

## الصلابة العقلية وعلاقتها بضغط المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد

م.د/ مدحت محمود محمد ابراهيم

مدرس علوم نفسية وتربوية بقسم أصول التربية

كلية التربية الرياضية بنين - جامعة مطروح

م.د/ حسام محسن أبوقريش

مدرس بقسم تدريب الرياضات الجماعية وألعاب المضرب

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.252243.2607

### مقدمة البحث:

تعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية ذات الطابع الخاص من حيث الأداء البدني والمهاري والخططي، حيث تتطلب أن يتمتع لاعبيها بعناصر اللياقة البدنية الخاصة لمواجهة متطلبات المنافسة و تحقيق الاداء والنتائج المطلوبة، والتي تتطلب من اللاعب جهداً كبيراً خلال الاداء سواءً في الهجوم أو الدفاع ، ولا بد للاعب أن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستوى أدائه طالما كان مستمراً في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حاله لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها وهذا يتطلب توافر قدرات نفسية خاصة بجانب القدرات البدنية والمهارية والخططية. (١١ : ٤٤)

كما تزخر كرة اليد في منافساتها بالعديد من الضغوط النفسية التي يواجهها اللاعب مثل الخوف من الهزيمة أو الخوف من عدم القدرة علي التغلب علي المنافس التي يواجهها في المباريات خاصة في الأوقات الحاسمة أو الخوف من الإصابة، أو ضغوط المدرب و الجماهير ووسائل الاعلام أثناء المنافسات، وهناك فروق فردية كبيرة بين الافراد في استجاباتهم للضغوط بمعنى أن بعض مثيرات الضغوط تؤدي إلى الاثارة المثلى وتجعل اللاعب أكثر كفاءة بينما نفس هذه الضغوط قد تجعل لاعب اخر يشعر بالإحباط والاضطراب والتشتت. (١٤٧:٢)

ويلعب الجانب النفسي دوراً فعالاً في نجاح عملية التدريب الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية ، ويتوقف عليه تقرير نتائج المنافسات الرياضية، حيث أن الفروق بين المستوى البدني والمهاري للرياضيين أصبحت متقاربة ولم تعد بارزة وواضحة في رياضات المستوى التنافسي العالي ودائماً يكمن الفرق في الجانب النفسي والذي يتمثل في بعض المهارات العقلية مثل الصلابة العقلية (التقه بالنفس - الطاقة الايجابية - الطاقة السلبية - التحكم في الانتباه - مستوي الدفاعية - التحكم في الاتجاه)، ويشير "محمد العربي" ٢٠٠٧ نقلاً عن "جيمس لوهر" أن الصلابة Toughness هي القدرة على اتساق الاداء في اتجاه الحدود القصوى للموهبة والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة. وتشير "جولي راي Jolly" الى ان الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الاداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة وأنها هي الاله في تحقيق الانجازات الرياضية.

كما أكد "مدلتون Middleton " ٢٠٠٧ أهمية الجوانب العقلية المرتبطة بالاداء الرياضي الفائق وأشار الى الصلابة العقلية Mental Toughness وأهمية امتلاكها للاعب الرياضي للوصول إلى اعلى المستويات الرياضية (٢٠: ٩٢،٩٤).

ويضيف "جيمس لوهر James E.Loehr " ١٩٩٤ إلى أن المدربين الرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الانجازات الرياضية (١٦: ٥٢).

ويرى "ويكلسون yukelson" ٢٠٠٣ أن الصلابة العقلية هامة بالنسبة لعملية التدريب للاعب الرياضي الذي يسعى للتفوق، والذي ينبغي عليه الاستمرار في التدريب الرياضي لساعات طويلة في تدريبات عالية الشدة والحجم دون كلل أو ضجر، كما ينبغي عليه مواجهة العديد من العوامل والصعاب والضغوط النفسية والاحباطات دون أن يفقد تركيزه أو ثقته في نفسه أثناء المنافسات الرياضية (٢٣: ٢٨،٢٦).

ويرى "جونليفويتس John Lefkwits " أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضاً بدنية وانفعالية فالصلابة العقلية ليست ان تمتلك القدرة على الفوز على منافسيك او التميز بالهدوء العصبي لكنها تعني الوصول الى الاداء المثالي الاقصى من مهاراتك وموهبتك بغض النظر عن ظروف المنافسة والصلابة الانفعالية تعني القدرة على التحكم الانفعالي اثناء المواقف التنافسية الحادة والضاغطة (١٧: ٢).

ويشير "سنجر وآخرون Singer et al " ٢٠٠١ إلى أن الصلابة العقلية هي سمة تضم مجموعة متألفة من الخصائص النفسية وهي ( الالتزام ، التحكم ، التحدي ) وأنه يجب ان يتصف الرياضي بالصلابة العقلية لكي يتمكن من مواجهة ضغوط التدريب الرياضي والاستمرار في العمل بحماس واعادة بناء الثقة والقدرة على تحقيق الاهداف (٢٢: ٧٧١).

كما أوضح "جونز وهانتون Jones,Hanton" ٢٠٠٢ أن التركيز والدافعية ورباطة الجأش والاعتقاد الذاتي تعد اهم ابعاد الصلابة العقلية التي يجب ان يتميز بها اللاعبين الرياضيين المتفوقين (١٩: ٨٣،٨٢).

وعرف مك جراث Mc Grath (١٩٧٧) الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.(٣: ١٩٦)  
مشكلة البحث:

يشير "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) الي أن معظم الرياضيين الذين يتقاربون لدرجة كبيره من حيث المستوي البدني ، والمهاري، والخططي يكون هناك عامل آخر هام يحدد نتيجة كفاحهم أثناء

المنافسات في سبيل الفوز هو العامل النفسي الذي له دورا هاما في حسم نتائج المباريات ، ويجب أن يهتم المدربون بجانب البرامج البدنية والمهارية والخططية بالبرامج العقلية والتدريب عليها لتحقيق التكامل البدني والعقلي للاعبين ، وتظهر أهمية التدريب العقلي في المواقف التي يقوم فيها العقل بالدور الاساسي في التدريب والمنافسات مثل المواقف التي تتطلب التركيز علي الواجبات الخططية والأهداف الصعبة التي يكلف بها اللاعبين . (٨ : ٣٧٢)

و يذكر "جونزواخرون ٢٠٠٢ Jones et all الى ان هناك بعض الصفات التي تجعل الرياضيين لديهم صلابة عقلية وتجعلهم أقدر على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسات ، وتتمثل هذه الصفات في (الاعتقاد الذاتي ، الحافز والدافعية ، الهدوء ومقاومة الضغط ، الإيجابية).

وأشار محمد علاوي (٢٠١٢) إلى أن الضغط يحدث في حالة إدراك اللاعب لعدم قدرته على الوفاء بالمتطلبات التي ينبغي عليه الوفاء بها وهذا يعني عدم التوازن بين ما هو مطلوب انجازه وبين قدرته على الاستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب أو إنجازها.(١٠ : ٢٢٠)

هذا وقد لاحظ الباحثان من خلال خبرتهما في مجالي كرة اليد والتدريب العقلي أن العديد من المدربين لا يهتمون بالجانب العقلي وبرامج التدريب العقلي بصفة عامة وبرامج تدريب الصلابة العقلية بصفة خاصة كأحد الجوانب الرئيسية المكملة للجوانب المهارية والبدنية والخططية خلال التخطيط للموسم التدريبي، وأن هناك بعض اللاعبين يتميزون بإرتفاع المستوي المهاري والبدني وعدم قدره علي تحقيق الاهداف المطلوبة في الاوقات الضاغطة من المباراة خاصة في حالة تقارب المستوي والنتيجة بين الفرق المتنافسة وفي المواقف التي تتطلب إتخاذ قرارات لاستغلال الفرص الحاسمة لنتيجة المباراة ويرى الباحثان أنه قد يكون لإنخفاض مستوي الصلابة العقلية ( الثقة بالنفس-الطاقة الايجابية - مستوي الدافعية - التحكم في الانتباه - التحكم في التصور) وعدم القدرة علي مواجهة الضغط ، فالضغوط النفسية قد تواجه لاعبي كرة اليد خلال المواقف التنافسية وهناك فروق فردية كبيرة بين اللاعبين في استجاباتهم للضغوط بمعنى أن بعض مثيرات الضغوط تؤدي إلى الاثارة المثلى وتجعل اللاعب أكثر كفاءة بينما نفس هذه الضغوط قد تجعل لاعب اخر يشعر بالإحباط والاضطراب والتشتت والخوف من الفشل، ويتطلب ذلك إمتلاك اللاعبين قدر عال من مستوي الصلابة العقلية والقدرة علي مواجهة الضغط النفسي أثناء المنافسات والتغلب عليه لتحقيق الانجاز المطلوب وقد أشار العديد من العلماء في مجال علم النفس الرياضي أن تأثير العوامل النفسية على الاداء في المنافسات والحاجة الماسة للتدريب عليها أمر هام ، وهو ما أثار إهتمام الباحثان لاجراء هذه الدراسة للتعرف على مستوى الصلابة العقلية كمتطلب نفسي هام لنجاح الاداء وعلاقتها بمستوى الضغوط النفسية التي تواجه لاعبي كرة اليد والقدرة على مواجهتها بنجاح وكذلك الفروق بين مستويات الصلابة العقلية والشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط خلال المنافسات لدي فرق المراكز الاولي والمتوسطة

والاخيرة للتعرف علي أهمية الصلابة العقلية والقدرة علي مواجهة الضغط لدي المستويات المختلفة للفرق المتنافسة .

#### أهداف البحث :

١- التعرف على مستوى الصلابة العقلية والشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة اليد.

٢- التعرف على درجة العلاقة بين مستوى الصلابة العقلية ومستوى الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة اليد.

٣- التعرف على الفروق بين الفرق الحاصلة علي المراكز الاولي والمراكز المتوسطة والمراكز الاخيرة في مستوي الصلابة العقلية و الشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد.

