

## ” دراسة مقارنة بين مجموعات مختارة من المدربين في الصلابة العقلية ”

د/ أية الله رضا ابراهيم

مدرس بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة كفر الشيخ

### - مقدمة ومشكلة البحث :

يمثل المدرب الرياضي العامل الاساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسة التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة. (١٥:١٨) فالمدرّب الرياضي هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين واللاعبات خلال المنافسات والتدريب. (٨:٢٩) فضلا عن أن المدرب الرياضي الناجح يتوقع أن يعطي الفريق الرؤية المستقبلية، ويعرف جيداً كيف يترجم هذه الرؤية المستقبلية إلى واقع بما يسمح أن يحصل كل رياضي على أقصى فرصة لتحقيق النجاح. (٣٧٥:٥)

ويعتبر المدرب الرياضي من خلال ما سبق ذكره أنه المحرك الرئيسي لعمليات التدريب، وهو شخصية تربوية تؤثر مباشرة في الشخصية المتزنة للاعبين واللاعبات على حد سواء، وإنجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسلوك وقدرات ومعارف ومهارات متعددة لدي المدرب الرياضي. (٢٦:٤١) ولذا تركز نظريات سلوك المدرب الرياضي Coaches behavior أساساً على أن هناك أنماطاً وأبعاداً محددة لسلوك المدرب الرياضي يمكن ملاحظتها بسهولة في غضون العملية التدريبية والتي تنعكس في سلوك وتصرفات المدرب الرياضي بصورة واضحة. ولذا يحتاج المدربون إلى اكتشاف ومعرفة السلوك المرتبط بأفضل مقدرة عقلية لديهم أو منطقة الطاقة النفسية المثلى، وكلما أستطعنا أن نتعرف أكثر على شعور المدربين عندما يصلون إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة الطاقة النفسية المثلى - الخالية من التوتر أو مصادر الطاقة السلبية - كلما أمكن مساعدتهم على كيفية الوصول إليها، وكلما استطعنا أن نعرف أكثر عن الأسباب التي تعوق المدرب الرياضي عن الوصول إلى أفضل مقدرة عقلية أو منطقة الطاقة النفسية المثلى كلما استطعنا التخلص منها... كما أنه من الأهمية بمكان أن يعرف المدرب الرياضي سلوكه التنافسي الذي يتسم به حتى يعرف نفسه على حقيقتها وبالتالي يستطيع تطوير أو تنمية هذا السلوك بوسائل مختلفة، وأن يعرف درجة إسهام هذا السلوك في درجة نجاحه أو فشله في عمله التدريبي. (٣٣ : ٣٤ - ٣٩)

ولما كانت إدارة المنافسة الرياضية تعتبر موقف اختبار تقييمي للجوانب المختلفة التي تحمل بين طياتها العديد من مصادر التهديد والضغوط النفسية للمدرب الرياضي، إذ ترتبط إدارة المدرب الرياضي للمنافسة الرياضية العديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات والتي تسهم بشكل كبير في

كثير من التغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة للمدرب الرياضي، وقد يستجيب المدرب الرياضي لهذه المواقف إما بصورة إيجابية تسهم في تعبئة طاقاته وقدراته، أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته وطاقاته. (١٢٠:٣٢) ومن هنا وجب على المهتمين بسيكولوجية المدرب الرياضي تجاوز مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الرياضية الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية للمدرب الرياضي إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة المدرب الرياضي على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة، أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية للمدرب حتى في مواجهة الظروف الضاغطة والتي من شأنها دعم قدرة المدرب على مواجهة المشكلات في التدريب والمنافسات الرياضية والتغلب عليها، والتأكيد في الوقت نفسه على العوامل النفسية التي تساعد المدرب الرياضي على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، ومن بين تلك العوامل " الصلابة العقلية Mental Toughness " أو ما يسمى أحيانا بالمقاومة أو المرونة عند تلقي الصدمات Resilience. ولذا نجد ان مفهوم الصلابة العقلية يعني " مجموعة من الخصائص النفسية الإيجابية الثابتة نسبياً لدى المدرب الرياضي والتي تميزه عن غيره من المدربين في سلوكه وردود أفعاله تجاه المواقف الرياضية وتساعد على النجاح في مواقف التحدي الصعبة والأحداث الضاغطة قبل وأثناء وبعد إدارة المنافسات الرياضية "، وبذلك يوجد إجماع على كون الصلابة العقلية مصدراً من المصادر الشخصية الذاتية للمدرب الرياضي لمقاومة الآثار السلبية لضغوط التدريب والمنافسات الرياضية والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية للمدرب الرياضي، حيث يتقبل المدرب التغيرات والمصاعب التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً.

