

الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي التجديف * د/ هبة إبراهيم محمد الأشقر

المقدمة :

نالت القدرات العقلية والنفسية جانبا مهما من إهتمام علماء النفس عامة وعلماء النفس الرياضي خاصة، وقد أدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين في المواقف المختلفة أثناء المنافسه الرياضي وكدوا على انه توجد علاقة وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي، ويعتبر مصطلح الصلابة العقلية من المهارات العقلية والنفسية التي لا بد أن يتحلي بها جميع الاعبين المتنافسين.

ويشير تكو، وريتشارد **Tutke Richards** (١٩٨٧) ان الصلابة العقلية إحدى السمات الدافعة للرياضيين حيث انها قدرة اللاعب الرياضي على تحمل النقد دون الشعور بالأذى، وعدم سهولة استثارته عند خسارته للمباراة، او عند الظهور بمستوي منخفض، والقدرة علي استرجاع حالته الطبيعية بسرعه عند تعرضه لخبرات احباطيه والقدرة على أداء التدريب العنيف دون الحاجه إلى تشجيع زائد من المدرب وعدم الإعتماد على الآخرين.

ويؤكد **كارن Karen** (٢٠٠٢) ان الصلابة العقلية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة، والقدرة علي الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات ،التي يمتلكها بغض النظر على الضغوط في مواقف المنافسة. (٢٣: ٢٠، ٢٠٨) (١٩: ٢٦٠)

ويتفق كلا من **جونز وهانتون Jones Hanton** (٢٠٠٢)، **جولد Gould** وآخرون (٢٠٠٢) على ان الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق

* مدرس بقسم تدريب الرياضات المائيه بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيره - جامعة

الإنتاج الرياضي، وأن اللاعبين الرياضيين المتفوقين الذين يتسمون بالصلابة العقلية يتحلون بالعوامل التالية (الدافعية - التركيز - الثقة بالنفس - تحمل الضغوط) (١٨ : ٨٢) (١٦ : ٢٩٣).

ويري "جون ليفكويٲس **John Lefkowitz**" وآخرون (٢٠٠٣) أن الصلابة العقلية ليست سمه عقلية فقط ولكنها أيضا بدنية وإفغاليه فالصلابه العقلية ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود ولكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك وموهبتك، بغض النظر عن ظروف التنافس، وبضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم، أو من خلال كثرة التذمر والإعتراض وإلقاء اللوم على الزميل، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بظروف المسابقة. (١٧ : ١٢٣)

ويشير "العربي شمعون" (٢٠٠٧) أن الصلابة العقلية هي استمرارية التفكير الإيجابي البناء بهدوء مع البعد عن الدفاعية وعدم الاستسلام والواقعية في الأداء، بينما يشير "بيل بيسويك **Bill Beswick**" (٢٠٠١) أن الصلابة العقلية تتطلب الكثير من القوة العقلية والانفعالية مع اللياقة البدنية والمستوى العالي من الأداء.

ويؤكد "فينس لومباردي **Vince Lombardi**" (٢٠٠٣) إنها مفهوم متعدد الأبعاد يصعب توضيحه ويتكون في الأساس من تضحيات ونكران الذات وأهم ما فيه هو مركب من ضبط دقيق يرفض الاستسلام وهي حالة عقلية يمكن أن تسمى الشخصية في المواقف. (٢٤)

دافعية الإنتاج عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف، وكذلك تعني الرغبة للتغلب على الصعوبات والعوائق لتحقيق النجاح في الأداء حيث نجد أن أساس عملية دافعية الانجاز هو الاستثارة التي تحدث لسلوك اللاعب أو قد تكون حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات والنضال من أجل

السيطرة على التحديات، والميل الى وضع مستويات مرتفعة في الاداء والسعي نحو تحقيقها، والعمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة، اذن فدافعية الإنجاز عبارة عن قوة تؤثر وتستثير سلوك اللاعب لمواجهة التحديات الرياضية والتغلب عليها من خلال التصميم والمثابرة لتحقيق المستويات العالية. (٦: ٢٨٢)

مشكلة البحث:

تعد رياضة التجديف من الرياضات التي تتسم بوجود الكثير من المتغيرات النفسية التي يجب وضعها في الإعتبار إذا أردنا الوصول باللاعب إلى مستوى الأداء المراد تحقيقه، والبيئه المائيه لرياضة التجديف تتطلب من المجدفين تهيئة كل الظروف العقلية والنفسية بهدف المحافظه على لتركيز الأكبر وقت ممكن من مجهود الأداء الطويل، والثقة بالنفس من المتطلبات الهامه للمجدف فهي تتيح له الفرصه في إستمرارية الأداء دون التركيز على شكل الأداء أو مواجهة المخاوف بشكل إيجابي ومن ثم يعني للاعب الرغبه في المنافسه ويتم الأداء بأليه وحرفيه ويتصف بالمتعته ويأتي كل ذلك من خلال تنمية المرونه العقلية أى القدرة على الإختيار من عدة بدائل لمواجهة الأخطاء بسلاسه وسرعة دون التأثير على الأداء بشكل سلبي، ويتم دعم الصلابه العقلية من خلال تطوير الدافع للإنجاز والعكس صحيح، وتؤدي هذه العلاقه التبادليه إلى الإرتقاء بمستوي الأداء بالشكل المطلوب ومحاولة الوصول إلى الأداء الأمثل والذي تسعى إليه جميع الأنشطة الرياضية.

والأعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، كما أنه في السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط

الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية. وتري الباحثة ان رياضي اليوم يواجه مشكله بأنه يحتاج إلى إعداد عقلى جيد، حيث لا تكفي الموهبه وحدها ولا قدرته الفنيه ولا لياقته البدنيه لكي يتفوق رياضيا بل إنه فى حاجه إلى القوة العقلية والثقه بالنفس والقدرة على التركيز فى لحظات الشده، فيحتاج ان يكون لديه صلابه عقليه تجعل لديه الثقه التي يواجه بها إي موقف بدرجة عاليه من الإيجابيه أثناء المنافسات، والقدرة على الإستمرار بأعلى درجه من القدرات والإمكانات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط فى مواقف المنافسة.

