بواسطة لجنة مكونة من (3) محكمين من أساتذة التعبير الحركي ملحق (8) ويتضمن التقييم تقييم فردي لكل طالبة من طالبات عينة البحث الأساسية في أداء جملة الفرى في

الباليه بشكل صحيح مع توافر المتطلبات الفنية والتعليمية اللازمة لكل وضع، وإتفقت لجنة التحكيم فيما بينهم على أن تكون الدرجة الكلية (10) درجات.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام برامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - معامل الارتباط البسيط لبيرسون - اختبار (ت) لدلالة الفروق.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (13)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية والثقة بالنفس لدى طالبات الفرقة الثانية قيد البحث

$$n = 130$$

مقياس الصلابة العقلية	مقياس الثقة بالنفس
سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق	*0.829
القدرة على مواجهة الضغوط	*0.821
الثقة بالنفس	*0.840
دافعية الإنجاز	*0.768
مقياس الصلابة العقلية ككل	*0.803

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.205$ * دال عند مستوى 0.05 يتضح من جدول (13) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية ومقياس الثقة بالنفس قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية.

جدول (14)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء جملة الفرى في الباليه لدى طالبات

$$n = 130$$

مقياس الصلابة العقلية	مستوى أداء جملة الفرى في الباليه
سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق	*0.731
القدرة على مواجهة الضغوط	*0.745
الثقة بالنفس	*0.729
دافعية الإنجاز	*0.716
مقياس الصلابة العقلية ككل	*0.724

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.205$ * دال عند مستوى 0.05 يتضح من جدول (14) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين

أبعاد مقياس الصلابة العقلية ومستوى أداء جملة الفرى فى الباليه قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية.

جدول (15)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية والثقة بالنفس ومستوى أداء جملة الفرى فى الباليه

لدى طالبات الفرقة الثانية قيد البحث ن = 130

مستوى أداء جملة الفرى	مقياس الثقة بالنفس	مقياس الصلابة ككل	أبعاد مقياس الصلابة العقلية			المتغيرات
			دافعية الإنجاز	الثقة بالنفس	القدرة على مواجهة الضغوط	
*0.817	*0.695	*0.746	*0.736	*0.635	*0.466	سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق
*0.763	*0.688	*0.756	*0.596	*0.619		القدرة على مواجهة الضغوط
*0.835	*0.749	*0.727	*0.505			الثقة بالنفس
*0.830	*0.718	*0.814				دافعية الإنجاز
*0.769	*0.734					مقياس الصلابة ككل
*0.837						مقياس الثقة بالنفس
						مستوى أداء جملة الفرى فى الباليه

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.205$ * دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول (15) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0.05 بين كل من الصلابة العقلية والثقة بالنفس ومستوى أداء جملة الفرى فى الباليه لدى طالبات الفرقة الثانية قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول

توجد علاقته ارتباطيه دالة إحصائياً بين الصلابة العقلية و الثقة بالنفس لدى طالبات الفرقة الثانية: يتضح من جدول (13) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية ومقياس الثقة بالنفس قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانية.

ويشير "كريس سيلارز" (1997م) إلى أن بناء الثقة بالنفس يعتبر من السمات النفسيه الهامه والتي يمكن تنميتها من خلال التدريب الرياضي ، وتلعب دورا هاما في زيادة ثقة الطالبات بنفسهم عن طريق

وضع أهداف للطالبات تعمل على تحقيقها، كما يشير إلى أن التحكم في الطاقه السلبيه ضروري للسيطره على العواطف السلبيه من خوف و غضب وعصبيه ومزاج سيء والتي تؤثر بالسلب على مستوى الأداء. (142:2)

وهذا ما يؤكد عليه" كاران" (٢٠٠٢م) أن الصلابه العقلية للاعب الرياضي تكسبه التميز بالنقه وتجعله يواجه أي موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة والقدرة على الإستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط في مواقف المنافسة. (260:8)