#### تساؤلات البحث :

١- ما هو مستوى الصلابة العقلية والشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة اليد؟

٢- هل توجد علاقة بين مستوى الصلابة العقلية ومستوى الشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة اليد؟

٣- هل توجد فروق بين الفرق الحاصلة علي المراكز الاولي والمراكز المتوسطة والمراكز الاخيرة في مستوي الصلابة العقلية و الشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد؟

#### مصطلحات البحث :

#### الصلابة العقلية: Mental Toughness

هي استمرار التفكير الايجابي البناء بهدوء مع البعد عن الدفاعية، وعدم الاستسلام مع الواقعية في الاداء. (٩ : ٣٤)

#### الثقة في النفس: Self Confidence

هي اقتناع اللاعب بمهاراته ومواهبه الذاتية واصراره على أن يتعامل بفاعلية في المواقف الرياضية المختلفة. (١٣ : ٥١٣)

#### الطاقة السلبية: Negative Energy

هي انخفاض مستوى النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل والجسم نتيجة للقلق والغضب اثناء ممارسة النشاط الرياضي. (١٣ : ٥١٣)

**التحكم في الانتباه: Attention**

هي قدرة اللاعب على استمرار تركيز الانتباه على المثيرات المرتبطة بالاداء الرياضي (١٣:٥١٣)

**التحكم في التصور البصري: Visual Imagery Control**

هي قدرة اللاعب على الاسترجاع العقلي لطريقة الاداء المثالي لمهاراته الحركية وخبراته السابقة وادائه في المواقف الصعبة لكي يساعده ذلك على الاداء بصورة جيدة في التدريب والمنافسات. (١٣:٥١٣)

**مستوى الدافعية: Motivation Level**

هي قدرة اللاعب على بذل الجهد والاداء بجدية لتحقيق هدف معين والوصول الى اقصى امكانياته في التدريب أو المنافسات. (١٣:٥١٣)

**الطاقة الايجابية: Positive Energy**

هي ارتفاع مستوى النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل والجسم نتيجة للاثارة والمتعة اثناء ممارسة النشاط الرياضي. (١٣:٥١٤)

**التحكم في الاتجاه: Attitude Control**

هو قدرة اللاعب على التحكم فيما يلقاه من أحداث عن طريق التفكير البناء والاحتفاظ بحالة مزاجية جيدة كنتيجة للاتجاهات الايجابية نحو الاداء الرياضي. (١٣:٥١٤)

**الضغوط النفسية: Stress**

" عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة". (٣:١٩٦)

**الدراسات المرتبطة:****أولاً: الدراسات العربية:**

١- أجرى "والي عبد النور" (٢٠٢٢) (١٤) دراسة بعنوان "قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر" وهدف الدراسة الرئيسي هو معرفة العلاقة التي تربط بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر، حيث تمثلت المشكلة الرئيسية في الإجابة على التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر؟ واشتملت عينة الدراسة على ٢٠ لاعب في بطولة القسم الوطني الثاني صنف أكابر ذكور تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما اقتضت إشكالية الدراسة استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب العلائقي الارتباطي، والاعتماد على كل من مقياس قلق المنافسة الرياضية ومقياس الصلابة النفسية، وأفضت النتائج المتوصل إليها الى تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات كالاهتمام بالجانب النفسي للاعبين والعمل على تحسين مستوى الصلابة

- النفسية لديهم لما له من مردود ايجابي في مقاومة القلق الناتج عن التدريب والمنافسة.
- ٢- قامت "بسمة وجية" (٢٠١٨) (٤) بدراسة بعنوان "الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين" بهدف التعرف على مستوى الصلابة العقلية لدى رياضي المستوى العالي، واستراتيجيات مواجهة الضغوط لديهم، والتعرف على العلاقة بين الصلابة العقلية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لديهم، واشتملت عينة البحث على ١٠٠ لاعباً من الرياضيين وجاءت أهم النتائج بأنه كلما ارتفع مستوى الاداء ارتفع مستوى الصلابة العقلية لديهم، وقدرة لاعبي المستوى العالي على مواجهة الضغوط والتغلب عليها مهما ارتفعت، ووجود ارتباط طردي لدى لاعبي المستوى العالي بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية ومقياس طرق مواجهة الضغوط.
- ٣- أجري محمد مصطفى محمد (٢٠٢٢) (٧) دراسة بعنوان "الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبات كرة اليد" استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث، واستخدم عينة عمدية ممثلة في عدد (١٠٠) لاعبة كرة يد مسجلين في الدرجة الاولى الممتاز في الاتحاد المصري لكرة اليد مقسمين الي (٨٠) لاعبة أساسية، و(٢٠) لاعبه عينة أستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وهدف البحث الي التعرف علي (الفروق في الصلابة العقلية لدي لاعبات كرة اليد وفقا للترتيب في الدوري - والفروق في دافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبات كرة اليد وفقا للترتيب في الدوري - العلاقة بين الصلابة العقلية ودافعية الانجاز لدي لاعبات كرة اليد)، وجاءت نتيجة البحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبات في متوسطات محاور مقياس الصلابة العقلية والدرجة الكلية لصالح اللاعبات مقدمة الدوري، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة العقلية لدي لاعبات كرة اليد وفقا للترتيب في الدوري، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين دافعية الانجاز لدي لاعبات كرة اليد وفقا للترتيب في الدوري.
- ٤- كما قامت " أمل علي خليل" (٢٠٠٧) (٣) بدراسة بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة"، باستخدام المنهج الوصفي وبلغت العينة (٨٧) لاعب (٤٨ ذكور، ٣٩ إناث)، استخدمت مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر ومقياس مواجهة الضغوط، ومن أهم النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين سباحي المسافات القصيرة (ذكور، إناث) في أبعاد مقياس الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط، وهناك ارتباط موجب بين خط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول الانفعال وبعد التحكم والالتزام والانفعال كذلك الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية لدى السباحين، وهناك ارتباط موجب بين خط الاقتراب من المواجهة المتمركزة حول المشكلة وحول الانفعال وبعد التحكم لدى السباحين.
- ٥- وأجرى محمد منير عبدالرازق (٢٠١٩) (١٢) دراسة بعنوان " مستوى الصلابة العقلية لناشيء كرة

اليد بمحافظة دمياط"، بهدف التعرف على نسق الصلابة العقلية المميزة لناشئي كرة اليد ، والتعرف على مستوى الصلابة العقلية، وأبعادها لناشئي كرة اليد ، التعرف على الفروق في الصلابة العقلية وأبعادها لناشئي كرة اليد بمحافظة دمياط، وطبق البحث على عينة قوامها (١٣٠) لاعب من الناشئين ، وجاءت نتائج البحث بالتوصل إلى نسق الصلابة العقلية المميز لناشئي كرة اليد بمحافظة دمياط يتكون من سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الاخفاق في الترتيب الأول ، ثم تلها بعد القدرة علي التعامل مع الضغط في الترتيب الثاني ، ثم بعد دافعية الانجاز الرياضي في الترتيب الثالث ، وجاء بعد الثقة بالنفس في الترتيب الرابع، ثم بعد القدرة علي التركيز في الترتيب الأخير، وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط الصلابة العقلية وابعادها لناشئي كرة اليد بمحافظة دمياط والمتوسط العام لصالح أفراد عينة البحث.

٦- أجرى "جمال رمضان موسى" (٢٠١٧) (٥) دراسة بعنوان "مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة" بهدف التعرف على مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة واستخدم الباحث المنهج الوصفي باتباع الطريقة المسحية وتتألف عينة البحث من (١٢٠) لاعب من لاعبي دوري كرة السلة والحاصلين على المراكز الثمان الاولى من الدوري العام المصري وأظهرت النتائج تمتع لاعبي كرة السلة بمستوى عالي من الصلابة العقلية واحتل بعد دافعية الانجاز المرتبة الاولى لدى لاعبي كرة السلة ومن أهم التوصيات الاستعانة بنتائج مقياس الصلابة العقلية عند اختيار لاعبي كرة السلة وتوزيعهم على مراكز اللعب الخمسة ومحاولة الارتقاء وتطوير الصلابة العقلية للاعبين كرة السلة طبقاً لمراكز اللعب خلال التدريب

٧- كما أجرى " وليد أحمد جبر" (٢٠١٣) (١٣) دراسة بعنوان "الصلابة العقلية للاعبين الانشطة الرياضية المختلفة " هدفت الدراسة الى التعرف على أبعاد الصلابة العقلية لدى اللاعبين وفقاً لنوع وطبيعة الأنشطة الرياضية قيد البحث، وكذلك دراسة الفروق بين اللاعبين في ابعاد الصلابة العقلية وفقاً لنوع وطبيعة الأنشطة الرياضية قيد البحث، تم استخدام المنهج الوصفي على عينة قوامها (٥٨٢) لاعب من (٧) رياضات فردية، و(٣) رياضات جماعية من اندية القاهرة والجيزة، وتشير أهم النتائج إلى إختلاف الأهمية النسبية لأبعاد الصلابة العقلية للاعبين الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وفقاً لاختلاف طبيعة الاداء في الأنشطة الرياضية قيد البحث.

#### ثانياً: الدراسات الاجنبية:

١- وقد أجرى "فوري وبوتجيتير Fouri ,Potgieter (٢٠٠٢) (١٥) دراسة بعنوان "طبيعة الصلابة العقلية في المجال الرياضي" بهدف التعرف على مكونات الصلابة العقلية على عينة قوامها (١٣١) مدرب و(١٦٠) رياضي موهوب من (٣١) رياضة وتم عرض قائمة للصلابة العقلية تحتوي على (١٢) محور رئيسي وهم ( مستوى الدافعية، مهارات التحمل، ثبات الثقة، الادراك، الهدف الموجه،

وحدة الفريق، المهارات الاستقلالية، الصلابة النفسية، المنظور الديني، امتلاك المتطلبات البدنية والعقلية والعقلية والاخلاقية)، وكان من بين أهم النتائج ان المدربين يروا أن التركيز يعتبر من أهم السمات بينما يرى اللاعبون أن الدافعية من بين السمات المحققة للانجاز الرقمي و أن المدربين يروا ان الدور الاكبر يقع على المدربين وعلماء النفس في تدعيم وتطوير الصلابة العقلية اكثر من الرياضيين الذين يرون انها سمة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال تدريبات الصلابة العقلية.