ومن خلال عمل الباحثة قسم تدريب الرياضات المائيه وتدريسها لمادة التجديف والإشراف على الطالبات فى الأندية الرياضيه لاحظت تقارب مستوى اللاعبين البدني والمهارى ووجود بعض اللاعبين الذين لديهم القدرات البدنيه والمهارية العاليه، وبالرغم من ذلك يتفوق عليهم من هم اقل بقليل منهم فى المستوى من خلال إستخدام اللاعب لمزيج من المهارات النفسية والبدنيه والانفعاليه ليتغلب على الضغوط المحيطه فطرت الباحثة فكرة دراسه الصلابه العقلية لدى المدففين وعلاقتها بدافعية الإنجاز لديهم

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى بناء مقياس للصلابه العقلية للاعبى التجديف والتعرف على:

١. الفروق بين لاعبي ولاعبات التجديف في ابعاد مقياس الصلابه العقلية.
٢. الفرق بين لاعبي ولاعبات التجديف في مقياس دافعية الإنجاز.
٣. علاقه بين الصلابه العقلية ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات العليا في التجديف.

٤. العلاقة بين الصلابه العقليه ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي المستويات العليا فى رياضة التجديف
٥. العلاقة بين الصلابه العقليه ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبات المستويات العليا فى رياضة التجديف.

تساؤلات البحث:

١. هل توجد فروق داله إحصائيا بين لاعبي ولاعبات التجديف فى ابعاد مقياس الصلابه العقليه؟
٢. هل توجد فروق داله إحصائيا بين لاعبي ولاعبات التجديف فى مقياس دافعية الإنجاز؟
٣. هل توجد علاقة إرتباط داله إحصائيا بين الصلابه العقليه ودافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات العليا فى رياضة التجديف؟
٤. هل توجد علاقة إرتباط داله إحصائياً بين الصلابه العقليه ودافعية الإنجاز الرياضى للاعبى المستويات العليا فى رياضة التجديف؟
٥. هل توجد علاقة إرتباط داله إحصائياً بين الصلابه العقليه ودافعية الإنجاز الرياضى للاعبات المستويات العليا فى رياضة التجديف؟

مصطلحات البحث:

– الصلابه العقليه Mental Toughness

هي إستمرار التفكير الإيجابي والبناء بهدوء مع البعد عن الاندفاعية، وعدم الاستسلام، والواقعية فى الأداء (٩ : ٣٤)

– دافعيه الإنجاز Achievement Motivation

إستعداد اللاعب الرياضى لمواجهة مواقف المنافسه الرياضيه ومحاولة التفوق والإمتياز فى ضوء معيار معين من معايير اومستويات التفوق والإمتياز

عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة للتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والإمتهان في مواقف المنافسة " (١٠: ١٤٢) الدراسات السابقة:

١- قام "أحمد عبد المنعم" (٢٠١١) بدراسه تهدف إلى التعرف على "الصلابه العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات العليا فى مسابقات ألعاب القوى (٤٠٠م عدو، ٨٠٠م عدو، ٥٠٠٠م جري)" استخدم الباحث المنهج الوصفى، بلغ حجم عينة البحث ١٢٠ لاعب ولاعبة اسفرت أهم النتائج عن بناء مقياس الصلابه العقلية للاعبى ولاعبات المستويات العليا وتوصل إلى اربعة ابعاد للمقياس (الثقه بالنفس، التحمل، التركيز، الدافعيه) ،وجود فروق داله إحصائيا للاعبى ولاعبات المستويات العليا لصالح اللاعبات فى ابعاد المقياس الأربعة، وجود إرتباط دال إحصائيا بين متغير الصلابه العقلية والإنجاز الرياضى وهي علاقته طردية (١)

٢- قام "عمرو فؤاد" (٢٠١٠) بدراسه تهدف إلى التعرف على "العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز والثقة الرياضية لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا والفروق بين اللاعبين واللاعبات فى الطلاقة النفسية بمنتخبات جامعة المنيا"، استخدم الباحث المنهج الوصفى ،بلغ حجم عينة البحث (١١٠) ،أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين حالة الطلاقة النفسية وكلا من الدافع للإنجاز والثقة بالنفس، وبين اللاعبين واللاعبات فى حالة الطلاقة النفسية فى اتجاه اللاعبين، وبين لاعبي الألعاب الجماعية ولاعبى الألعاب الفردية فى حالة الطلاقة النفسية فى اتجاه لاعبي الألعاب الجماعية. (٢٥)

٣- قامت "ماجده إسماعيل، أسامه عبد المنعم" (٢٠٠٨) بدراسه تهدف إلى التعرف على "الصلابه العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي

منتخب مصر فى الأسلحة الثلاثة، استخدم الباحثان المنهج الوصفى ،بلغ حجم عينة البحث (٢٧) مبارز مستوى عالى فى الأسلحة الثلاثة، وكانت من اهم النتائج وجود فروق فى محددات الصلابه العقليه بين مبارزى الأسلحة الثلاثة، وجود علاقة إرتباط بين محددات الصلابه العقليه ومستوى الأداء (٧)

٤- قامت "ماجده إسماعيل، جيهان فؤاد" (٢٠٠٦) بدراسه تهدف إلى التعرف علي "تأثير تدريبات الصلابه العقليه على الإحتياجات النفسيه الأساسيه فى الرياضه ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، بلغ حجم عينة البحث (١٦) لاعبة، وكان من اهم النتائج وجود فروق داله إحصائيا بين القياسين البعدين لصالح المجموعه التجريبيه فى محددات الثقه بالنفس -تحكم الانتباه-تحكم التصور البصري -مستوى الدافعيه- تحكم الإلتجاه والمجموع الكلى للمقياس .(٨)

٥- قام " سيمون ميدلتون **Siomn middleton** " واخرون (٢٠٠٤) بدراسه تهدف إلى التعرف على "الصلابه العقليه للموهوبين رياضيا"، استخدم الباحث المنهج الوصفى، بلغ حجم عينة البحث (٣٣) رياضي أبطال عالم، وكان من اهم نتائج سمات الصلابه العقليه التى ترتبط بالإنجاز الرياضي هى مفهوم الذات والقدرة على مواجهه الفشل والقدرة على الإلتباه والتركيز، والدافعيه ومهارات التحمل واوصى الباحثون بإضافة الدعم الاجتماعى وطبيعه الضغوط لقائمة الصلابه العقليه. (٢٢)

٦- قام "كرست لى **crust lee** " (٢٠٠٥) بدراسة تهدف الى ايجاد العلاقة بين الصلابه العقليه والتحمل البدني، استخدم الباحث المنهج الوصفى، وعينة البحث من (٤١) طالب من الدارسين للتربية الرياضيه، وقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط بين الصلابه العقليه والتحمل البدني.