ويتفق "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) على أن اللاعب ذو الصلابه العقلية هو الذي يكون لديه ثقه ولديه قدره على الأداء الجيد تحت أعلى مواقف التحديات الصعبه ، وعندما تبدأ الأمور في التأزم فإن لديه قدره على إعادة التركيز والعوده مره أخرى أكثر قوه، ولا يستسلم أبدا عندما تبدو الأمور وكأنها النهايه. (21:20)

ويتفق هذا مع نتائج كلامن " مصطفى مجاهد عبدالعزيز" (2015م) (29)، "أحمد عبدالمنعم" (٢٠١١م) (4) ، " نبال أحمد حسن" (2009م) (30) أنه توجد علاقه بين الصلابه العقلية ومستوى الإنجاز، كلما زادت الصلابه العقلية زادت الثقة بالنفس وبالتالي يرتفع المستوى وتزداد دافعية الإنجاز .

وهذا يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على " توجد علاقه إرتباطية دالة إحصائيا بين الصلابه العقلية و الثقة بالنفس لدى طالبات الفرقة الثانيه " .

* مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على

"توجد علاقه إرتباطيه دالة إحصائيا بين الصلابه العقلية و مستوى أداء جملة الفري في الباليه لدى طالبات الفرقة الثانيه" :

يتضح من جدول (14) أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين أبعاد مقياس الصلابه العقلية ومستوى أداء جملة الفري في الباليه قيد البحث لدى طالبات الفرقة الثانيه.

وترجع الباحثه ذلك إلى أن الصلابه العقلية ساعدت على زيادة الإصرار على الأداء المثالي وتجاهل أنواع الضغوط المختلفه التي تؤثر على اللاعب تأثيرا سلبيا على مستوى الأداء كما أنها تساعد اللاعبين على فهم طبيعة المهارة والتكيز على النقاط الفنيه وعزل المثيرات السلبيه الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء .

يرى "جولى راى" (٢٠٠٣م) أن الصلابه العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد

ضغوط المنافسة وهذا يتطلب تقنيه جيده ومهارات عقليه، وتضيف إلى أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسه يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسيه والتي في مقدمتها متغيرات الصلابه العقلية، مع مراعاة أن الصلابه العقلية سمه مكتسبه بعيدا عن عامل الوراثة (9:7)

ويرى "كريس ويل" (2007م) أن الصلابه العقلية تعزى إلى إمتلاك اللاعب الرياضي للمهارات النفسيه التي تسهم في الإرتقاء بمستوى الأداء والتي ينبغي أن يتسم بها اللاعب الرياضي الذي يتميز بالصلابه العقلية والتركيز والقدرة على مواجهة الضغوط. (2:3)

ويشير "محمد العربي شمعون" (2007م) إلى أن الصلابه العقلية تلعب دورا فعلا في التحكم في حالة الأداء المثاليه كما أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والإنفعاليه، والتدريب على الصلابه العقلية هو علم وفن زيادة قدرة اللاعب على المواجهه والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنيه والعقلية والإنفعاليه حتى يصبح أكثر تفاعلا في المنافسه الأمر الذي ينعكس على إتقان المهارات الرياضيه وفي الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضيه والإنسحاب الإنفعالي . (8،7:22)

وتتفق هذه النتائج مع هذه الدراسات حيث أشارت إلى أن الصلابه العقلية تسهم في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري وتطوير بعض المهارات النفسيه كدراسة كلا من "هبه أحمد مصطفى" (2021م) (32)، "أيان. م. كوكرلى" (2001م) (5)، "محمد عنبر بلال" (2000م) (27)، "سميه محمد منصور" (1999م) (11)، "صلاح محسن نجا" (1997م) (13).

ويشير في هذا الصدد "أسامة كامل راتب" (2000م) (6) في أن التفوق الرياضي لا يتوقف فقط على القدرات البدنيه بل مدى الإستفادة من القدرات النفسيه ومنها الصلابه العقلية (3:6) يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص "توجد علاقه إرتباطيه دالة إحصائيا بين الصلابه العقلية و مستوى أداء جملة الفري في الباليه لدى طالبات الفرقه الثانيه"

*مناقشة الفرض الثالث والذي ينص على

"توجد علاقه إرتباطيه دالة إحصائيا بين الصلابه العقلية و الثقة بالنفس و مستوى أداء جملة الفري في الباليه لدى طالبات الفرقه الثانيه":

يتضح من الجدول (15) أن هناك علاقة ارتباطيه موجبه دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين كل من الصلابه العقلية والثقة بالنفس و مستوى أداء جملة الفري في الباليه لدى طالبات الفرقه الثانيه قيد البحث.