٢- كما اجرى ايضاً "سيمون ميدلتون وآخرون Simon C . Middleton and others" دراسة بعنوان "الصلابة العقلية للموهبين رياضياً" على عينة بلغ قوامها (٣٣) (٢٠٠٤)(٢١) دراسة بعنوان "الصلابة العقلية للموهبين رياضياً" على عينة بلغ قوامها (٣٣) رياضي، (٢١) رجل، (١٢) سيدة ومن بين العينة (٨) أبطال عالم من رياضياً ألعاب القوى، السباحة، الملاكمة، وكان من أهم النتائج أن أهم سمات الصلابة والتي ترتبط بالانجاز الرياضي هي الكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز والدافعية ومهارات التحمل واوصى الباحثون باضافة محددات الدعم الاجتماعي وطبيعة الضغوط لقائمة الصلابة العقلية.

#### التعليق على الدراسات المرتبطة:

من خلال عرض الدراسات السابقة، تمكن الباحث من الآتي:

- ١- جمع الاطار النظري للبحث.
- ٢- تحديد أهداف البحث والاساليب الاحصائية المستخدمة فيه.
- ٣- اختيار أدوات جمع البيانات التي تتناسب وطبيعة هذا البحث.
- ٤- الاستفادة من مناقشة نتائج الدراسات السابقة في مناقشة نتائج هذا البحث

#### اجراءات البحث

#### المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الطريقة المسحية نظرا لملاءمته لطبيعة البحث.

#### مجتمع البحث:

لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد موسم ٢٠٢٣/٢٢٠٢.

#### العينة الاستطلاعية :

تم إختيار عينة إستطلاعية بالطريقة العشوائية تتكون من (٢٤) لاعب من نفس مجتمع البحث و خارج العينة الاساسية للبحث.

#### عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد وعددهم (١١٢) لاعب مقسمين كالتالي:

فرق المراكز الاولى : (٤٠) لاعب مقسمين الي نادي الترسانه عدد ( ٢١ ) لاعب- نادي أصحاب



الجياد عدد ( ١٩ ) لاعب

فرق المراكز المتوسطة : (٣٨) لاعب مقسمين الي نادي ٦ أكتوبر ( ١٨ ) لاعب - نادي الشيخ

زايد عدد ( ٢٠ ) لاعب

فرق المراكز الأخيرة : (٣٤) لاعب مقسمين الي نادي حلوان الرياضي ( ١٦ ) لاعب - نادي بلدية

المحلة ( ١٨ ) لاعب

التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية علي عدد (٢٤) لاعب من لاعبي الدوري الممتاز ومن خارج العينة

الاساسية للبحث يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٥/٣ .

الدراسة الاساسية:

تم إجراء الدراسة الاساسية في الفترة من ١٢-١٩/٥/٢٠٢٣ علي عينة البحث.

أدوات جمع البيانات

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة وذلك من خلال الإطلاع علي البحوث

والدراسات السابقة:

- مقياس الصلابة العقلية في المجال الرياضي . مرفق (١) (محمد العربي ، ماجدة إسماعيل)

- اختبار الحاجة للمهارات النفسية للاعب الرياضي. مرفق ( ٢ ) (محمد حسن علاوي )

\* المعاملات العلمية لأدوات البحث :

مقياس الصلابة العقلية في المجال الرياضي: مرفق (١)

هذا المقياس صممه "محمد العربي شمعون، ماجدة اسماعيل" (٢٠٠٧م) لقياس سبعة أبعاد مرتبطة

بالصلابة العقلية بالنسبة للاعب الرياضي وبذلك يتضمن الاختبار سبعة أبعاد هي ( الثقة بالنفس،

الطاقة الايجابية، التحكم في الانتباه، التحكم في التصور، مستوى الدافعية، الطاقة الايجابية، التحكم في

الاتجاه) ويتكون المقياس من (٤٢) عبارة، وكل بعد من هذه الابعاد تقيسه (٦ عبارات) يقوم اللاعب

بالاستجابة على عبارات المقياس على ميزان تقدير من خمسة أبعاد (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)

وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

- الصدق:

جدول (١) صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الصلابة العقلية ن=٢٤

العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	العبرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
البعد الأول "الثقة بالنفس"				٣	3.292	1.488	0.522°	٦	3.000	1.285	0.572°
١	1.875	1.361	0.686°	٤	2.542	1.141	0.414°	مج ه	19.917	4.201	
٢	3.417	0.881	0.714°	٥	2.750	1.113	0.471°	البعد السادس "الطاقة الإيجابية"			
٣	2.958	0.624	0.730°	٦	4.250	1.073	0.726°	١	3.417	1.558	0.880°

0.652°	1.083	2.958	٢		2.303	19.458	مج ٣	0.898°	1.129	3.667	٤
0.755°	1.268	3.292	٣	البعد الرابع "التحكم في التصور"				0.689°	0.978	4.000	٥
0.815°	1.279	3.625	٤	0.556°	0.824	3.375	١	0.745°	1.283	3.917	٦
0.604°	0.824	3.625	٥	0.758°	1.103	3.208	٢		2.259	19.833	مج ١
0.484°	0.770	3.375	٦	0.612°	1.100	3.417	٣	البعد الثاني "الطاقة السلبية"			
	4.947	20.292	مج ٦	0.814°	1.274	3.667	٤	0.682°	0.702	3.667	١
البعد السابع "التحكم في الاتجاه"				0.815°	1.103	3.458	٥	0.411°	0.608	3.250	٢
.816**	1.313	3.375	١	0.466°	0.588	3.208	٦	0.491°	1.444	2.792	٣
-.477*	0.637	3.667	٢		4.177	20.333	مج ٤	0.691°	1.056	2.625	٤
.730**	1.049	3.333	٣	البعد الخامس "مستوى الدافعية"				0.657°	0.974	3.417	٥
.876**	1.262	3.875	٤	0.826°	1.359	3.750	١	0.439°	1.063	3.500	٦
.510*	0.779	3.208	٥	0.900°	1.414	3.458	٢		2.817	19.250	مج ٢
.558**	1.083	3.292	٦	0.519°	0.608	3.750	٣	البعد الثالث "التحكم في الانتباه"			
	3.745	20.750	مج ٧	0.818°	1.062	3.458	٤	0.710°	0.797	2.875	١
				0.752°	0.978	2.500	٥	0.459°	0.442	3.750	٢

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٤٠٤.

تشير نتائج الجدول (١) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة ومجموع البعد الذي تنتمي إليه العبارة، مما يدل على صدق عبارات مقياس الصلابة العقلية. جدول (٢) صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الصلابة العقلية ن = ٢٤

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
١	الثقة بالنفس	19.833	2.259	0.847°
٢	الطاقة السلبية	19.250	2.817	0.692°
٣	التحكم في الانتباه	19.458	2.303	0.645°
٤	التحكم في التصور	20.333	4.177	0.802°
٥	مستوى الدافعية	19.917	4.201	0.880°
٦	الطاقة الإيجابية	20.292	4.947	0.932°
٧	التحكم في الاتجاه	20.750	3.745	0.919°
	مجموع المقياس	139.833	18.222	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٤٠٤.

تشير نتائج الجدول (٢) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مجموع البعد والمجموع الكلي لمقياس الصلابة العقلية، مما يدل على صدق أبعاد مقياس الصلابة العقلية.

## - الثبات:

جدول (٣) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الصلابة العقلية ن=٢٤

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		العبارة	معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		العبارة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
0.420*	1.306	2.708	1.079	3.458	٥	البعد الأول "الثقة بالنفس"					
0.567*	0.611	3.042	0.576	3.208	٦	0.687*	1.541	2.292	1.333	1.875	١
0.556*	4.632	18.292	4.177	20.333	مج ٤	0.627*	1.027	3.167	0.862	3.417	٢
البعد الخامس "مستوى الدافعية"						0.877*	0.687	2.833	0.611	2.958	٣
0.559*	1.471	3.208	1.331	3.750	١	0.553*	0.999	3.208	1.106	3.667	٤
0.579*	1.269	2.875	1.384	3.458	٢	0.766*	0.909	3.917	0.957	4.000	٥
0.751*	0.745	3.667	0.595	3.750	٣	0.883*	1.369	3.708	1.256	3.917	٦
0.842*	1.184	3.375	1.040	3.458	٤	0.645*	2.147	19.125	2.259	19.833	مج ١
0.425*	1.127	2.750	0.957	2.500	٥	البعد الثاني "الطاقة السلبية"					
0.700*	1.040	2.792	1.258	3.000	٦	0.809*	0.850	3.667	0.687	3.667	١
0.770*	3.782	18.667	4.201	19.917	مج ٥	0.692*	0.759	3.417	0.595	3.250	٢
البعد السادس "الطاقة الإيجابية"						0.719*	1.457	2.708	1.414	2.792	٣
0.909*	1.572	3.167	1.525	3.417	١	0.688*	1.224	2.542	1.033	2.625	٤
0.913*	1.154	2.792	1.060	2.958	٢	0.741*	0.978	3.042	0.954	3.417	٥
0.811*	1.118	3.000	1.241	3.292	٣	0.686*	0.904	3.375	1.041	3.500	٦
0.722*	1.164	3.250	1.252	3.625	٤	0.663*	2.861	18.750	2.817	19.250	مج ٢
0.850*	0.949	3.625	0.807	3.625	٥	البعد الثالث "التحكم في الانتباه"					
0.551*	0.878	3.250	0.753	3.375	٦	0.577*	0.706	3.208	0.781	2.875	١
0.836*	4.881	19.083	4.947	20.292	مج ٦	0.745*	0.484	3.625	0.433	3.750	٢
البعد السابع "التحكم في الاتجاه"						0.592*	1.471	2.792	1.457	3.292	٣
0.479*	1.027	2.667	1.285	3.375	١	0.839*	1.351	2.583	1.117	2.542	٤
0.648*	0.687	3.833	0.624	3.667	٢	0.729*	0.904	2.375	1.090	2.750	٥
0.488*	0.943	2.833	1.027	3.333	٣	0.828*	1.077	4.083	1.051	4.250	٦
0.677*	1.252	3.375	1.235	3.875	٤	0.717*	2.055	18.667	2.303	19.458	مج ٣
0.630*	0.571	3.083	0.763	3.208	٥	البعد الرابع "التحكم في التصور"					
0.966*	0.992	3.375	1.060	3.292	٦	0.845*	0.725	3.125	0.807	3.375	١
0.611*	3.387	19.167	3.745	20.750	مج ٧	0.645*	1.247	2.833	1.079	3.208	٢
0.621*	15.528	131.750	18.222	139.833	مج	0.898*	1.117	3.208	1.077	3.417	٣
						0.624*	1.285	3.375	1.247	3.667	٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٤٠٤.