(١٣)

٧- قام "بامبرى، ديلون bhambri, dhillon" (٢٠٠٥) بدراسة تهدف الى معرفة تأثير التدخل النفسى مثل (الإسترخاء العام ، التصور، التركيز) والربط بين كل من الأبعاد الخاصة للصلابة العقلية للاعبى تنس الطاولة، استخدم الباحثان المنهج الوصفى ، بلغ حجم عينة البحث (٣٢) لاعب تنس طاولة، وقد أسفرت النتائج عن أن جميع انواع التدخل النفسى السابقة قد زادت من الصلابة العقلية وابعادها للاعبين الرياضيين. (١٢)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى لملاءمته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث جميع الفرق التي اشتركت فى مسابقات بطوله الجمهورية للموسم الرياضى (٢٠١٣ م - ٢٠١٤م) بالاتحاد المصرى للتجديف فوق (١٨سنه) المقامة فى الفترة من (٤-٥ / ٤ / ٢٠١٤).

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

اللاعبين	اللاعبات	
٥٢	٣٥	مجتمع البحث الكلى
٤٥	٣١	عينة البحث
٧	٤	عدد المستبعدين

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى ولاعبات رياضة التجديف المشتركين فى بطولة الجمهورية للموسم (٢٠١٣ - ٢٠١٤) وبلغ حجم عينة البحث (٧٦) لاعب ولاعبه مقسمين إلى (٤٥) لاعب و (٣١) لاعبه وتم

إجراء الدراسة الإستطلاعية والمعاملات العلمية المستخدمة في البحث على عدد (٣٠) لاعب ولاعبه في رياضة التجديف.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث في مقياس الصلابة العقلية ومقياس دافعية الانجاز

المقياس	الابعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الصلابة العقلية	التركيز	١٥.٠٥٢٦	١.٣١٥	٠.٣٧٠
	الثقة بالنفس	١٥.٧٢٣	٢.٠١٧	٠.٦٢١-
	الرغبة في المنافسة	١٥.٧٨٩	٢.٢٤٠	٠.٦٩٣-
مقياس دافعية الانجاز	المرونة العقلية	١٦.٧٥٠	٢.٢٧٥	٠.٤٨٤-
	دافع انجاز النجاح	٣٧.٨٦٨	٢.٠٧٤	٠.٨٨٩
	الخوف من الفشل	٢٦.٣٢٨	١.٧٥٤	٠.٠٤٢

يتضح من جدول (٢) ان جميع قيم معامل الالتواء على ابعاد مقياس الصلابة العقلية ومقياس دافعية الانجاز قد انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية البيانات.

أدوات جمع البيانات:

بعد الإطلاع على المراجع العلمي والدراسات التي تناولت رياضة التجديف والصلابة العقلية ودافعية الإنجاز قامت الباحثة بالاستعانة بالأدوات التالية لتحقيق هدف البحث:

- بناء مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي ولاعبات التجديف إعداد الباحثة (ملحق ٦).
 - مقياس دافعية الإنجاز تصميم "جولس Willis" (١٩٨٢) تعريب حسن علاوي (ملحق ٧).
- إعداد مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي ولاعبات التجديف:

١- **تحديد الهدف:** يهدف المقياس إلى قياس الصلابه العقليه لدى لاعبي ولاعبات التجديف

٢- **تحديد الأبعاد المقترحة.** استعانت الباحثة بمراجع وقوائم ومقاييس الصلابه العقليه التي سبق إعدادها في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة (٣) (٤) (٥) (٩) (١٤) (١٣) (١٥) (١٦) (٢٠). ومن خلال الإطلاع على هذه المراجع والدراسات أمكن للباحثة استخلاص مجموعه من الأبعاد تمثل الهيكل الرئيسي للمقياس وهي (التركيز-الثقة بالنفس- الرغبة في المنافسة- التصور العقلي- المرونة العقليه- الكفائية الذاتية ، وقد قامت الباحثة بعرض الأبعاد المقترحة على عدد (١٠) من الخبراء المتخصصين في المجال في الفترة من ٢٠١٤/٣/٢م إلى ٢٠١٤/٣/٦م بهدف التعرف على مدى مناسبتها لهدف البحث. (ملحق ٢).

٣- **صياغة العبارات:** من خلال الإطلاع على المراجع والأبحاث الخاصة بالصلابه العقليه قامت الباحثة بصياغة العبارات على أن تمثل كل بعد من أبعاد المقياس وبذلك تكون الصورة المبدئية لمقياس الصلابه العقليه للمجدين قيد البحث من (٢٦) عبارته موزعه على ٤ أبعاد (ملحق ٣). ثم تم عرض العبارات الخاصة بكل بعد على الخبراء السابق ذكرهم ملحق (١) وذلك في الفترة من ٢٠١٤/٣/٢م إلى ٢٠١٤/٣/٦م وذلك لإبداء الرأي فيها، وقد تم التوصل إلى ما يلي: حذف بعض العبارات أرقام (٣) (٥) (٨) (١١) (١٣) (١٧) (٢٠) (٢٣) وتعديل صياغة عبارات رقم (٦) (٩) (١٢) (٢٥) (٢٦). وبذلك أصبح المقياس يحتوي على (٤) ابعاد و(١٨) عبارته تم توزيعهم عشوائي (ملحق ٤) استخدمت الباحثة ميزان تقدير خماسي (موافق بشده- موافق- موافق إلى حد ما - غير موافق - غير موافق بشده).