هذا وقد قدمت عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة العقلية تخفف من حدة الضغوط النفسية التي تواجه المدرب الرياضي، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على المدرب الرياضي، وفي هذا الخصوص نرى ان استثارة الأحداث الضاغطة في التدريب والمنافسات الرياضية تقود إلى سلسلة من الاجراءات تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية، وهنا يأتي دور الصلابة العقلية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالاحتراق. (٤٣٧:٣٤) وبناء على ذلك تعتبر الصلابة العقلية من العناصر الفعالة في تكوين شخصية متوازنة للمدرب الرياضي، ومحوراً هاماً وامتيازاً في الحفاظ على التوافق الفعال لديه في علاقته التفاعلية مع المحيط الرياضي، والحياة اليومية... فكلما كانت لدى المدرب الرياضي قدرات تحمل عالية، كلما كان مستوى القدرات الذهنية على التوفيق بين عمليات التدريب وإدارته للعملية التدريبية والتعامل مع الأحداث عنده والتصرف مع ضغوطات المنافسات جيداً وإيجابياً، ويستطيع بالتالي تحمل حجم الانتقادات والاعتراضات على إدارته للعملية التدريبية والمنافسات

الرياضية وتتكون عنده سمات نفسية تساعده على السيطرة على المستجدات ومنها قراءة سلوكيات اللاعبين والإداريين والحكام والجمهور.... وانطلاقاً من هذه المعطيات فإن الاهتمام بدراسة مفهوم ومقومات الصلابة العقلية Mental Toughness عند المدربين باتت ذات أهمية قصوى داخل الأوساط الساهرة على المهتمين ببيكولوجية المدرب الرياضي والمنتسبة بالأهداف المتطورة البعيدة المدى والمتقدمة للبحث في السبل والطرق المؤدية إلى شحن طاقة المدرب النفسية حسب خصائص شخصيته وحالته الصحية والجسمانية فقد وجهت الباحثة الدراسة الحالية لبناء مقياس الصلابة العقلية لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة، وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقييم النفسي في المجال الرياضي ويكون الركيزة الأساسية التي تعمل على تحقيق أغراض قياس وتقييم الصلابة العقلية للمدرب الرياضي، وبما يفيد المقارنة بين مجموعات مختارة من مدربي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي)، ومعرفة الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق المدرب الرياضي أفضل إدارة للعملية التدريبية والمنافسة الرياضية ويسهم في تطوير برامج الإعداد النفسي للمدرب الرياضي، فضلاً عن إيجاداً تنظيم الطاقة النفسية والمقدرة العقلية للمدرب الرياضي من خلال مساعدته على التحكم والسيطرة على أفكاره وانفعالاته في غضون إدارته للعملية التدريبية والمنافسة الرياضية.

#### - أهداف البحث :

يهدف البحث إلى المقارنة بين مجموعات مختارة من مدربي الأنشطة الرياضية المختارة في الصلابة العقلية، وذلك للتعرف على :

- ١- أبعاد وعبارات مقياس الصلابة العقلية لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة.
- ٢- دراسة الفروق في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى).
- ٣- الفروق في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ).
- ٤- وضع المعايير المئينية لمقياس الصلابة العقلية لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة، مع وضع نموذج توضيحي لإستخدام بطاقة تقييم الصلابة العقلية للمدرب الرياضي.