تشير نتائج الجدول (٣) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للعبارة ومجموع البعد ومجموع مقياس الصلابة العقلية، مما يدل على ثبات العبارات والابعاد

ومقياس الصلابة العقلية باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test - Retest.

اختبار الحاجة للمهارات النفسية للاعب الرياضي: مرفق (٢)

صمم محمد علاوي اختبارين لمحاولة التعرف على مدى حاجة اللاعب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية كمهارات الاسترخاء أو التصور العقلي أو تركيز الانتباه وذلك على نمط الاختبارين السابقين (مارتنز ١٩٩٧)، والاختبار الأول بعنوان: التقييم الذاتي للاعب الرياضي (الصورة أ) وقياس النزعة للشعور بالضغط بالنسبة للاعب الرياضي والاختبار الثاني بعنوان: التقييم الذاتي للاعب الرياضي (الصورة ب) وقياس القدرة على مواجهة الضغط، ويتكون كل اختبار من ١٠ عبارات ويتم الإجابة عليها على مقياس خماسي التدرج (تطبق على بدرجة كبيرة، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق على تماماً) مع مراعاة أن تتم الإجابة على الصورة (أ) أولاً ثم الصورة (ب).

مقياس الشعور بالضغط:

- الصدق:

جدول (٤) صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشعور بالضغط ن=٢٤

العبرة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبرة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبرة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبرة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	1.122	3.708	٥	1.180	3.500	٩	1.142	3.000	١٠	1.042	1.708
٢	1.842	3.500	٦	0.780	2.500	١٠	1.042	1.708	مج	6.893	32.292
٣	1.179	3.542	٧	1.018	3.417	مج	6.893	32.292	٤	1.285	3.542
٤	1.285	3.542	٨	0.448	3.875	٤	1.285	3.542	٤	1.285	3.542

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٤٠٤.

تشير نتائج الجدول (٤) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة ومجموع المقياس الذي تنتمي إليه العبارة، مما يدل على صدق عبارات مقياس الشعور بالضغط.

- الثبات:

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الشعور بالضغط ن=٢٤

العبرة	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط	العبرة	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	1.098	3.708	3.167	1.280	0.627	٧	1.142	3.000	0.997	0.745	0.486
٢	1.803	3.500	2.333	1.886	0.588	٨	1.042	1.708	0.439	0.799	0.416
٣	1.154	3.542	2.833	0.986	0.555	٩	1.042	1.708	1.118	0.943	0.474
٤	1.258	3.542	2.833	1.344	0.423	١٠	1.042	1.708	1.020	1.301	0.467
٥	1.155	3.500	2.917	0.954	0.643	مج	6.893	32.292	6.893	3.639	0.431
٦	0.764	2.500	2.708	0.978	0.530	٤	1.285	3.542	0.448	1.285	0.467

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٤٠٤.

تشير نتائج الجدول (٥) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للعبارة ومجموع مقياس الشعور بالضغط، مما يدل على ثبات العبارات و مقياس الشعور بالضغط باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test - Retest.

مقياس القدرة على مواجهة الضغط:

- الصدق:

جدول (٦) صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس القدرة على مواجهة بالضغط ن=٢٤

العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
١	3.458	1.318	*0.862	٥	3.875	1.329	*0.977	٩	3.042	1.233	*0.901
٢	3.875	1.262	*0.888	٦	2.458	0.932	*0.748	١٠	3.458	1.503	*0.824
٣	3.875	1.393	*0.938	٧	3.833	1.551	*0.868	مج	35.875	10.539	
٤	4.458	0.833	*0.923	٨	3.542	1.587	*0.838				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٤٠٤.

تشير نتائج الجدول (٦) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العبارة ومجموع المقياس الذي تنتمي إليه العبارة، مما يدل على صدق عبارات مقياس القدرة على مواجهة الضغط.

- الثبات:

جدول (٧) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس القدرة على مواجهة الضغط ن=٢٤

العبارة	التطبيق		العبارة	إعادة التطبيق		معامل الارتباط
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١	3.458	1.290	٧	3.833	1.518	*0.446
٢	3.875	1.235	٨	3.542	1.554	*0.544
٣	3.875	1.364	٩	3.042	1.207	*0.451
٤	4.458	0.815	١٠	3.458	1.471	*0.447
٥	3.875	1.301	مج	35.875	10.539	*0.476
٦	2.458	0.912				*0.511

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٤٠٤.

تشير نتائج الجدول (٧) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للعبارة ومجموع مقياس القدرة على مواجهة الضغط ، مما يدل على ثبات العبارات و مقياس القدرة على مواجهة الضغط باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق Test - Retest.

عرض النتائج:

١- مستوى الصلابة العقلية والشعور بالضغط و القدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد.

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمدى وأقل قيمة وأكبر

قيمة لعينة البحث في المقاييس المستخدمة قيد البحث ن = ١١٢

المقياس	البعد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	المدى	أقل قيمة	أكبر قيمة
الصلابة العقلية	الثقة بالنفس	20.839	21.000	2.007	8.000	15.000	23.000
	الطاقة السلبية	17.607	17.000	3.359	11.000	12.000	23.000
	التحكم في الانتباه	18.241	19.000	2.098	9.000	14.000	23.000
	التحكم في التصور	21.214	23.000	4.083	14.000	11.000	25.000
	مستوى الدافعية	20.232	22.000	3.353	12.000	14.000	26.000
	الطاقة الإيجابية	22.304	25.000	4.721	14.000	12.000	26.000
	التحكم في الاتجاه	21.089	22.000	3.121	12.000	15.000	27.000
	مجموع المقياس	141.527	147.000	13.847	55.000	109.000	164.000
	الشعور بالضغط	29.938	27.000	8.052	23.000	21.000	44.000
	القدرة على مواجهة الضغط	33.973	38.000	8.281	28.000	18.000	46.000

يتضح من جدول (٨) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والمدى وأقل قيمة وأكبر قيمة لأفراد عينة البحث في المقاييس المستخدمة قيد البحث.

كما يتضح من الجدول أن بعد (الطاقة الإيجابية) في مقياس الصلابة العقلية جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (22.304) بينما جاء بعد (الطاقة السلبية) في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (17.607)، في حين جاء المتوسط الحسابي لمجموع مقياس الصلابة العقلية (141.527) وهو يمثل نسبة (٦٧,٣٩ %) من الدرجة الكلية للمقياس، وجاء المتوسط الحسابي لمقياس الشعور بالضغط (٢٩,٩٣٨) وهو يمثل نسبة (59.938 %) من الدرجة الكلية للمقياس . بينما جاء المتوسط الحسابي لمقياس القدرة على مواجهة الضغط (٣٣,٩٧٣) وهو يمثل نسبة (67.946 %) من الدرجة الكلية للمقياس .

٢- درجة العلاقة بين مستوى الصلابة العقلية ومستوى الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد؟

جدول (٩) مصفوفة معامل الارتباط بين مقياس الصلابة العقلية ومقياس الشعور بالضغط

ومقياس القدرة على مواجهة الضغط لعينة البحث الكلية ن = ١١٢

المقياس	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الصلابة العقلية					الشعور بالضغط	القدرة على مواجهة الضغط		
				الثقة بالنفس	الطاقة السلبية	التحكم في الانتباه	التحكم في التصور	مستوى الدافعية			الطاقة الإيجابية	التحكم في الاتجاه
الصلابة	الثقة بالنفس	20.839	2.007	-0.619*	-0.027	0.781*	0.761*	0.847*	0.766*	0.867*	-0.706*	0.627*
العقلية	الطاقة السلبية	17.607	3.359			0.351*	-0.782*	-0.699*	-0.626*	-0.547*	0.689*	-0.642*

0.043-	*0.219	0.071	0.049-	0.117-	0.155-	*0.250-				2.098	18.241	التحكم في الانتباه
*0.746	*0.853-	*0.852	*0.862	*0.827	*0.805					4.083	21.214	التحكم في التصور
*0.759	*0.786-	*0.915	*0.815	*0.905						3.353	20.232	مستوى الدافعية
*0.812	*0.874-	*0.930	*0.847							4.721	22.304	الطاقة الإيجابية
*0.789	*0.821-	*0.917								3.121	21.089	التحكم في الاتجاه
*0.787	*0.827-									13.847	141.527	مجموع المقياس
*0.817-										8.052	29.938	الشعور بالضغط
										8.281	33.973	القدرة على مواجهة الضغط

\*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي 0.195

تشير نتائج الجدول (٩) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية لعينة البحث بين:

- مجموع مقياس الصلابة العقلية ومقياس القدرة على مواجهة الضغط.

كما يتضح من الجدول أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية لعينة البحث بين:

- مجموع مقياس الصلابة العقلية ومقياس الشعور بالضغط.

- مقياس الشعور بالضغط ومقياس القدرة على مواجهة الضغط.