٤- المعاملات العلمية

(أ) مقياس الصلابة العقلية للاعبى التجديف: قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلميه للمقياس المقترح فى الفترة الزمنية ١٦/٣/٢٠١٤م حتى ٢٣/٣/٢٠١٢م.

* معامل الصدق:

صدق المحتوى:

قامت الباحثة من خلال تحليل المراجع العلميه والدراسات السابقة والمقاييس تحديد ابعاد المقياس المقترح، وتم عرض ابعاد وعبارات المقياس على الخبراء واعتبرت الباحثة نسبة اتفاق الخبراء على الأبعاد والعبارات معيار لصدقه.

جدول (٣)

النسبه المئويه لأراء الخبراء على الأبعاد التي تمثل الصلابه العقلية.

النسبه المئويه	تكرارات الموافقه	الأبعاد المقترحه
١٠٠%	١٠	التركيز
90%	9	الثقة بالنفس
٨٠%	٨	الرغبة فى المنافسه
٥٠%	٥٠	التصور العقلى
٩٠%	٩	المرونة العقلية
٣٠%	٣	الكفاية الذاتيه

ينتضح من جدول (٣) النسبه المئويه لأراء الخبراء فى الأبعاد المقترحه للصلابه العقلية قد تراوحت بين (٣٠: ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة بنسبه ٧٠% فأكثر لقبول البعد لذا فقد تمت الموافقه على ابعاد (التركيز - الثقه بالنفس - الرغبة فى المنافسه - المرونة العقلية) وبذلك أصبح ابعاد مقياس الصلابة العقلية أربع ابعاد.

صدق الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق الاتساق الداخلي كمؤشر على صدق المقياس عن طريق ايجاد الارتباط الثنائي بين

درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك بتطبيق المقياس على (٣٠) لاعب ولعبة يوضح هذه النتائج جدول (٤):

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الصلابة العقلية (ن=٣٠)

البعد الرابع		البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الاول	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*٠.٤٦٣	١	*٠.٥٤٩	١	*٠.٤٢١	١	*٠.٣٨٣	١
*٠.٥٠٧	٢	*٠.٥١٨	٢	*٠.٣٩١	٢	*٠.٤٧٠	٢
*٠.٤٦٣	٣	*٠.٥٨١	٣	*٠.٤٢١	٣	*٠.٤٧٠	٣
*٠.٣٧٧	٤	*٠.٥٢٣	٤	*٠.٦٤٢	٤	*٠.٥٥٢	٤
*٠.٥٠٩	٥					*٠.٥١٤	٥

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٤) ان قيم معاملات الارتباط لفقرات ابعاد مقياس الصلابة العقلية جميعها دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على المقياس على درجة مقبولة من الصدق

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لابعاد مقياس الصلابة العقلية (ن=٣٠)

قيمة ر	مسمى البعد	البعد
*٠.٦٩١	التركيز	الأول
*٠.٧٠٤	الثقة بالنفس	الثاني
*٠.٧١٦	الرغبة في المنافسة	الثالث
*٠.٦٩٨	المرونة العقلية	الرابع

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على ان المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب - ثبات مقياس الصلابة العقلية:

ولتحقيق ثبات المقياس، قامت الباحثة باستخدام معامل (الفكرونباخ)، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (٦)

قيم معامل ألفا Alpha والتجزئة النصفية لإبعاد مقياس الصلابة العقلية

التجزئة النصفية	قيمة معامل ألفا Alpha	مسمى البعد	البعد
٠.٧٠٠	٠.٧٥٥	التركيز	الأول
٠.٧٦١	٠.٧٣١	الثقة بالنفس	الثاني
٠.٧٥٥	٠.٧٢٤	الرغبة في المنافسة	الثالث
٠.٧١٥	٠.٦٩٩	المرونة العقلية	الرابع

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى (٠.٠٥) = (٠.٣٦١) يتضح من جدول (٦) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "الفا" تتراوح بين (٠.٦٩٩، ٠.٧٥٥) وتراوحت قيم معاملات التجزئة النصفية ما بين (٠.٧٠٠ : ٠.٧٦١) وذلك يشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات. صدق مقياس دافعية الإنجاز:

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس دافعية الإنجاز (ن=٣٠)

البعد الثاني		البعد الأول	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠.٤٧٠	١	٠.٥٣٢	١
٠.٧٩٨	٢	٠.٤٠٨	٢
٠.٤٩٦	٣	٠.٣٧٨	٣
٠.٤٤٨	٤	٠.٥٢٦	٤
٠.٤٨٨	٥	٠.٦٦٤	٥

تابع جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجات المفردات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس دافعية الإنجاز (ن=٣٠)

البعد الثاني	البعد الأول
--------------	-------------

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
٠.٤٩٣	٦	٠.٧٩٨	٦
٠.٤٥٣	٧	٠.٤١٩	٧
٠.٤٨١	٨	٠.٧٨٦	٨
٠.٤٤٩	٩	٠.٤٠٩	٩
٠.٣٨٢	١٠	٠.٥١٠	١٠

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٧) ان قيم معاملات الارتباط فقرات ابعاد مقياس دافعية الانجاز جميعها دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) مما يدل على المقياس على درجة مقبولة من الصدق
ثبات مقياس دافعية الإنجاز:

ولتحقيق ثبات المقياس، قامت الباحثة باستخدام معامل (الفاكرونباخ)، وكانت نتيجة حساب معاملات الثبات على النحو الآتي:

جدول (٨)

قيم معامل ألفا Alpha والتجزئة النصفية لابعاد مقياس الصلابة العقلية

التجزئة النصفية	قيمة معامل ألفا Alpha	مسمى البعد	البعد
٠.٧٧٣	٠.٧٦٢	دافع انجاز النجاح	الأول
٠.٧٣١	٠.٧١٠	الخوف من الفشل	الثاني