وترجع الباحثه ذلك إلى أن المتغيرات النفسيه بجانب المتغيرات البدنيه والمهاريه تنمي معا، وبالتالي يظهر هذا في مستوى أداء الجمل الحركيه وتتفق الباحثه مع "جون ليفكوتيس وآخرون"

(٢٠٠٣م) إلى أن الصلابه العقلية ليست سمة عقليه وأنها أيضا بدنية وإنفعاليه وتعنى بها الوصول إلى الأداء المثالي الأقصى من مهاراتك (45:6)

كما يرى " كيس برينشارد" (٢٠٠٢م) أن وضع الهدف يليه مباشرة العمل على تحقيق هذا الهدف بدافعيه وثقه بالنفس والتصميم على تحقيقه، فالطالبات التي تهدف إلى تحسين لياقتها البدنية والمهاريه يجب عليها التدريب بجديه لتحقيق هدفها.(9:78)

وترى "مروة عبدالقادر" (2015م) أن الصلابه العقلية بأنها قدرة اللاعب على تحمل النقد وعدم سهوله إستثارته عند خسارته للمباراه وأيضا القدرة على إسترجاع حالته الطبيعيه بسرعه عند تعرضه لخبرات إحباطيه، كما تعتبر وسيله هامه في مواجهة الصعاب وعدم النصوص في حالة الهزيمه والقدرة على تحمل النقد دون فقد الثقة بالنفس. (15:28)

ويشير " محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) إلى أن تدريب سرعة العوده للحاله الطبيعيه (الإسترخاء) كأحد أبعاد الصلابه العقلية تسهم في خفض مستويات الضغوط والقلق والقدرة على خفض مستوى النشاط العضلى أو التوتر العضلي، والمساعدة في الوصول إلى مستويات عاليه من الشعور بالراحه النفسيه والهدوء والطمأنينه، والإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلى وسرعة الإستشفاء من المجهود البدنى والعقلي، وإكتساب الإمفعالات الإيجابية الساره. (216:23)

ويشير "عكله سليمان الحورى" (2016م) أن مواجهة الضغوط في المجال الرياضي تهدف إلى مساعدة اللاعب على إستثمار إمكاناته الذاتيه من قدرات ومهارات وإستعدادات، فيحدد أهدافا تتناسب مع إمكانياته نتيجته لنفهمه لنفسه لكي يحقق أقصى ما يمكن من النمو والتكامل في الشخصيه. (100:16)

كما ذكر "جولى راى" (2003م) أن الفرد ذو الصلابه العقلية يكون هادئا تحت المواقف الضاغطة، كذلك يكون يقظ عقليا، منتبها، وواقعا بذاته، ومسؤل فى تصرفاته، ومستعدا لتصرفاته، وعادة قوى العزم ومصمما، وهو لديه دافعيه وذاتيه وتوجيه ذاتى، فهو لا يحتاج للدافعيه الخارجيه لأن لديه توجيه داخلى ويكون فى تحكم تام فى إنفعالاته وواقعي فى أهدافه ونجاحه.(43:7)

ويوضح "أسامه كامل راتب" (2000م) أنه فى مراحل الضغوط المختلفه إما يحدث عدم قدرة الطالبه على مقاومه الضغوط وبالتالي حدوث الإنهاك والإجهاد، وإما حدوث القدرة على مواجهة الضغوط وإستعادة التوازن النفسى، وبالتالي حدوث التكليف الإيجابى مع هذه الضغوط. (182:6)

كما تشير "بثينه محمد فاضل" (١٩٩٩م) إلى أهمية الثقة بالنفس للفرد الرياضي والتي تعد إحدى المحددات الضرورية للأداء الناجح وتحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضى الممارس وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز في الأداء والتشجيع لمواصلة الأداء وإستعادة الحاله الإنفعاليه المثله