٣- الفروق بين الفرق الحاصلة على المراكز الأولى والمراكز المتوسطة والمراكز الأخيرة في

مستوي الصلابة العقلية و الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدي لاعبي الدوري الممتاز

لكرة اليد ؟

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمدى وأقل قيمة وأكبر قيمة لعينة البحث في فرق

المراكز الأولى في المقياس المستخدمة قيد البحث ن = ٤٠

المقياس	البعد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	المدى	أقل قيمة	أكبر قيمة
الصلابة العقلية	الثقة بالنفس	21.600	22.000	0.928	4.000	19.000	23.000
	الطاقة السلبية	16.875	17.000	2.345	9.000	14.000	23.000
	التحكم في الانتباه	18.100	19.000	2.520	9.000	14.000	23.000
	التحكم في التصور	23.475	24.000	1.132	5.000	20.000	25.000
	مستوى الدافعية	21.950	22.000	1.986	7.000	19.000	26.000
	الطاقة الإيجابية	25.125	25.000	0.853	3.000	23.000	26.000
	التحكم في الاتجاه	23.050	22.500	1.825	6.000	21.000	27.000
	مجموع المقياس	150.175	149.000	6.034	22.000	142.000	164.000
	الشعور بالضغط	22.100	21.500	1.676	6.000	21.000	27.000
	القدرة على مواجهة الضغط	39.925	40.000	1.228	6.000	38.000	44.000

يتضح من جدول (١٠) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والمدى وأقل قيمة وأكبر قيمة لأفراد عينة البحث لفرق المراكز الاولى في المقاييس المستخدمة قيد البحث. كما يتضح من الجدول أن بعد (الطاقة الايجابية) في مقياس الصلابة العقلية جاء في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي بلغ (25.125) بينما جاء بعد (الطاقة السلبية) في المرتبة الاخيرة بمتوسط حسابي بلغ (16.875)، في حين جاء المتوسط الحسابي لمجموع مقياس الصلابة العقلية ( 150.175 ) و هو يمثل نسبة (71.5 %) من الدرجة الكلية للمقياس، وجاء المتوسط الحسابي لمقياس الشعور بالضغط (22.100) وهو يمثل نسبة ( 44.2 % ) من الدرجة الكلية للمقياس، بينما جاء المتوسط الحسابي لمقياس القدرة علي مواجهة الضغط (39.925) وهو يمثل نسبة (79.85 %) من الدرجة الكلية للمقياس .

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمدى والمدى وأقل قيمة وأكبر قيمة

لعينة البحث في فرق المراكز المتوسطة في المقاييس المستخدمة قيد البحث ن = ٣٨

المقياس	البعد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	المدى	أقل قيمة	أكبر قيمة
الصلابة العقلية	الثقة بالنفس	22.158	23.000	1.053	3.000	20.000	23.000
	الطاقة السلبية	14.789	15.000	1.580	8.000	12.000	20.000
	التحكم في الانتباه	17.921	18.000	1.459	5.000	15.000	20.000
	التحكم في التصور	23.947	24.000	1.355	5.000	20.000	25.000
	مستوى الدافعية	22.421	23.000	1.368	6.000	18.000	24.000
	الطاقة الإيجابية	25.211	26.000	1.359	4.000	22.000	26.000
	التحكم في الاتجاه	22.737	23.000	1.223	6.000	19.000	25.000
	مجموع المقياس	149.184	150.000	4.033	15.000	139.000	154.000
	الشعور بالضغط	28.158	27.000	2.150	8.000	25.000	33.000
	القدرة على مواجهة الضغط	37.763	37.000	5.582	16.000	30.000	46.000

يتضح من جدول (١١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والمدى وأقل قيمة وأكبر قيمة لأفراد عينة البحث لفرق المراكز المتوسطة في المقاييس المستخدمة قيد البحث. كما يتضح من الجدول أن بعد (الطاقة الايجابية) في مقياس الصلابة العقلية جاء في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي بلغ (25.211) بينما جاء بعد (الطاقة السلبية) في المرتبة الاخيرة بمتوسط حسابي بلغ (14.789)، في حين جاء المتوسط الحسابي لمجموع مقياس الصلابة العقلية ( 149.184 ) و هو يمثل نسبة (71.04 %) من الدرجة الكلية للمقياس، وجاء المتوسط الحسابي لمقياس الشعور بالضغط (28.158) وهو يمثل نسبة ( 56.316 % ) من الدرجة الكلية للمقياس، بينما جاء المتوسط الحسابي لمقياس القدرة علي مواجهة الضغط (37.763) وهو يمثل نسبة ( 75.526 % ) من الدرجة الكلية للمقياس .



جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمدى وأقل قيمة وأكبر قيمة لعينة البحث لفرق المراكز الاخيرة في المقاييس المستخدمة قيد البحث ن = ٣٤

المقياس	البعد	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	المدى	أقل قيمة	أكبر قيمة
الصلابة العقلية	الثقة بالنفس	18.471	19.000	1.674	5.000	15.000	20.000
	الطاقة السلبية	21.618	22.000	1.518	4.000	19.000	23.000
	التحكم في الانتباه	18.765	19.000	2.119	8.000	15.000	23.000
	التحكم في التصور	15.500	15.000	2.019	7.000	11.000	18.000
	مستوى الدافعية	15.765	16.000	1.182	3.000	14.000	17.000
	الطاقة الإيجابية	15.735	15.000	2.864	7.000	12.000	19.000
	التحكم في الاتجاه	16.941	17.000	1.278	4.000	15.000	19.000
	مجموع المقياس	122.794	124.000	7.999	23.000	109.000	132.000
	الشعور بالضغط	41.147	41.000	1.417	5.000	39.000	44.000
	القدرة على مواجهة الضغط	22.735	24.000	2.079	7.000	18.000	25.000

يتضح من جدول (١٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والمدى وأقل قيمة وأكبر قيمة لأفراد عينة البحث لفرق المراكز الاخيرة في المقاييس المستخدمة قيد البحث، كما يتضح من الجدول أن بعد (الطاقة السلبية) في مقياس الصلابة العقلية جاء في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي بلغ (٢١,٦١٨) بينما جاء بعد (التحكم في التصور) في المرتبة الاخيرة بمتوسط حسابي بلغ (١٥,٥٠٠)، في حين جاء المتوسط الحسابي لمجموع مقياس الصلابة العقلية (١٢٢,٧٩٤) و هو يمثل نسبة (٥٨,٤٧٣%) من الدرجة الكلية للمقياس، وجاء المتوسط الحسابي لمقياس الشعور بالضغط (٤١,١٤٧) وهو يمثل نسبة (٨٢,٢٩٤%) من الدرجة الكلية للمقياس بينما جاء المتوسط الحسابي لمقياس القدرة علي مواجهة الضغط (٢٢,٧٣٥) وهو يمثل نسبة (٤٥,٤٧%) من الدرجة الكلية للمقياس .

جدول (١٣) تحليل التباين بين ترتيب عينة البحث في المقاييس المستخدمة قيد البحث

المقياس	البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس		بين الترتيب	279.984	2	139.992	*91.305	0.000
		داخل الترتيب	167.123	109	1.533		
		المجموع	447.107	111			
الصلابة العقلية	الطاقة السلبية	بين الترتيب	869.994	2	434.997	*123.889	0.000
		داخل الترتيب	382.720	109	3.511		
		المجموع	1252.714	111			
التحكم في الانتباه		بين الترتيب	14.010	2	7.005	1.609	0.205
		داخل الترتيب	474.481	109	4.353		

			111	488.491	المجموع	
0.000	*345.198	799.244	2	1598.487	بين الترتيب	التحكم في التصور
		2.315	109	252.370	داخل الترتيب	
			111	1850.857	المجموع	
0.000	*198.077	489.342	2	978.683	بين الترتيب	الطاقة الإيجابية
		2.470	109	269.281	داخل الترتيب	
			111	1247.964	المجموع	
0.000	*312.536	1053.185	2	2106.370	بين الترتيب	التحكم في الاتجاه
		3.370	109	367.308	داخل الترتيب	
			111	2473.679	المجموع	
0.000	*191.873	420.978	2	841.956	بين الترتيب	مجموع المقياس
		2.194	109	239.151	داخل الترتيب	
			111	1081.107	المجموع	
0.000	*1076.065	3424.823	2	6849.645	بين الترتيب	الشعور بالضغط
		3.183	109	346.917	داخل الترتيب	
			111	7196.563	المجموع	
0.000	*251.789	3128.329	2	6256.659	بين الترتيب	القدرة على مواجهة الضغط
		12.424	109	1354.261	داخل الترتيب	
			111	7610.920	المجموع	

\* قيمة "ف" الجدولية عند درجة حرية ٢ ، ١٠٩ هي ٣,٠٩

يتضح من جدول (١٣) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ترتيب مراكز الفرق عينة البحث في المقاييس المستخدمة قيد البحث كما يتضح من الجدول أنه توجد فروق غير داله احصائياً بين ترتيب مراكز الفرق عينة البحث في بعد التحكم في الانتباه لمقياس الصلابة العقلية. جدول (١٤) دلاله الفروق بين ترتيب عينة البحث في المقاييس المستخدمة قيد البحث

باستخدام اختبار أقل فرق معنوي L.S.D.

مؤخرة الجدول	منتصف الجدول	مقدمة الجدول	المتوسط الحسابي	الترتيب	البعد	المقياس
*3.129	*0.558		21.600	المراكز الاولى	الثقة بالنفس	الصلابة العقلية
*3.687			22.158	مراكز المنتصف		
			18.471	المراكز الاخيرة		
*4.743	*2.086		16.875	المراكز الاولى	الطاقة السلبية	
*6.828			14.789	مراكز المنتصف		
			21.618	المراكز الاخيرة		
*7.975	0.472		23.475	المراكز الاولى	التحكم في	
*8.447			23.947	مراكز المنتصف	الانتباه	

			15.500	المراكز الاخيرة	
*6.185	0.471		21.950	المراكز الاولى	التحكم في التصور
*6.656			22.421	مراكز المنتصف	
			15.765	المراكز الاخيره	
*9.390	0.086		25.125	المراكز الاولى	الطاقة الإيجابية
*9.475			25.211	مراكز المنتصف	
			15.735	المراكز الاخيره	
*6.109	0.313		23.050	المراكز الاولى	التحكم في الاتجاه
*5.796			22.737	مراكز المنتصف	
			16.941	المراكز الاخيره	
*27.381	0.991		150.175	المراكز الاولى	مجموع المقياس
*26.390			149.184	مراكز المنتصف	
			122.794	المراكز الاخيره	
*19.047	*6.058		22.100	المراكز الاولى	الشعور بالضغط
*12.989			28.158	مراكز المنتصف	
			41.147	المراكز الاخيره	
*17.190	*2.162		39.925	المراكز الاولى	القدرة على مواجهة الضغط
*15.028			37.763	مراكز المنتصف	
			22.735	المراكز الاخيره	

يتضح من جدول (١٤) أنه توجد فروق داله إحصائياً في :

- ١- مجموع مقياس الصلابة العقلية بين:
  - فرق المراكز الاولى و المراكز الاخيرة لصالح المراكز الاولى.
  - فرق مراكز المنتصف والمراكز الاخيره لصالح مراكز المنتصف.
- ٢- مجموع مقياس القدرة علي مواجهة الضغط بين:
  - فرق المراكز الاولى ومراكز المنتصف لصالح فرق المراكز الاولى .
  - فرق المراكز الاولى والاخيرة لصالح المراكز الاولى .
  - فرق مراكز المنتصف و فرق المراكز الاخيرة لصالح فرق مراكز المنتصف .
- ٣- مقياس الشعور بالضغط بين:
  - فرق المراكز الاولى ومراكز المنتصف لصالح فرق المنتصف .
  - فرق المراكز الاولى والاخيرة لصالح المراكز الاخيرة.
  - فرق مراكز المنتصف والمراكز الاخيره لصالح المراكز الاخيرة.