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية (٢٨) ومستوى (٠.٠٥) = ٠.٣٦١

يتضح من جدول رقم (٨) أن قيم المعاملات للثبات بطريقة "الفا" تتراوح بين (٠.٧١٠ : ٠.٧٦٢) وتراوح قيم معاملات التجزئة النصفية ما بين (٠.٧٣١ : ٠.٧٧٣) وذلك يشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات تم تنفيذ المقياس في صورته النهائية وذلك في الفترة من ٤/٤/٢٠١٤ إلى ٤/٤/٢٠١٤.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٩)
دلالة الفروق بين عينة البحث (لاعبين - لاعبات) على ابعاد مقياس
الصلابة العقلية

قيمة ت	لاعبات (ن=٣١)		لاعبين (ن=٤٥)		الابعاد	المقياس
	ع	س	ع	س		
*٢.٩٠٨	١.٠٢٧	١٤.٥٤٨	١.٣٨٨	١٥.٤٠٠	التركيز	الصلابة العقلية
٠.٠٦٥	٢.٠٥٥	١٥.٧٤١	٢.٠٠٧	١٥.٧١١	الثقة بالنفس	
*٢.٥٣٢	٢.٤١٥	١٥.٠٣٢٣	١.٩٧٥	١٦.٣١١	الرغبة في المنافسة	
١.٤٧٣	٢.١٠٠٠	١٦.٢٩٠	٢.٣٥٨	١٧.٠٦٦	المرونة العقلية	
*٢.٤٣٨	٥.٧٧٤	٦١.٦١٢	٤.٤٩٥	٦٤.٤٨٨	الدرجة الكلية	

قيمة ت الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (٩) ان قيمة ت المحسوبة جاءت دالة احصائيا عند مستوي (٠.٠٥) بين عينة الذكور والاناث على البعد الاول (التركيز) والبعد الثالث (الرغبة في المنافسة) والدرجة الكلية للمقياس لصالح عينة الذكور، بينما جاءت قيمة ت غير دالة احصائيا على باقي الابعاد. ويوضح جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوي (٠.٠٥) بين عينة الذكور والاناث على البعد الاول (التركيز) حيث بلغت الدلالة الإحصائية (٢.٩٠٨)، والبعد الثالث (الرغبة في المنافسة) حيث بلغ (٢.٥٣٢) والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية حيث بلغت الدلالة الإحصائية (٢.٤٣٨)، وجاء المتوسط الحسابي للاعبين (٦٤.٤٨٨) بالمقارنة بالمتوسط الحسابي للاعبات حيث بلغ (٦١.٦١)، لصالح عينة الذكور.

وتري الباحثة إمتلاك كل من اللاعبين واللاعبات ذوى المستويات العليا درجة كبيره للصلابه العقلية ويتضح ذلك من إجمالي البيانات الخاصه بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق، وان اللاعبين يمتلكون

نسبه إعلى من اللاعبات في الصلابة العقلية، وتعزو الباحثة الفروق إلى ان اللاعبين يستطيعون بقدر كبير التحكم فى طاقتهم النفسيه ويستطعون التخلص من الأفكار السلبيه والتركيز على العناصر الإيجابيه للممارسة الرياضيه مما يساهم في التحكم في الأداء، وترجع فروق بعد (التركيز) إلى عامل خبره والممارسه والتدريب وفارق سنوات التدريب وكثرة المشاركة في البطولات، وترجع فروق بعد (الرغبه فى المنافسه) إلى تميز اللاعبين بشغف المنافسه القويه ووضع أهداف عاليه ،كما يطمحون الى أن يكونوا أفضل مما يجعل سلوكهم يتسم بالإيجابية نحو المنافسه. وتتفق هذه النتائج مع دراسة ماجده إسماعيل، أسامه عبد المنعم (٢٠٠٨)، محمد العربي (٢٠٠٧) عن دور الصلابه العقلية فى إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقه فى النفس وزيادة الدافعيه وبناء أنماط الأداء الإيجابي، بينما اشارت دراسة احمد عبد المنعم (٢٠١١) إلى تفوق اللاعبات فى ابعاد الصلابه العقلية عن اللاعبين وهذا عكس ما حققته نتائج هذه الدراسة، وترجع الباحثة ذلك إلى طبيعة رياضة التجديف والتي يطلق عليها قاهرة الرجال لانها تتطلب عمل بدنى شاق وطبيعة الأداء ومواعيد التدريب و توافر عدد من اللاعبين اكثر من اللاعبات فيجعل الظروف مهيئه لتفوق اللاعبين فى الصلابة العقلية عن اللاعبات. (٧) (١) وتتفق مع نتائج كلا من "بامبرى، ديلون bhambri , dhillon " (٢٠٠٥)، "ميدلتون middlieton" واخرون (٢٠٠٤) "كارن Karen" (٢٠٠٢) إلى أهمية الصلابة العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي وأشارو إلى أن الصلابة العقلية تعني تميز اللاعب بالثقة والتركيز التي تجعله يواجه أى موقف بدرجه عالية من الإيجابية أثناء المنافسه. (١٢) (٢١) (١٩)

ويوضح جدول (٩) عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين عينة الذكور والاناث فى بعد (الثقة بالنفس - المرونة العقلية) وترجع الباحثة ذلك إلى أن بعد الثقة بالنفس اساسيا ولا بد من تواجده لدى اللاعبين واللاعبات لكي يستطيعوا الإستراكت فى المنافسات الرياضيه وان اللاعبين واللاعبات يؤمنون بقدراتهم و مهاراتهم الرياضيه.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين عينة البحث (اللاعبين - اللاعبات) على ابعاد مقياس دافعية الانجاز

قيمة ت	اللاعبات (ن=٣١)		اللاعبين (ن=٤٥)		الابعاد	المقياس
	ع	س	ع	س		
٠.٥٦٩	٢.٠٥٧	٣٧.٧٥٥	٢.١٢١	٣٨.٠٣٢	دافع انجاز النجاح	مقياس دافعية الانجاز
١.٠٣٩	١.٣٦٤	٢٦.١٥٥	٢.٢٠٢	٢٦.٥٨٠	الخوف من الفشل	

قيمة ت الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٠٠٠

يتضح من جدول (١٠) ان قيمة ت المحسوبة جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين عينة اللاعبين واللاعبات على جميع ابعاد مقياس دافعية الانجاز.