#### - تساؤلات البحث :

- ١- ما هي الأبعاد والعبارات المعبرة في مجموعها عن مقياس الصلابة العقلية لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة ؟
- ٢- هل توجد فروق دالة أحصائياً في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى)؟
- ٣- هل توجد فروق دالة أحصائياً في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي

الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) ؟  
٤- ما هي المعايير المثبتة لمقياس الصلابة العقلية لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة، وهل يمكن وضع نموذج توضيحي لإستخدام بطاقة تقويم الصلابة العقلية للمدرب الرياضي؟

#### - مصطلحات البحث :

- **الصلابة العقلية Mental Toughness** : وتعني " مجموعة من الخصائص النفسية الإيجابية الثابتة نسبياً لدى المدرب الرياضي والتي تميزه عن غيره من المدربين في سلوكه وردود أفعاله تجاه المواقف الرياضية وتساعده على النجاح في مواقف التحدي الصعبة والأحداث الضاغطة قبل وأثناء وبعد إدارة المنافسات الرياضية ". ( تعريف إجرائي )

- **المدرب الرياضي Coach** : هو " شخصية تربوية يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين الرياضيين، ويؤثر تأثيراً مباشراً في تطوير شخصياتهم بصورة شاملة ومتزنة". (٣٥ : ١٩)

#### - إجراءات البحث :

##### أولاً : المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

##### ثانياً : عينة البحث :

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية وقوامها (٢٠٠) مدرب رياضي ( من الذكور ) من بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) بالأندية الرياضية والمشاركة بمسابقات الدوري الممتاز والدرجة الأولى للاتحادات الرياضية المصرية المعنية في الموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، ويواقع (١٠٠) مدرب لكل درجة (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى)، و(٤٠) مدرب لكل نشاط رياضي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) وهي موزعة على النحو التالي :

- عينة أستطلاعية من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية قوامها (٢٠) مدرب رياضي بواقع (١٠) مدربين لكل درجة (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى)، وأربعة مدربين لكل نشاط رياضي ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) وذلك لتجربة الصياغة اللفظية للمقياس، بالتحقق من وضوح معنى كل كلمة في عبارات المقياس وكذا الفهم الواضح للتعليمات والخطوات الإجرائية.

- عينة أستطلاعية من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث الأساسية قوامها (٦٠) مدرب رياضي بواقع (٣٠) مدرب رياضي لكل درجة (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى)، و(١٢) مدرب لكل نشاط رياضي ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) وذلك للتحقق من فحص الإتساق الداخلي Internal Consistency لأبعاد المقياس، وماتضمنه من عبارات وكذا التحقق من معاملات الثبات Reliability.

- عينة أساسية قوامها (١٢٠) مدرب رياضي من بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم،

كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) للتعرف على الفروق في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى) بواقع (٦٠) مدرب لكل درجة، والفروق في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) بواقع (٢٤) مدرب لكل نشاط رياضي. وجدول (١) يوضح توزيع عينة البحث الاستطلاعية والأساسية.

جدول (١) يوضح توزيع عينة البحث الاستطلاعية والأساسية

الأنشطة	الدراسة الاستطلاعية الأولى	الدراسة الاستطلاعية الثانية	الدراسة الأساسية	المجموع
قدم	٤	١٢	٢٤	٤٠
يد	٤	١٢	٢٤	٤٠
سلة	٤	١٢	٢٤	٤٠
طائرة	٤	١٢	٢٤	٤٠
الهوكي	٤	١٢	٢٤	٤٠
المجموع	٢٠	٦٠	١٢٠	٢٠٠

ثالثاً : بناء المقياس :

في سبيل إعداد مقياس الصلابة العقلية لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) أتبعته الباحثة الخطوات التالية :