## مناقشة النتائج

- مناقشة النتائج المرتبطة بمستوى الصلابة العقلية والشعور بالضغط و القدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد:

تشير نتائج جدول (٨) إلى أن متوسط الصلابة العقلية وأبعادها للاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد بلغ ( 141.527 ) وهو يمثل نسبة ( ٦٧,٣٩ %) من الدرجة الكلية للمقياس، وجاء بعد (الطاقة الايجابية) في مقياس الصلابة العقلية جاء في المرتبة الاولي بمتوسط حسابي بلغ (22.304) بينما جاء بعد(الطاقة السلبية) في المرتبة الاخيرة بمتوسط حسابي بلغ (17.607)، في حين جاء المتوسط الحسابي لمقياس الشعور بالضغط (٢٩,٩٣٨) وهو يمثل نسبة ( 59.938 % ) من الدرجة الكلية للمقياس، بينما جاء المتوسط الحسابي لمقياس القدرة علي مواجهة الضغط ( ٣٣,٩٧ ) وهو يمثل نسبة ( 67.94 % ) من الدرجة الكلية للمقياس .

ويعزى الباحثان ذلك إلى أن لاعبي كرة اليد يواجهوا العديد من الضغوط النفسية مثل الخوف من الهزيمة أو الخوف من عدم القدرة علي التغلب علي المواقف التنافسية التي يواجهها في المباريات خاصة في الأوقات الحاسمة وتتطلب من اللاعب جهداً كبيراً خلال الاداء سواءً في الهجوم أو الدفاع ، ويحتاج اللاعب لزيادة كفاحه ورفع مستوى أدائه طالما كان مستمراً في اللعب بحيث ينهي المباراه وهو في حاله لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها وهذا يتطلب بجانب قدرات التحمل الخاصة توافر قدرات عقلية خاصة وعلى رأسها الصلابة العقلية وأبعادها التي تمثل المتطلبات العقلية الواجب توافرها لدي لاعبي كرة اليد .

وهذا يعني أن مستوى الصلابة العقلية والقدرة على مواجهة الضغط ومستوى الشعور بالضغط لدى لاعبي كرة اليد حققت مستويات متوسطة وفوق متوسطة ويعزو الباحثان نسب متوسطات المقياس للصلابة العقلية و الشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط في المستوي المتوسط الي حاجة لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد الي الانخراط في برامج التدريب العقلي بشكل عام و الصلابة العقلية والقدرة علي مواجهة الضغط بشكل خاص جنبا الي جنب مع برامج التدريب المهاري و البدني والخططي لانها تساعد في تحسين الاداء فكلما زادت نسبة الصلابة العقلية هي مؤشر لزيادة الثقة بالنفس و الطاقة الايجابية والقدرة علي التحكم في التصور والانتباه والاتجاه والقدرة علي مواجهة الضغط وتقل الطاقة السلبية وبالتالي يتحسن الاداء وبالتالي النتائج وهو ما يتفق مع ما أشار اليه (أسامه راتب ٢٠٠٠) أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدي إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية علي نحو لا يقل من الاستفادة من قدراتهم البدنية والمهارية والخططية .

وهذا يتطلب توافر قدرات نفسية خاصة وعلى رأسها الصلابة العقلية وأبعادها التي تمثل المتطلبات النفسية الواجب توافرها لدي لاعبي كرة اليد والتي جاء ترتيب مكوناتها وفقاً لاهميتها النسبية لكرة اليد

حيث جاء بعد الطاقة الايجابية في المرتبة الاولى ثم بعد التحكم في التصور يليه بعد التحكم في الاتجاه ثم بعد الثقة بالنفس يليه بعد مستوى الدافعية ثم بعد التحكم في الانتباه وأخيراً بعد الطاقة السلبية، كما يلاحظ من الجدول تقارب مستوى القدرة على مواجهة الضغط مع مستوى الصلابة النفسية وانخفاض مستوى الشعور بالضغط بارتفاع مستوى الصلابة النفسية والقدرة على مواجهة الضغط وبالتالي تتاح الفرصة للاعبين كرة اليد لتحقيق التفوق والانجاز وهذا يتفق مع ما أشار اليه "جولي راي Jolly"، "محمد العربي" ٢٠٠٧ نقلاً عن "جيمس لوهر" أن الصلابة Toughness هي القدرة على اتساق الاداء في اتجاه الحدود القصوى للموهبة والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة، وتشير الى ان الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الاداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة وأنها هي الاله في تحقيق الانجازات الرياضية وهذا يتفق مع ما أشار اليه "مدلتون Middleton" ٢٠٠٧ أهمية الجوانب العقلية المرتبطة بالاداء الرياضي الفائق وأشار الى الصلابة العقلية Mental Toughness وأهمية امتلاكها للاعب الرياضي للوصول إلى اعلى المستويات الرياضية (٢٠: ٩٤، ٩٢)

وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كلا من "جمال رمضان موسى" (٢٠١٧) (٥) ، دراسة " أمل علي خليل" (٢٠٠٧) (٣) ، بسمه وجية" (٢٠١٨) (٤) ، محمد منير عبدالرازق (٢٠١٩) (١٢) ، "فوري وبوتجيتير Fouri ,Potgieter" (٢٠٠٢) (١٥) في التعرف على مستوى الصلابة العقلية لدى الرياضيين، واستراتيجيات مواجهة الضغوط لديهم، بالرياضات الفردية والجماعية ومن خلال ما سبق تتضح اجابة التساؤل الاول للبحث والذي ينص على " ما هو مستوى الصلابة العقلية والشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة اليد؟"

- **درجة العلاقة بين مستوى الصلابة العقلية ومستوى الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد:**

تشير نتائج جدول (٩) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية لعينة البحث بين مستوى الصلابة العقلية ومستوى القدرة على مواجهة الضغط ووجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة العقلية ومستوى الشعور بالضغط وأيضاً وجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط.

ويفسر الباحثان ذلك أنه كلما زادت مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة اليد زادت القدرة على مواجهة الضغط الواقع عليهم في التدريب والمنافسات ، وكلما زادت القدرة على مواجهة الضغط قل الشعور بالضغط ، وكلما ارتفع مستوى الصلابة العقلية انخفض مستوى الشعور بالضغط ، وبالتالي كلما زادت مستويات الصلابة العقلية والقدرة على مواجهة الضغط قل الشعور بالضغط .

ويعزو الباحثان ذلك الي أن ارتفاع مستويات الثقة بالنفس والطاقة الايجابية و التحكم في الإتجاه والتحكم في الانتباه والتحكم في التصور وزيادة الدافعية وزيادة القدرة على مواجهة الضغط و إنخفاض

مستوي الطاقة السلبية لدي اللاعبين جنبا الي جنب مع برامج التدريب المهاري والبدني والخططي هي الاسباب الرئيسية لإنخفاض مستوى الشعور بالضغط وبالتالي القدرة علي تحسين مستويات الاداء وسرعة إتخاذ القرارات السليمة وتقليل زمن الاستجابات اللازمة لإستغلال الفرص المتاحة في المواقف الصعبة و الاوقات الضاغطة من المنافسة وبالتالي تحسين النتائج، وهذا يتفق ما ما أشار اليه "سنجر وآخرون Singer et al " ٢٠٠١ إلى أنه يجب ان يتصف الرياضي بالصلابة العقلية لكي يتمكن من مواجهة ضغوط التدريب الرياضي والاستمرار في العمل بحماس واعادة بناء الثقة والقدرة على تحقيق الاهداف وكذلك ما ذكره "جونزواخرون Jones et all ٢٠٠٢ الى ان هناك بعض الصفات التي تجعل الرياضيين لديهم صلابة عقلية وتجعلهم أقدر على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسات، وتتمثل هذه الصفات في (الاعتقاد الذاتي ،الحافز والدافعية، الهدوء ومقاومة الضغط، الإيجابية) وأيضاً ما تشير إليه "جولي راي Jolly" الى ان الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الاداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة وأنها هي الالهة في تحقيق الانجازات الرياضية وما يراه "ويكلسون yukelson" ٢٠٠٣ أن الصلابة العقلية هامة بالنسبة لعملية التدريب للاعب الرياضي الذي يسعى للتفوق والتي تمكنه من مواجهة العديد من الصعاب والضغوط النفسية والاحباطات دون أن يفقد تركيزه أو ثقته في نفسه أثناء المنافسات الرياضية.