يوضح جدول (١٠) عدم وجود فروق داله إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥) بين اللاعبين واللاعبات على جميع ابعاد مقياس دافعية الانجاز، حيث جاءت قيمه "ت" (٠.٥٦٩) لبعء دافع انجاز النجاح، بينما بلغت (١.٠٣٩) لبعء الخوف من الفشل، وتعزو الباحثة ذلك إلى أن اللاعبين واللاعبات يخضعون لنفس البرامج التدريبيه ويتقاربون فى الأحمال التدريبيه وان المجتمع الآن خصب لكى تتفوق المرأه فى الرياضات التنافسيه وبالتالي ينمو لدى اللاعبات دافعية الإنجاز والرغبه فى المنافسه.

جدول (١١)

قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية ومقياس دافعية الانجاز لدى عينة البحث الكلية (ن = ٧٦)

ابعاد مقياس دافعية الانجاز		ابعاد مقياس الصلابة العقلية
الخوف من الفشل	دافع انجاز النجاح	
*٠.٤١٩-	*٠.٤٥٦	التركيز
٠.٠٤٥	*٠.٢٨٠	الثقة بالنفس
٠.٠٣٨	٠.١٩٩	الرغبة في المنافسة
*٠.٣٩٣-	٠.١١٧	المرونة العقلية
*٠.٢٣٣-	*٠.٢٥٥	الدرجة الكلية

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٢٣٢

يتضح من جدول (١١) توجد علاقة دالة موجبة بين بعد التركيز وبعد الثقة بالنفس والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية وبعد دافع انجاز النجاح، كما توجد علاقة دالة سالبة بين بعد التركيز والمرونة العقلية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية وبعد الخوف من الفشل بمقياس دافعية الانجاز.

يوضح جدول (١١) وجود علاقة دالة موجبة بين بعد التركيز وبعد دافع انجاز النجاح بمعامل إرتباط (٠.٤٥٦)، وبعد الثقة بالنفس (٠.٢٨٠*) وبعد دافع انجاز النجاح بمعامل إرتباط، والدرجة الكلية لمقياس الصلابة العقلية وبعد دافع انجاز النجاح بمعامل إرتباط (٠.٢٥٥*)، ترى الباحثة ان التركيز احد المهارات النفسية الهامه للرياضي لأنه الأساس في تحقيق أهداف التدريب والمنافسة فالافتقاد إلى التركيز يعتبر من المشكلات التي تؤثر سلبا على الأداء فكما استطاع الرياضي التركيز على نحو افضل كانت لديه الفرصة لتعبئة قواه البدنية والانفعالية والنفسية وصولاً للتفوق في الأداء الرياضي، وترجع الباحثة تصدر بعد دافع انجاز النجاح لأبعاد دافعية الإنجاز قيد الدراسة إلى أن لاعبي التجديف ينتظرون بشغف المنافسة خاصة ذوي المستوى العالي ويضعون لأنفسهم أهدافا عالية ويطمحون في أن يكونوا دائما أفضل، ويتقبلون المخاطر

والصعاب على أمل أن ذلك سيساعدهم على إتمام الأعمال الموكلة إليهم بنجاح.

ويتفق نتائج الدراسة مع رأي "اسامه كامل" (٢٠٠٠) أن الأشخاص الذين يسعون للتفوق والرغبة في النجاح يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح. (٢)

كما توجد علاقة دالة سالبة بين بعد (التركيز) وبعد الخوف من الفشل بمقياس دافعية الانجاز. بمعامل ارتباط (-٠.٤١٩*)، وبعد (المرونة العقلية) وبعد (الخوف من الفشل) بمعامل ارتباط (-٠.٣٩٣*)، والدرجة الكلية (لمقياس الصلابة العقلية) وبعد الخوف من الفشل بمقياس دافعية الانجاز بمعامل ارتباط (٠.٢٣٣*)

وترى الباحثة أنه كلما كان زاد التركيز كلما زاد معه دافع تجنب الفشل، عند الاعيين فدافع تجنب الفشل يتأثر بتركيز اللاعب مما يزيد من دافع الإنجاز لدى اللاعب.

ويؤكد "حسن علاوى" (٢٠٠٢) على أن الذين يتميزون بدافع تجنب الفشل إما أن يقبلوا بواقع بسيط أو يطمحوا إلى واقع أكبر بكثير من قدرتهم، كما يشير "اسامه راتب" (٢٠٠٠) أن الأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يكون بالنسبة لهم شيئا بغيضا، فهم يحاولون تجنب الفشل وما ينتج عنه ونقد لذاتهم والعكس صحيح ان دافع إنجاز النجاح يجعل اللاعب يتجنب الفشل. (١٠) (٢)

جدول (١٢)
قيم معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الصلابة ومقياس دافعية الانجاز لدي
عينة البحث من اللاعبين (ن = ٤٥)

ابعاد مقياس دافعية الانجاز		ابعاد مقياس الصلابة العقلية
الخوف من الفشل	دافع انجاز النجاح	
*.٠.٣٣٤	*.٠.٤٩١	التركيز
.٠.٠٥٨	*.٠.٣٧١	الثقة بالنفس
.٠.٠٥٨	.٠.١٠٣	الرغبة في المنافسة
*.٠.٣١٠-	.٠.١٢٥	المرونة العقلية
.٠.٢١٥-	.٠.٢٨٨	الدرجة الكلية

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٣٠٤

يتضح من جدول (١٢) توجد علاقة دالة موجبة بين بعد التركيز وبعد الثقة بالنفس بمقياس الصلابة العقلية وبعد دافع انجاز النجاح، كما توجد علاقة دالة سالبة بين بعد التركيز والمرونة العقلية بمقياس الصلابة العقلية وبعد الخوف من الفشل بمقياس دافعية الانجاز لدي اللاعبين.