والشحن النفسي لتحقيق الإنجاز وتطوير الثقة الرياضيه و عتريزها حيث أنه إذا كانت صورة اللاعب عن نفسه إيجابية السمات والمدركات فهو يتمتع بالثقة بالنفس. (2:9)

يرى "أسامة كمال راتب" (٢٠٠١م) أن دافعية الإنجاز تساعد اللاعبين على تحقيق ذاتهم من خلال ما يحققونه من إنجازات حيث يتصفون بالقدرة على إدراك قدراتهم وإملاكهم قدر كبير من الدافعية الداخليه والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح. (165:7)

كما يرى "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) أن اللاعب الذي لديه دافعية إنجاز عاليه يميل إلى مزولة التدريب الرياضي الذي يتميز بالشده العاليه والحجم المرتفع ، كما يسمر في التدريب حتى بعد إنتهاء الفترة التدريبيه والعمل على تزجيه طاقته نحو تحقيق المستويات العاليه (124:24)

وقد أشار أيضا (2006م) على أن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضيه يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي والتي يقصد بها إستعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسه الرياضيه ومحاولة التفوق والإمتياز عن طريق أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعليه كتعبير عن التفوق في مواقف المنافسه الرياضيه ، وفي ضوء ذلك يفترض أن هذا اللاعب يتميز بدرجة عاليه من دافعية الإنجاز. (137:25)

ويضيف "سيمون ميدلتون وآخرون" (٢٠٠٤م) أن أهم سمات الصلابه العقلية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضي هي القدرة على مواصلة الأداء بكفاءة ومواجهة الفشل وتركيز الإنتباه وزيادة الدافعية وتحمل ظروف المنافسه. (209:11)

يشير في هذا الصدد "محمد العربي شمعون" (٢٠٠٧م) () إلى أن الصلابه العقلية تزيد من قدرة الطالبه على المواجهه والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والإنفعاليه والذي ينعكس على مدى إتقانها للمهارات. (15:22)

كما أشار (2001م) إلى أن تنمية المهارات العقلية يجب تنميتها مثل تنمية عناصر اللياقه البدنيه ، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات على المستوى التنافسى ، كما أن المهارات النفسيه تتعدد لتشمل التصور العقلى ، تركيز الإنتباه، الإسترجاع العقلى وغيرها ، لذلك يجب التخطيط السليم لتنمية المهارات النفسيه من خلال البرامج طويله المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال فى المهارات الأساسيه للأنشطة الرياضيه . (362:18)

ويتفق هذا مع نتائج دراسة كلا من "إحسان حسانين أحمد" (2021م) (3) ، "هبه السيد عبدالفتاح" (2021م) (31) ، "أحمد محمد نجيب" (2020م) (5)، "عزه أحمد السيد" (2017م) (14)، " ماجده إسماعيل وجيهان فؤاد" (2006م) (17)، "عصام الدين رجائي" (٢٠٠٥م) (15)، "سيمون مديلتون"

(2004م) (11).

وهذا يحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصلابه العقلية و الثقة بالنفس ومستوى أداء جملة الفري في الباليه لدى طالبات الفرقة الثانيه" :
الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الأستخلاصات:

في ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم وفو ضوء حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الإحصائي وإستنادا على النتائج التي توصل إليها أمكن للباحثه التوصل للإستخلاصات الآتية:

1. يوجد علاقة إرتباطيه دالة إحصائيا بين الصلابه العقلية والثقة بالنفس لدى طالبات الفرقة الثانيه .
2. يوجد علاقة إرتباطيه دالة إحصائيا بين الصلابه العقلية ومستوى أداء جملة الفري لدى طالبات الفرقة الثانيه .
3. يوجد علاقة إرتباطيه دالة إحصائيا بين الصلابه العقلية والثقه بالنفس ومستوى أداء جملة الفري لدى طالبات الفرقة الثانيه .