وتتفق هذه النتائج مع ما اشارت إليه دراسة كلا"بسمه وجية" (٢٠١٨) (٤)، والي عبد النور" (٢٠٢٢) (١٤) أنه كلما ارتفع مستوى الصلابة العقلية لديهم، وقدرة لاعبي المستوى العالي على مواجهة الضغوط والتغلب عليها مهما ارتفعت، ووجود ارتباط طردي لدى لاعبي المستوى العالي بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية ومقياس طرق مواجهة الضغوط، والعمل على تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم لما له من مردود ايجابي في مقاومة القلق الناتج عن التدريب والمنافسة، وما أشارت إليه دراسة أمل علي خليل" (٢٠٠٧) (٣)، سيمون ميدلتون وآخرون Simon c. Middleton and others" (٢٠٠٤) (٢١) هناك ارتباط موجب بين الصلابة النفسية ومواجهة الضغوط، أن أهم سمات الصلابة والتي ترتبط بالانجاز الرياضي هي الكفاءة الذاتية والقدرة على مواجهة الفشل والقدرة على الانتباه والتركيز والدافعية.

ومن خلال ما سبق تتضح إجابة التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على " هل توجد علاقة بين مستوى الصلابة العقلية ومستوى الشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة اليد؟" - التعرف علي الفروق بين الفرق الحاصلة علي المراكز الاولي والمراكز المتوسطة والمراكز الاخيرة في مستوى الصلابة العقلية و الشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدي لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد.

يشير جدول (١٠) الي المتوسطات الحسابية لفرق المراكز الاولي إلي أن بعد (الطاقة الايجابية)

في مقياس الصلابة العقلية جاء في المرتبة الاولى بمتوسط حسابي بلغ (25.125) بينما جاء بعد (الطاقة السلبية) في المرتبة الاخيرة بمتوسط حسابي بلغ (16.875)، في حين جاء المتوسط الحسابي لمجموع مقياس الصلابة العقلية ( 150.175 ) و هو يمثل نسبة (71.5 %) من الدرجة الكلية للمقياس، وجاء المتوسط الحسابي لمقياس الشعور بالضغط (22.100) وهو يمثل نسبة ( 44.2 % ) من الدرجة الكلية للمقياس ، بينما جاء المتوسط الحسابي لمقياس القدرة علي مواجهة الضغط (39.925) وهو يمثل نسبة (79.85 %) من الدرجة الكلية للمقياس .

ويفسر الباحثان هذه النتائج بأن إرتفاع مستوي الطاقة الايجابية وإنخفاض مستوي الطاقة السلبية هي أحد الأبعاد الرئيسية الواجب توافرها لدي لاعبي المراكز الاولى ، وإرتفاع مستوي الصلابة العقلية والقدرة علي مواجهة الضغط وإنخفاض مستوي الشعور بالضغط هي أهم ما يميز لاعبي المراكز الاولى لذلك فالتدريب علي مهارات الصلابة العقلية و القدرة علي مواجهة الضغط هام جدا لتحقيق مستوي منخفض من الشعور بالضغط وبالتالي نقص الزمن اللازم لاتخاذ القرارات و تحسين مستوي الادراك الحركي و بذل الجهد المناسب في الوقت المناسب وإستغلال الفرص المتاحة بالشكل الامثل لتحقيقي أفضل أداء وبالتالي أفضل النتائج، وتتفق هذه النتائج مع نتائج ما أشار اليه كريس ويل (٢٠٠٧) أنه يتم تطوير محددات الصلابة العقلية من خلال التدريبات العقلية، الامر الذي يسهم في الارتقاء بمستوي تركيز الانتباه و مستوي الدافعية والثقة بالنفس ومواجهة الضغوط والتحكم في الطاقة الايجابية والسلبية وتوجيهها ، وتتفق أيضا نتائج الدراسة مع دراسة أحمد عبد القوي (٢٠١٣) ، أية عبد الحكيم (٢٠١٤) بأن تطوير فاعلية المهارات النفسية بشكل عام والصلابة العقلية بشكل خاص يحسن مستوي الاداء المهاري والرقمي للرياضيين.(٦: ٣١٩)

ويشير كذلك جدول (١٠) بأن المتوسط الحسابي لبعد الثقة بالنفس لدي فرق المراكز الاولى بلغ (٢١,٦٠٠) وكذلك بعد مستوي الدافعية بلغ (٢١,٩٥) ، بينما يشير جدول (١١) بأن المتوسط الحسابي لبعد الثقة بالنفس لدي فرق المراكز المتوسطة بلغ ( ٢٢,١٥٨ ) وكذلك بعد مستوي الدافعية بلغ ( ٢٢,٤٢ ) وبالتالي فإن مستوي الثقة بالنفس والدافعية في فرق المراكز الاولى أقل من مستوي الثقة بالنفس والدافعية لفرق المراكز المتوسطة ويعزو الباحثان ذلك أن فرق المراكز الاولى يواجهوا ضغطا أكبر من فرق المراكز المتوسطة لانهم مطالبين بتحقيق نتائج أفضل و دائما في حالة خوف من فقد نقاط في حالة التعادل أو الخسارة للحفاظ علي المراكز الأولى وتحقيق الصعود لدوري المحترفين ، وهذا الضغط الكبير يفقدهم من مستوي الثقة بالنفس و الدافعية، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة وليد أحمد جبر(٢٠١٣)(١٣)، سيمون ميدلتون وآخرون Simon C . Middleton and others " (٢٠٠٤)(٢١) إلى إختلاف الاهمية النسبية لابعاد الصلابة العقلية للاعبي الانشطة الرياضية الفردية والجماعية وفقاً لاختلاف طبيعة الاداء في الانشطة الرياضية وطبيعة الضغوط التي ترتبط بالانجاز

الرياضي.

و يشير جدول (١٢) لمتوسطات فرق المراكز الاخيرة أن بعد الطاقة السلبية جاء في المرتبة "الاولي" وأن المتوسط الحسابي لمقياس الشعور بالضغط جاء بنسبة (٨٢,٢٩٤%) من الدرجة الكلية للمقياس وهي نسبة مرتفعة ويعزو الباحثان ذلك أن الفرق ذات المستوي الضعيف والمنخفض (المراكز الاخيرة) يرتفع لديهم الطاقة السلبية و يشعرون بمستوي عال من الضغط وينخفض لديهم مستويات الصلابة العقلية والقدرة علي مواجهة الضغط وبالتالي لا يستطيعون التغلب علي شعورهم بالضغط وهو ما ينعكس علي ادائهم من زيادة زمن إتخاذ القرار و إنخفاض مستوي الادراك الحركي وعدم إستغلال الفرص المتاحة بالشكل الأمثل وعدم بذل الجهد المناسب للموقف التنافسي خلال الأوقات الضاغطة في المباراة وبالتالي تتأثر النتائج بشكل سلبي وهذا يتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كلاً من "والي عبدالنور" (٢٠٢٢) (١٤)، "بسمة وجية" (٢٠١٨) (٤) بأن العمل على تحسين مستوى الصلابة العقلية له مردود ايجابي في مقاومة القلق الناتج عن التدريب والمنافسة وأنه كلما ارتفع مستوى الاداء ارتفع مستوى الصلابة العقلية والقدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها مهما ارتفعت.

ويشير جدول (١٤) أنه توجد فروق داله إحصائياً في مجموع مقياس الصلابة العقلية بين فرق المراكز الاولي و المراكز الاخيرة لصالح المراكز الاولي وكذلك فرق مراكز المنتصف والمراكز الاخيره لصالح مراكز المنتصف، وتوجد فروق داله إحصائياً في مجموع مقياس القدرة علي مواجهة الضغط بين فرق المراكز الاولي ومراكز المنتصف لصالح فرق المراكز الاولي وكذلك فرق المراكز الاولي والاخيرة لصالح المراكز الاولي و فرق مراكز المنتصف و فرق المراكز الاخيرة لصالح فرق مراكز المنتصف ، وتوجد فروق داله إحصائياً لمقياس الشعور بالضغط بين فرق المراكز الاولي ومراكز المنتصف لصالح فرق المنتصف وكذلك فرق المراكز الاولي والاخيرة لصالح المراكز الاخيرة وأيضا فرق مراكز المنتصف والمراكز الاخيره لصالح المراكز الاخيرة، ويفسر الباحثان هذه الفروق الي أنه كلما إرتفع المستوي تدريجيا من فرق المراكز الاخيرة لفرق المراكز المتوسطة لفرق المراكز الاولي يرتفع مستوى الصلابة العقلية والقدرة علي مواجهة الضغط و ينخفض مستوي الشعور بالضغط ويعزو الباحثان ذلك الي أن إمتلاك فرق المراكز الاولي مستوي مرتفع من الصلابة العقلية والقدرة علي مواجهة الضغط و مستوي منخفض من الشعور بالضغط بجانب البرامج البدنية والمهارية والخططية هو ما يجعلها قادرة علي تحسين الاداء من خلال تحسين الادراك الحركي وتقليل زمن رد الفعل للاستجابات الحركية وتحسين القدرة إستغلال الفرص المتاحة والقدرة علي التحكم في الاداء الحركي و زيادة الدافع لأداء المهام المطلوبة لتحقيق الفوز وبالتالي تتحسن النتائج وبذلك أصبح تصميم برامج للتدريب العقلي بصفة عامة والصلابة العقلية و القدرة علي مواجهة الضغط بصفة



خاصة بجانب برامج الاداء المهاري والخططي والبدني متطلب رئيسي لتحقيق افضل أداء ونتيجة ويتحقق الإنجاز المطلوب وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة كلاً من جمال رمضان موسى" (٢٠١٧) (٥)، محمد مصطفى محمد (٢٠٢٢) (٧)، بسمة وجية" (٢٠١٨) (٤)، فوري وبوتجيتير Fouri Potgieter, (٢٠٠٢) (١٥)، سيمون ميدلتون وآخرون Simon C.Middelton and others (٢٠٠٤) (٢١) بأنه كلما ارتفع مستوى الاداء ارتفع مستوى الصلابة العقلية لديهم، وقدرة لاعبي المستوى العالي على مواجهة الضغوط والتغلب عليها مهما ارتفعت، ووجود ارتباط طردي لدى لاعبي المستوى العالي بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية ومقياس طرق مواجهة الضغوط وارتباط سمات الصلابة العقلية بالانجاز الرياضي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللعابات في متوسطات محاور مقياس الصلابة العقلية والدرجة الكلية لصالح اللعابات في مقدمة الدوري ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الصلابة العقلية لدي لاعبات كرة اليد وفقاً للترتيب في الدوري.