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق داله إحصائيا موجبة بين بعد التركيز بمقياس الصلابة العقلية ،وبعد (دافع انجاز النجاح) بمعامل إرتباط (٠.٤٩١*) وبين بعد الثقة بالنفس بمقياس الصلابة العقلية وبعد (دافع انجاز النجاح) بمعامل إرتباط (٠.٣٧١*)،

وترجع الباحثه ذلك الى أن كلما استطاع اللاعب ان يتخلص من انفعلاته سريعا ويستعيد تركيزه مره أخرى أثناء التنافس وكذلك عدم التفكير في الأخطاء السابقة والحيره وشروذ الذهن وثقة اللاعب في قدرته البدنيه والمهاريه والنفسيه يزيد من دافع إنجاز النجاح لدى اللاعب، فدافع النجاح هو القوة المحركة لسلوك اللاعب لاستغلال كافة إمكانياته وقدراته، وترجع الدلالة بين (الثقه) ودافع انجاز النجاح إلى أنه كلما إرتفع مستوى الدافعيه والحاجه إلى الإنجاز ومحاولة تحقيق الأهداف التي يضعها اللاعب لنفسه كلما أدى ذلك

إلى تحويل الطاقه السلبيه إلى إيجابيه ومحاولة استثمارها فى الأداء الجيد والتفوق فى المنافسه الرياضيه وزيادة ثقة اللاعب بنفسه.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "إسلام أحمد (٢٠١٢)، عمرو فؤاد (٢٠١٠)، ماجده إسماعيل، جيهان فؤاد" (٢٠٠٦) انه كلما ارتفع ثقة اللاعب و قوة التركيز يزيد من دافع إنجاز النجاح لديه. (٣) (٢٥) (٦). كما توجد علاقة دالة سالبة بين بعد (التركيز) بمقياس الصلابه العقليه وبعد (الخوف من الفشل) بمقياس دافعيه الانجاز بمعامل ارتباط (-٠.٣٣٤*)، وبعد والمرونة العقليه بمقياس الصلابه العقليه وبعد (الخوف من الفشل) بمقياس دافعيه الانجاز بمعامل ارتباط (-٠.٣١٠*) لدي عينة الذكور

جدول (١٣)

فيم معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس الصلابه العقليه ومقياس دافعيه الانجاز لدى عينة البحث من اللاعبين (ن = ٣١)

ابعاد مقياس دافعيه الانجاز		ابعاد مقياس الصلابه العقليه
الخوف من الفشل	دافع انجاز النجاح	
-٠.٢١٦	*٠.٣٨٤	التركيز
-٠.١٣٧	*٠.٣٩٥	الثقة بالنفس
-٠.٠٩٠	٠.٠٩٨	الرغبة فى المنافسه
-٠.١٩٩	٠.١٨٩	المرونة العقليه
-٠.١١٨	٠.٢٩٨	الدرجة الكلية

قيمة ر الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٣٥٥

يتضح من جدول (١٣) توجد علاقة دالة موجبه بين بعد التركيز وبعد الثقة بالنفس بمقياس الصلابه العقليه وبعد دافع انجاز النجاح لدي اللاعبين.

يتضح من جدول (١٣) توجد علاقة دالة موجبه بين بعد (التركيز) بمعامل إلتباط (*٠.٣٨٤) وبعد دافع انجاز النجاح وبين بعد (الثقة بالنفس) بمعامل إرتباط (*٠.٣٩٥) وبعد دافع انجاز النجاح لدي عينة الإناث، وتعزو الباحثه الباحثه ذلك إلى مدى إدراك اللاعبه لقدرتها وشعورها بأن آدائها

سيكون جيد بصرف النظر عن النتائج وتوقع النجاح من خلال التخطيط لأهداف واقعية، وتميزها بالتفكير الإيجابي والثقة في الأداء ورغبتها في التنافس والفوز ومحاولة تحقيق الذات لكسب الثقة وكذلك عدم الخوف من المنافسه وعدم الشعور بالضغوط النفسيه والقلق والخوف من الفشل قبل المنافسه.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث والنتائج المستخلصة توصلت الباحثة إلى:

- ١- بناء مقياس للصلاية العقلية للاعبين وللاعبات المستويات العليا لرياضة التجديف، وقد توصلت الباحثة إلى أربعة أبعاد في بناء المقياس وهي (التركيز - الثقة بالنفس - الرغبة في المنافسة - المرونة العقلية).
- ٢- إمتلاك كل من اللاعبين واللاعبات ذوي المستوى العالي للصلاية العقلية وارتفاع نسبة إمتلاك اللاعبين للصلاية العقلية عن اللاعبات.
- ٣- وجود فروق دالة احصائياً بين عينة الذكور والإناث على البعد الاول (التركيز) حيث بلغت الدلالة الإحصائية (٢.٩٠٨)، والبعد الثالث (الرغبة في المنافسة) حيث بلغ (٢.٥٣٢) والدرجة الكلية لمقياس الصلاية العقلية حيث بلغت الدلالة الإحصائية (٢.٤٣٨)، وجاء المتوسط الحسابي للاعبين (٦٤.٤٨٨) بالمقارنه بالمتوسط الحسابي للاعبات حيث بلغ (٦١.٦١)، لصالح عينة الذكور، بينما لا توجد فروق دالة احصائياً بين عينة الذكور والإناث في بعد (الثقة بالنفس - والمرونة العقلية).
- ٤- عدم وجود فروق داله إحصائياً بين اللاعبين واللاعبات على جميع ابعاد مقياس دافعية الانجاز، حيث جاءت قيمه "ت" (٠.٥٦٩) لبعد دافع انجاز النجاح، بينما بلغت (١.٠٣٩) لبعد الخوف من الفشل.
- ٥- توجد علاقة دالة موجبة بين بعد التركيز وبعد دافع انجاز النجاح بمعامل إرتباط (٠.٤٥٦)، وبعد الثقة بالنفس وبعد دافع انجاز النجاح بمعامل إرتباط (٠.٢٨٠)*، والدرجة الكلية لمقياس الصلاية العقلية وبعد دافع

انجاز النجاح بمعامل إرتباط (٠.٢٥٥*)، كما توجد علاقة دالة سالبة بين بعد (التركيز) وبعد الخوف من الفشل بمقياس دافعية الانجاز، بمعامل إرتباط (-٠.٤١٩*)، وبعد (المرونة العقلية) وبعد (الخوف من الفشل) بمعامل إرتباط (-٠.٣٩٣*)، والدرجة الكلية (لمقياس الصلابة العقلية) وبعد الخوف من الفشل بمقياس دافعية الانجاز بمعامل إرتباط (٠.٢٣٣*).