١- تحليل المراجع عماد أحمد مخيمر (١٢٠:٢٣)، عماد أحمد مخيمر (٨:٢٤)، أسامة كامل راتب (١١:٧)، بثينه محمد فاضل (١٣ : ١٦٤ - ١٦٩)، وكذا تحليل البحوث والدراسات التي قامت بدراسة الصلابة العقلية لكل من الرياضيين والمدربين والاداريين في المجال الرياضي كدراسة محمود محمد محمود (٢٠٠٥م)، ماجده محمد أسماعيل، جيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦م)، سلوى سيد موسى (٢٠٠٦م)، أحمد عبد الحميد علي عمارة (٢٠٠٦م)، ماجده محمد أسماعيل، أسامة عبد الرحمن علي (٢٠٠٧م)، محمد العربي شمعون (٢٠٠٧م)، أمل على خليل (٢٠٠٧م)، محمد حسن علاوي، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م)، سميه مصطفى أحمد (٢٠٠٨م)، أماني وحيد ابراهيم (٢٠٠٨م)، تامر عويس الجبالي، أحمد نبيه إبراهيم (٢٠٠٨م)، جيهان يوسف الصاوي (٢٠٠٩م)، وليد أحمد جبر حسن (٢٠١٠م)، أمل محمد فهمي (٢٠١١م)، أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١م)، اسلام أحمد فؤاد (٢٠١٢م)، صيري إبراهيم عطية عمران (٢٠١٣م)، مختار أمين عبد الغني (٢٠١٤م)، أحمد عبد المنعم عبد العال (٢٠١٤م)، حسين دري أباطة وآخرون (٢٠١٤م)، احمد فاروق عبد العزيز (٢٠١٤م)، هبه ابراهيم محمد الأشقر (٢٠١٦م)، أميرة أحمد محمد إبراهيم (٢٠١٦م)، محمود أحمد عبد الدايم (٢٠١٨م)، بسمة وجيه عبد التواب (٢٠١٨م)، شيماء رياض المنشاوي (٢٠١٨م)، محمد عيسى الشناوي (٢٠١٩م)، روث وآخرون Roth and et al (١٩٨٩م)، جيمس لوهر James Loehr (١٩٩٣م)، فلورين وآخرون Florien

and et al (١٩٩٥م)، كوبازا وآخرون Kobaza and et al (١٩٩٥م)، لايز Lease (١٩٩٩م)، كوزي Cozzi (٢٠٠٠م)، فوري وبوتجيتير Fourie & Potgieter (٢٠٠١م)، ريتشارد دينستبير Richard Dienstbier (٢٠٠٢م)، جونز وهانتون وكونتون Jones, Hanton, & Connaughton (٢٠٠٢م)، كارين Karen (٢٠٠٢م)، جلوبي وآخرون Golby and et al (٢٠٠٣م)، باربر Barber (٢٠٠٣م)، جون ليفكوييتس وآخرون John Lefkowitz and et al (٢٠٠٣م)، راي Ray (٢٠٠٣م)، سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middelton and et al (٢٠٠٤م)، جريسي وجون وين Greasy & Wayne (٢٠٠٥م)، كرسيت وكلف Crust L & Clough PJ (٢٠٠٥م)، بامبري ديلون Bhambri Dhillon (٢٠٠٥م)، الكسندر بيكر Alexander Becker (٢٠٠٦م)، بحرروي والقاضي Bahrawi M & El kady A (٢٠٠٨م)، جوسياردي، جوردون، ديموك Gucciardi, Gordon & Dimmock (٢٠٠٩م).

٢ - مراجعة المقاييس التي تقيس الصلابة العقلية أو النفسية في ميادين علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي على وجه الخصوص، والتي سبق إعدادها ومنها :