ومن خلال ما سبق تتضح إجابة التساؤل الثالث للبحث والذي ينص على " هل توجد فروق بين الفرق الحاصلة علي المراكز الاولي والمراكز المتوسطة والمراكز الاخيرة في مستوي الصلابة العقلية والشعور بالضغط والقدرة علي مواجهة الضغط لدي لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد؟"

#### الاستنتاجات:

- مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة اليد في الدوري الممتاز في حاجة إلى مزيد من التدريب والتطوير حيث جاءت في المستوى المتوسط .
- أبعاد الصلابة العقلية لدي لاعبي كرة اليد جاء ترتيبها النسبي متوافق مع الاهمية النسبية للمتطلبات النفسية للاداء الناجح لرياضة كرة اليد.
- يمثل ارتفاع مستوى الطاقة الايجابية وانخفاض مستوى الطاقة السلبية أهم أبعاد الصلابة العقلية الرئيسية الواجب توافرها لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد فروق في مستوى بعض أبعاد الصلابة العقلية مثل الثقة بالنفس والدافعية وفقاً لمستوى الاداء وطبيعة الضغوط المرتبطة بمستوى الانجاز لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد علاقة ارتباط طردي بين مستوى الاداء في كرة اليد وأبعاد الصلابة العقلية ومستوى القدرة على مواجهة الضغط فكلما ارتفع مستوى الاداء كلما ارتفع مستوى الصلابة العقلية والقدرة على مواجهة الضغط.
- توجد علاقة ارتباط عكسية بين مستوى الشعور بالضغط ومستوى القدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد علاقة ارتباط طردي بين مستوى الصلابة العقلية والقدرة على مواجهة الضغط ومستوى الشعور بالضغط لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد حيث جاءت جميعاً في المستوى المتوسط.

- توجد فروق لصالح فرق المراكز الاولى في مستويات الصلابة العقلية و القدرة علي مواجهة الضغط و هي دليل علي أهمية التدريب علي الصلابة العقلية و القدرة علي مواجهة الضغط لتحقيق نتائج أفضل بمنافسات كرة اليد.

#### التوصيات:

- وضع برامج الاعداد العقلي بصفة عامة وبرامج الصلابة العقلية والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة اليد في الدوري الممتاز بصفة خاصة جنباً إلى جنب مع برامج التدريب المهاري والبدني للاعبي كرة اليد.
- استخدام تدريبات الصلابة العقلية للارتقاء بمستوى الصلابة العقلية للاعبين مع ضرورة الوضع في الاعتبار الاهمية النسبية لكل بعد من أبعاد الصلابة العقلية عند وضع هذه البرامج التدريبية.
- ضرورة الاهتمام بالمتطلبات النفسية لكرة اليد وأهمها مستويات الصلابة العقلية التي هي في حاجة ماسة للتطوير بما يناسب متطلبات الاداء الناجح وخاصة لاعبي الفرق التي تحتل المراكز المتوسطة والاخيرة بقائمة الدوري الممتاز.
- استخدام مقاييس الصلابة العقلية والقدرة علي مواجهة الضغط في عمليات الانتقاء للاعبي كرة اليد .
- إجراء المزيد من البحوث على أنشطة رياضية أخرى وعينات أكبر في مجال تطوير المتطلبات النفسية الخاصة بنوع النشاط وعلى رأسها الصلابة العقلية.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- اسامة كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ٢- اسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدني والاسترخاء، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- أمل علي خليل (٢٠٠٧): الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد خاص، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس، العدد الخمسون، ٣٠ أبريل.
- ٤- بسمة وجيه عبدالنواب (٢٠١٨): الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين، بحث ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٥- جمال رمضان موسى (٢٠١٧): مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة، المجلة العلمية العدد ٩٢ الجزء ٢، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الازهر.
- ٦- شيخة حسن فهيد (٢٠٢١): علاقة الصلابة العقلية ببعض المهارات النفسية المميزة لناشئي كرة اليد ذوي المستويات العليا بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة، مجلد (٣٤) الجزء الثامن، قسم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الاساسية.
- ٧- محمد مصطفى محمد (٢٠٢٢): الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبات كرة اليد، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، مجلة بحوث التربية الرياضية مجلد (٧٣) العدد (١٤٢).
- ٨- محمد العربي شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي.
- ٩- محمد العربي شمعون (٢٠٠٧): الصلابة العقلية والانجازات الرياضية، المؤتمر العلمي السنوي لقسم علم النفس الرياضي (الرعاية النفسية للرياضيين) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠١٢): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- محمد سالم، حسام أبو قريش (٢٠٢٢): تأثير استخدام برنامج تدريبي للقدرة العضلية والتصور العقلي المعزز بنموذج الواقع الافتراضي علي تطوير بعض المهارات الهجومية لناشئي كرة اليد، المجلة العلمية كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٢- محمد منير عبدالرازق (٢٠١٩): مستوى الصلابة العقلية لناشئي كرة اليد بمحافظة دمياط ،

كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط .

١٣- **وليد أحمد جبر (٢٠١٣):** الصلابة العقلية للاعبين الانشطة الرياضية المختلفة، المجلة العلمية، عدد خاص، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر التربية البدنية والرياضة تحديات الالفية الثالثة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٤- **والي عبد النور(٢٠٢٢):** قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر، مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة، الجزائر.

ثانياً : قائمة المراجع الأجنبية :

- 15- **Fouri.S. Portgieter J.R(2001):** The nature of mental toughness in sport south african jornal for research in sport 72.23.63-72.
- 16- **Jem Lohr (1983):** The new Toughness Training for sports, New york: penguin Books, USA.
- 17- **John lefkowits, David R, Mcduff, corina riismandel, (2003):** Mental Toughness training manual for soccer, united kingdom article sports dynamics.
- 18- **Jolly Ray (2003):** Mental Toughness, level III Hockey coadhing course Karnataka state Hochey Association, Bangalors.
- 19- **Jones, G, Hanton, S, (2001):** What is this thing called mental toughness Journal of ASP, 14, 205-218.
- 20- **Middleton, C, et, (2004):** Mental Toughness: conceptualization and measurement, Coaching Review, 11, 92-94.
- 21- **Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, and clark perry (2004):** Discovering Mental Toughness:AQulitive study of mental toughness in Elite Athletes, third international Biennial, self Research Conference, self-concept, Motivation and Identity:where to from here? July 4-7,Berlinm, Germany.
- 22- **Singer, Ro, Hausenblas, IIE, Janelle, CH.(2001):** Handbook of sport psychology, copyright clearance center NewYork, second edition.
- 23- **Yukelson, D. (2003):** What is mental toughness and how to develop it, penn state University, 26-28.

## ملخص البحث

## الصلابة العقلية وعلاقتها بضغط المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة اليد

م.د/ مدحت محمود محمد ابراهيم

م.د/ حسام محسن أبوقريش

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الصلابة العقلية والشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة اليد، والتعرف على درجة العلاقة بينهم و التعرف على الفروق بين الفرق الحاصلة على المراكز الاولى والمراكز المتوسطة والمراكز الاخيرة في مستوى الصلابة العقلية والشعور بالضغط والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي باستخدام الطريقة المسحية على عينة عمدية من لاعبي الدوري الممتاز لكرة اليد وعددهم (١١٢) لاعب، ومن أهم نتائج البحث أن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة اليد في الدوري الممتاز في حاجة إلى مزيد من التدريب والتطوير حيث جاءت في المستوى المتوسط كما أن أبعاد الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة اليد جاء ترتيبها النسبي متوافق مع الأهمية النسبية للمتطلبات النفسية للاداء الناجح لرياضة كرة اليد، ووجود علاقة ارتباط طردي بين مستوى الصلابة العقلية والقدرة على مواجهة الضغط ومستوى الشعور بالضغط لدى لاعبي كرة اليد حيث جاءت جميعاً في المستوى المتوسط ، ووجود علاقة ارتباط طردي بين مستوى الاداء في كرة اليد وأبعاد الصلابة العقلية ومستوى القدرة على مواجهة الضغط.

ومن أهم توصيات البحث ضرورة الاهتمام ببرامج الاعداد النفسي وتنمية الصلابة العقلية والقدرة على مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة اليد والاهتمام بالمتطلبات النفسية لكرة اليد وأهمها مستويات الصلابة العقلية التي هي في حاجة ماسة للتطوير بما يناسب متطلبات الاداء الناجح وخاصة لاعبي الفرق التي تحتل المراكز المتوسطة والاخيرة بقائمة الدوري الممتاز و استخدام مقاييس الصلابة العقلية و القدرة على مواجهة الضغط في عمليات الانتقاء للاعبي كرة اليد.

**Abstract****Mental toughness and its relationship to the pressures of sports competition among handball players**

Dr. Medhat Mahmoud Mohamed Ibrahim

Dr. Hossam Mohsen Abu Quraish

The research aims to identify the level of mental toughness, the feeling of pressure, and the ability to face pressure among handball players, and to identify the degree of the relationship between them and to identify the differences between the teams that ranked first, the middle places, and the last places in the level of mental toughness, the feeling of pressure, and the ability to face pressure among them. Premier League handball players.

The researchers used the descriptive approach using the survey method on a deliberate sample of (112) players in the Premier League. One of the most important results of the research is that the level of mental toughness among handball players in the Premier League is in need of more training and development, as it came in at the average level. Also, the dimensions of mental toughness among handball players were ranked in relative terms consistent with the relative importance of the psychological requirements for successful performance of handball, and the existence of a direct correlation between the level of mental toughness and the ability to face pressure and the level of feeling pressure among handball players, as they all came in the middle level. There is a direct correlation between the level of performance in handball and the dimensions of mental toughness and the level of ability to face pressure.

One of the most important recommendations of the research is the need to pay attention to psychological preparation programs, develop mental toughness and the ability to face pressure among handball players, and pay attention to the psychological requirements of handball, the most important of which are levels of mental toughness. Which is in dire need of development to suit the requirements of successful performance, especially for the players of the teams that occupy the middle and last positions in the Premier League list, and the use of measures of mental toughness and the ability to face pressure in the selection processes for handball players.