٦- توجد وجود فروق داله إحصائياً موجبة بين بعد التركيز بمقياس الصلابة العقلية، وبعد (دافع انجاز النجاح) بمعامل إرتباط (٠.٤٩١*) وبين بعد الثقة بالنفس بمقياس الصلابة العقلية وبعد (دافع انجاز النجاح) بمعامل إرتباط (٠.٣٧١*)، كما توجد علاقة دالة سالبة بين بعد (التركيز) بمقياس الصلابة العقلية وبعد (الخوف من الفشل) بمقياس دافعية الانجاز بمعامل إرتباط (-٠.٣٣٤*)، وبعد المرونة العقلية بمقياس الصلابة العقلية وبعد (الخوف من الفشل) بمقياس دافعية الانجاز بمعامل إرتباط (-٠.٣١٠*) لدي عينة الذكور.

٧- توجد علاقة دالة موجبة بين بعد (التركيز) بمعامل إرتباط (٠.٣٨٤*) وبعد دافع انجاز النجاح وبين بعد (الثقة بالنفس) بمعامل إرتباط (٠.٣٩٥*) وبعد دافع انجاز النجاح لدي اللاعبات.

التوصيات:

- ١- تطبيق مقياس الصلابة العقلية لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في رياضه التجديف بشكل دورى خلال الموسم الرياضى مما يسمح بالتعرف على درجات الصلابة العقلية لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا
- ٢- اجراء دراسات أخرى مشابه بتطبيق مقياس الصلابة العقلية للاعبين ولاعبات التجديف وعلاقتها بالمهارات النفسية، او قلق المنافسة.

- ٣- تطبيق تدريبات الصلابة العقلية على الرياضيين في جميع الرياضات.
- ٤- تدريب اللاعبين ولأعبات على الثقة بالنفس، والتركيز، المرونة العقلية، والتحكم في الطاقة النفسية، لما لهذه المكونات من تأثير على الصلابة العقلية للاعبين.
- ٥- إجراء هذا البحث على عينات مختلفة ورياضات أخرى.

((المراجع))

المراجع العربية :

- ١- أحمد عبد المنعم باشا (٢٠١١): "الصلابة العقلية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولأعبات المستويات العليا" رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.
- ٢- أسامه كامل راتب (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- إسلام أحمد فؤاد شحاته (٢٠١٢): "السلوك العدواني وعلاقته بالصلابة العقلية لرياضة المصارعة بجامعة الأزهر" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة-حلوان.
- ٤- أمل محمد فهمي (٢٠١١): "بناء مقياس للصلابة العقلية للرياضيين" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات جامعة-حلوان.
- ٥- جيهان يوسف الصاوي (٢٠٠٩): الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوي الأداء للاعبات ببطولة العالم الثانية بكوريا الجنوبية " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٥٧) كليه التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ٦- شيماء علي خميس (٢٠٠٨): "الاستثارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد التاسع، المجلد الأول.
- ٧- ماجدة محمد إسماعيل أسامه عبد المنعم علي (٢٠٠٨): "الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة " المجلد الثاني العدد الثاني، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٨- ماجدة محمد إسماعيل، جيهان فؤاد (٢٠٠٦): "تأثير الصلابة العقلية على إحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوي الأداء للاعبات الكره الطائرة" المؤتمر العلمي الدولي، بلغاريا.
- ٩- محمد العربي شمعون (٢٠٠٧): "الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية"، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- محمد حسن علاوى، أحمد صلاح خليل (٢٠٠٨): "تقنين مقياس الصلابه العقلية للرياضيين فى البيئه المصريه"، المجلة العلمية للتربية البدنيه والرياضيه، العدد (٥٥) كلية التربية الرياضيه للبنين بالهرم ، جامعة حلوان

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 1- Bhambri,-E;Dhillon.-Pet (2005): "Effect Of Psychological Interventions In Enhancing Mental Toughness Dimensions Of Sport

- Persons ” *Jornal Of The Indian – Academy Of Applied Psychology* , V.31,P.63-68, (1-2) Jan – Jul
- 2- Daniel, E, Dieffenbachia, B , And , Moffat, B:** Towards An Understanding Of Mental Toughness In Sport . *Peak Performance* , 2002
- 3- Gould, D., Dieffenback, K. Moffett, A :(2002)** Psychological Characteristics And Their Development In Olymbic Champion *Journal Of Applied Sport Sycology* , 17 ,.
- 4- John Lefkowits, David R, Mc Duff, Corina Rii Smands (2003):** Mental Training Manual For Soccer, United Kingdom *Article Sport Dynamics*,.
- 5- Jones ,M .and Hanton,(2002):** Mental Toughness ,*cislunar sraspace ,Inc.*
- 6- Karen . A (2002) :** Mental Toughness : Brain Power For Sport . *Ebsco, Publishing* ,.
- 7- Middleton ,c,(2004):** Mental Toughness tough enough *university of western Sydney, Austrlia.*
- 8- Simon C. Middlton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards, And Clark Perry (2004):** Discovering Mental Toughness : A Qualitative Study Of Mental

Toughness In Elite Athletes, Third International Biennial, Self Research Confrance, Self-Concept, Motivation And Identity: Where To From Here? July 4-7 Berlin , Germany.

9- Tutke , T., And Richard, W: The Motivation Scale (Mrs) Medicine And Science In Sport , 1987

شبكة المعلومات:

1- <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=43&t=1982>

2- https://www.researchgate.net/profile/Amr_Fouad4