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من إستخلاصات تم التوصل إلى التوصيات التاليه

1. إجراء دراسات مسحيه أخرى في مجال الصلابه العقلية والثقه بالنفس وربطها بمجال التعبير الحركي.
2. أهمية التأكد على أن مهارة الثقة بالنفس تلعب دورا هاما في تحقيق الإنجاز عند الطالبات وأن إغفال هذا الدور وعدم الإهتمام به يضر الأداء إلى درجة كبيره.
3. تدريب الطالبات على المهارات النفسيه وخاصة الصلابه العقلية والثقه بالنفس من خلال محددات قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي.
4. الإهتمام بعقد دورات وندوات علميه لتنمية الصلابه العقلية والثقه بالنفس.
5. إجراء بحوث تطبيقية لبرامج تدريبية في التدريب العقلي وأبعاد الصلابه العقلية والثقة بالنفس في مجال التعبير الحركي.
6. ضرورة الدمج بين الصلابه العقلية والثقه بالنفس حتى يكون الإعداد متكامل ويؤدي إلى أفضل النتائج الممكنه في تحسين مستوى أداء الجمل الحركيه في التعبير الحركي. تطبيق مقياس الصلابه العقلية والثقه بالنفس على أنشطة رياضية أخرى .

المراجع العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (1997م): التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجيه، دار الفكر، القاهرة.
- 2- إجلال محمد إبراهيم ، نادية محمد درويش (1994م): الرقص الإبتكارى الحديث، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 3- إحسان حسانين أحمد (2021م): اثر برنامج للصلابه العقليه على مستوى الإنجاز لناشئى جمباز الأيروبيك ، رسالة ماجستير ، كلية التربيه الرياضيه للبنات، جامعة الإسكندرية.
- 4- أحمد عبد المنعم باشا (2011م): الصلابه العقليه وعلاقتها بالإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضيه العاليه ، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه ، جامعة طنطا.
- 5- أحمد محمد نجيب (2020م): الصلابه العقليه وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئى كرة اليد بمحافظه دمياط ، رسالة ماجستير ،كلية التربيه الرياضيه، جامعة دمياط.
- 6- أسامة كامل راتب (2000م): علم النفس الرياضى، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 7- أسامه كمال راتب (2001م): الإعداد النفسى للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين الإداريين – أولياء الأمور، دار الفكر العربى.
- 8- أسامه كمال راتب (2002م): تدريب المهارات النفسيه وتطبيقاتها فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 9- بئينه محمد فاضل (1999م): لفروق في المهارات العقليه لدى ناشئات كرة اليد ، طبقا لنتائج المباريات، مجلة كلية التربيه الرياضيه، جامعة طنطا، العدد 27.
- 10- بلال نجمه (2014م): الذكاء الوجدانى وعلاقته بالثقه بالنفس لدى طلاب الجامعه دراسة ميدانيه على عينه من طلاب القطب الجامعى، تأمده بجامعه تيزى وروز، كلية العلوم الإنسانيه والأجتماعيه، قسم علم النفس، الجزائر.
- 11- سميه محمد منصور (1999م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسيه والمستوى المهارى والرقمى لمتسابقى رمي الرمح لطالبات الكلية ، المؤتمر العلمى الحادى عشر " التربيه البدنيه والرياضيه بين النظرية والتطبيق "، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعة حلوان.
- 12- صفيه أحمد محى، ساميه ربيع(2002م): الباليه والرقص الحديث، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 13- صلاح محسن نجا(1997م): تأثير إستخدام التدريب العقلي على بعض مكونات الأداء فى دفع الجله، رسالة دكتوراه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين، جامعة الإسكندرية.
- 14- عزه أحمد السيد(2017م): الصلابه العقليه وعلاقتها بالثقه بالنفس والمستوى الرقمى لسباق 100م حواجز، رسالة ماجستير، كلية التربيه الرياضيه للبنات، جامعة الزقازيق.
- 15- عصام الدين رجائى (2005م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسيه وتحسين الأداء الفنى والمستوى الرقمى فى الوثب العالى لطلاب كلية التربيه الرياضيه بالزقازيق ، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربيه الرياضيه للبنين بأبو قير بالإسكندرية، العدد 56.
- 16- عكله سليمان الحورى (2016م): علم النفس الرياضى رؤيه معاصره، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