- استبيان الصلابة النفسية. إعداد عماد محمد مخيمر (٢٠٠٢م) (٢٤)
  - مقياس الصلابة النفسية للرياضيين. إعداد أحمد عبد الحميد علي عمارة (٢٠٠٦م) (١)
  - مقياس الصلابة العقلية. إعداد محمد حسن علاوي، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) (٣٦)
  - مقياس الصلابة النفسية للمدربين. إعداد تامر عويس الجبالي، أحمد نبيه إبراهيم (٢٠٠٨م) (١٥)
  - مقياس الصلابة العقلية للرياضيين. إعداد أمل محمد فهمي (٢٠١١م) (١١)
  - مقياس الصلابة العقلية للمستويات الرياضية العالية. إعداد أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١م) (٣)
  - مقياس الصلابة العقلية لدي لاعبي ولإعبات التجديف. إعداد هبه إبراهيم محمد (٢٠١٦م) (٤٢)
  - مقياس الصلابة العقلية. إعداد بل Bull (٢٠٠١م) (٤٨)
  - مقياس الصلابة العقلية. إعداد كلوف، اريل، سيويل Clough, Earle, Sewell (٢٠٠٢م) (٤٩)
  - قائمة الصلابة العقلية. إعداد ساندي جوردن Sandy Gordon (٢٠٠٤م) (٦٨)
  - مقياس الصلابة العقلية. إعداد جولديبيرج Goldberg (٢٠٠٦م) (٥٦)
- ٣- من خلال ما سبق وفي ضوء أعتبار أن الصلابة العقلية تعد مظلة تضم مجموعة من الخصائص النفسية الإيجابية تساعد المدرب الرياضي على النجاح في مواقف التحدي الصعبة في كل من عمليات التدريب والمنافسة الرياضية، والأهم أن تكون نمطاً أو أسلوباً للحياة، وبالتالي فهي ووفقاً للمفهوم الاجرائي تعني " مجموعة من الخصائص النفسية الإيجابية الثابتة نسبياً لدي المدرب الرياضي والتي تميزه عن غيره من المدربين في سلوكه وردود أفعاله تجاه المواقف الرياضية وتساعده على النجاح في مواقف التحدي الصعبة والأحداث الضاغطة قبل وأثناء وبعد إدارة المنافسات الرياضية ". وهي بذلك تعد مجموعة

من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث عمليات التدريب وإدارة المنافسة الرياضية الشاقة، وتضم خصال فرعية هي (التحدي Challenge، والتحكم Control، والتركيز Concentration، والثقة Confidence، والالتزام Commitment)، يراها المدرب الرياضي على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة في العملية التدريبية وإدارة المنافسات الرياضية، وأنها تمثل اعتقاداً عاماً لدى المدرب الرياضي في فاعليته وقدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث إدارة المنافسة الرياضية الضاغطة.

وبناء عليه فإن الصلابة العقلية مركب يتكون من خمسة أبعاد مستقلة قابلة للقياس، ويمكن تبسيط أبعاد الصلابة العقلية للمدرب الرياضي في المعادلة التالية : (التحدي + التحكم + التركيز + الثقة + الالتزام = الصلابة العقلية)، وبالتالي فإن فقد أي بعد من تلك الأبعاد قد يؤدي إلى عدم وجود الصلابة العقلية للمدرب الرياضي، وبالتالي أنتفائها من شخصيته، وهي جانب هام من جوانب نسيج شخصية المدرب الرياضي، حيث ترتبط هذه الأبعاد الخمسة بارتفاع قدرة المدرب الرياضي على تحدي ضغوط إدارة المنافسة الرياضية. وبناء على ما سبق ترى الباحثة ان المدربين الرياضيين الذين يتمتعون بالقوة والصلابة العقلية يحاولون أن يكون لديهم التأثير في مجرى بعض الأحداث الرياضية التي يمرون بها من خلال أبعاد خمسة يمكن تعريفها إجرائياً وفقاً لما يلي :

١- **التحدي Challenge** : ويعني رغبة المدرب الرياضي في تحقيق النجاح في إدارة المنافسات الرياضية، كذلك مدى طموحه لإنجاز وتحدي الواجبات الصعبة وبذل الجهد سواء في التدريب أو إدارة المنافسة، بغض النظر عن طول فترة التدريب أو قوة المنافسة، فالصبر والتحمل وعدم الاستسلام عند مواجهة الصعاب أو المشكلات من صفاته الواضحة.

٢- **التحكم Control** : وهو قدرة المدرب الرياضي على ضبط النفس بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة للانفعالات قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية، ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط، ومن ثم فإن أدائه عادة لا يتأثر بمشاعره أو انفعالاته، كما في إمكانه القدرة على اتخاذ القرار بثبات، والتغلب بفاعلية على ما يشعر به من القلق والانفعالات القوية بطريقة إيجابية.

٣- **التركيز Concentration** : ويعني قدرة المدرب الرياضي على التركيز وبصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة للانفعالات قبل وأثناء إدارته للمنافسة الرياضية.

٤- **الثقة Confidence** : وتعني إيمان المدرب الرياضي بقدراته ومهاراته في تحقيق أهدافه والنجاح في إدارة المنافسات الرياضية.