- 17- ماجده محمد إسماعيل وجيهان محمد فؤاد(2006م) : تأثير تدريبات الصلابه العقليه على الإحتياجات النفسيه الأساسيه فى الرياضه ومستوى الاداء للاعبات الكره الطائره ، المؤتمر العلمى الدولى الرابع،(الرياضه الضغوط والتكيف) ،الرياضه الأولمبيه والرياضه للجميع، الأكاديميه الرياضيه البلغاريه،صوفيا،بلغاريان.
- 18- محمد العربى شمعون(2001م) : الصلابه العقليه والإنجازات الرياضيه، مؤتمر قسم علم النفس الرياضى ، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالهرم،جامعة حلوان.
- 19- محمد العربى شمعون، ماجده محمد إسماعيل (2001م) : اللاعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر، القاهره.
- 20- محمد العربى شمعون (٢٠٠١م) : اللاعب والتدريب العقلى ، دار الفكر العربى، القاهره.
- 21- محمد العربى شمعون (٢٠٠٧م) : الصلابه العقليه والإنجازات الرياضيه ، المؤتمر العلمى السنوي الدولى، كلية التربيه الرياضيه بنين، جامعة حلوان، الرعايه النفسيه للرياضيين، ١٢ أبريل.
- 22- محمد العربى شمعون(2007م): الصلابه العقليه والإنجازات الرياضيه ، المؤتمر العلمى السنوى، لقسم علم النفس الرياضى(الرعايه النفسيه للرياضيين) ،كلية التربيه الرياضيه للبنين، جامعة حلوان
- 23- محمد حسن علاوى (2002م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضيه ، دار الفكر العربى، القاهره.
- 24- محمد حسن علاوى (2002م) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضيه،دار الكتاب للنشر ، القاهره.
- 25- محمد حسن علاوى (2006م) : مدخل فى علم النفس الرياضى ،ط5،مركز الكتاب للنشر، القاهره.
- 26- محمد حسن علاوى وأحمد صلاح الدين خليل (2008م) : تقنين مقياس للصلابه العقليه للرياضيين فى البيئه المصريه، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره،جامعة حلوان.
- 27- محمد عنبر بلال (٢٠٠٠م) : النشاط الكهربائى للمخ كمؤشر لتطور مستوى أداء الوثبه الثلاثيه بإستخدام التدريب العقلى، رساله دكتوراه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين، جامعة حلوان .
- 28- مروه عبدالقادر عبدالوهاب (2015م) : التصور وعلاقته بالصلابه العقليه والدافعيه لدى لاعبي كرة السله، رساله ماجستير، كلية التربيه الرياضيه للبنات، جامعة المنيا.
- 29- مصطفى مجاهد عبدالعزيز(2015م) : الصلابه العقليه وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسيه لدى لاعبي بعض الرياضات الفرديه والجماعيه بصعيد مصرالصلابه العقليه وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسيه لدى لاعبي بعض الرياضات الفرديه والجماعيه بصعيد مصر، رساله دكتوراه غير منشوره،كلية التربيه الرياضيه ،جامعة المنيا.
- 30- نبال أحمد حسن(2009م) : فاعليه تدريبات لاصلابه العقليه على المستوى الرقى للاعبات قذف القرص ، بحث منشور،المؤتمر الإقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحه وتلتربيه البدنيه والترويج والرياضه والتعبير الحركى لمنطقه الشرق الأوسط ، مجلة كلية التربيه الرياضيه للبنين، الإسكندريه ،أبو قير.
- 31- هبه السيد عبدالفتاح (2021م) : الصلابه العقليه وعلاقتها بمهارات مواجهه الضغوط ودافعيه الإنجاز الرياضى طبقا لطبيعه المنافسه فى رياضه التايكندو، رساله دكتوراه، كلية التربيه الرياضيه للبنات ،جامعة الزقازيق
- 32- هبه أحمد مصطفى (2021م) : إستراتيجيات الصلابه العقليه تأثيرها على الإلتزان الإنفعالى ومستوى الأداء المهارى للاعبات هوكى الميدان، رساله ماجستير،كلية التربيه الرياضيه للبنات ،جامعة الزقازيق.

المراجع الأجنبية:

- 33- Akbar Rezae ,al (2009) : A survey and comparison of team role ambiguity,athletic performance and hardiness cohesion in elite and non-elite foot ball player “ Research,Journal of biologic sciences 4(9) University of pyam-e,Noor,Iran.
- 34- Chirs seller(1997): Bulding self-confidence,coach wise public English.
- 35- Creswell,s (2007): key question on mental toughness university and physical endurance,percept mot skills, feb 100(1).
- 36- Fulghham,A. (2004) : implementing psychological skills training program in high school volleyball athlete, phd thesis faculty of sport science, Missouri western state university,USA.
- 37- lan,m., cockeril(2001): psychological skills training for hammer throwers, Birmingham,eng.
- 38- John lefkovits,David R.Mc Duff,Corina Riismandel(2003): mental kingdom:article sport toughness training manual for soccer , united dynamics.
- 39- Jolly Ray(2003) : mental toughness , level III hokey coaching course karnatak stste hockey association , Bangalore
- 40- Karen,A. (2002): Mental toughness:brain power for sport EBSCOpublishing.
- 41- Keith Pritchard (2002): Goal setting and soccer performance A.S., senior provincial coach, U.S.A.
- 42- Sandy Gordon (2004): Mood and performance relationship among players at the world student games bask ball compition journal of sport Behavior,24(2),pp182-196.
- 43- Simon C.Middleton,Herb W .Marsh,Andrew J. Martin,Garry E Richards and Clark (2004) : Discovering mental toughness qualitative study of mental toughness elite athetes third international biennial,self research conference self-concept,motivation and identity:where to form here, July 4-7Berlin,Germany.

ملخص البحث باللغة العربية

الصلابة العقلية وعلاقتها بالثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحرة في الباليه لطالبات الفرقة الثانية م.د/ ساره عبدالله العظيمة

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة العقلية والثقة بالنفس ومستوى أداء جملة الفري في الباليه للطالبات بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، إشمتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وعددهن (1066) طالبة للعام الدراسي 2022/2021م، كما إشمتملت عينة البحث الأساسية على (130) طالبة تم إختيارهن بالطريقة العمدية لمن تقوم بالتدريس لهن، بالإضافة إلى عينة الدراسة الإستطلاعية البالغ عددها (20) طالبة تم إختيارهن بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث وخارج عينة البحث الأساسية، وكانت من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين كل من الصلابة العقلية والثقة بالنفس ومستوى أداء جملة الفري في الباليه لدى طالبات الفرقة الثانية قيد البحث، وتوصى الباحثة بإجراء دراسات مسحية أخرى في مجال الصلابة العقلية والثقة بالنفس وربطها بمجال التعبير الحركي، وتدريب الطالبات على المهارات النفسيه وخاصة الصلابة العقلية والثقة بالنفس من خلال محددات قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي.

Mental rigidity and its relationship to self-confidence and the level of performance of the free sentence in ballet for students of the second year

Dr. Sarah Abdullah Abdel Azeem

The research aims to identify the relationship between mental hardness and self-confidence and the level of performance of the sentence of furry in the ballet for female students at the Faculty of Physical Education for Girls, Zagazig University and the researcher used the descriptive approach, The research community included (1066) students of the second year at the Faculty of Physical Education at Zagazig University, for the academic year 2021/2022, and the basic research sample included (130) students who were deliberately selected for those who teach them, in addition to the survey sample of (20) students who were randomly selected from the original research community and outside the basic research sample, One of the most important results was the existence of a positive correlation statistically significant between mental hardness, self-confidence and the level of performance of the sentence of fur in ballet among the students of the second year under research , The researcher recommends conducting other surveys in the field of mental hardness and self-confidence and linking them to the field of motor expression, and training students on psychological skills, especially mental hardness and self-confidence through the determinants of the Department of Exercise, Gymnastics and Motor Expression