٥- **الالتزام Commitment** : ويعني قبول المدرب الرياضي عن طيب خاطر النقد أو اللوم الذي قد

يوجه إليه قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية، حتى ولو لم يكن مستحقاً له، كما يعطي إهتماماً للأخطاء التي قد يرتكبها مع بذل الجهد لعدم تكرارها وصولاً لإدارة الفريق بالشكل الأمثل.

رابعاً : المعاملات العلمية للمقياس :

١ - صدق المقياس :

تم إيجاد صدق المقياس من خلال كل من :

أ- صدق المحكمين : تم عرض الابعاد المقترحة على خمسة خبراء من السادة أعضاء هيئة التدريس في مجال علم النفس والتقويم الرياضي مرفق (١)، وذلك بغرض تحديد مدى ملائمة هذه الأبعاد (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) في التعبير عن الصلابة العقلية للمدرب الرياضي، مع توضيح رأيهم عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية : (مناسب، غير مناسب، أرى التعديل)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء مناسبة. مرفق (٢)، ولقد حددت الباحثة نسبة مئوية قدرها ٨٠% لقبول البعد، وبناء على ما سبق تم قبول الأبعاد الخمسة المقترحة.

وفي ضوء الفهم النظري الخاص بكل بعد تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد من الأبعاد الخمسة على ان تكون كل عبارة معبرة عن كل بعد تنتمي إليه، حيث أشتملت الصورة المبدئية للمقياس على (٨٠) عبارة موزعة على أبعاد المقياس كالتالي : التحدي (١٦) عبارة، التحكم (١٦) عبارة، التركيز (١٦) عبارة، الثقة (١٦) عبارة، الالتزام (١٦) عبارة. مرفق (٣)، وقد تم عرض العبارات المقترحة على السادة الخبراء السابق الإشارة إليهم وذلك بغرض تحديد مدى ملائمة هذه العبارات في التعبير عن الأبعاد الخمسة مع توضيح رأيهم عن طريق إضافة إحدى الكلمات التالية: (مناسب، غير مناسب، أرى التعديل)، ووضع أية مقترحات أخرى يراها السادة الخبراء مناسبة، ولقد حددت الباحثة أيضا نسبة مئوية قدرها ٨٠% لقبول العبارة. وجدول (٢) يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد عبارات المقياس المحذوفة.

جدول (٢) النسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد عبارات المقياس المحذوفة (ن = ٥)

رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
البعد الأول : التحدي							
٤	٦٠%	٩	٦٠%	١٠	٤٠%	١٣	٦٠%
البعد الثاني : التحكم							
٤	٦٠%	٧	٤٠%	١٢	٦٠%	١٥	٦٠%
البعد الثالث : التركيز							
٣	٤٠%	٥	٤٠%	٨	٦٠%	١١	٤٠%
البعد الرابع : الثقة							
٢	٦٠%	٦	٦٠%	١٢	٦٠%	١٦	٦٠%
البعد الخامس : الالتزام							
٧	٤٠%	١١	٤٠%	١٢	٤٠%	١٦	٦٠%

ومن جدول (٢) والخاص بالنسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد عبارات المقياس المحذوفة، وبناء على آراء الخبراء تم استبعاد (٢٠) عبارة مرفق (٤)، وبذلك أصبح مجموع عبارات المقياس (٦٠) عبارة

تمثل الأبعاد الخمسة المقترحة.

وبناء على ذلك تم تطبيق المقياس في صورته الأولى (٦٠) عبارة على العينة الاستطلاعية الأولى (ن = ٢٠) مدرب رياضي بواقع أربعة مدربين لكل نشاط رياضي ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي )، حيث طلب منهم الإجابة على العبارات المقترحة وكتابة ملاحظاتهم وخاصة ما يتعلق بالوضوح والتعليمات. وفي ضوء هذا الإجراء تم التحقق من وضوح معنى كل كلمة في عبارات المقياس والفهم الواضح للتعليمات، وأصبح المقياس مكون من (٦٠) عبارة.

ب- **صدق الإتساق الداخلي**: للتحقق من فحص الإتساق الداخلي Internal Consistency للمقياس بهدف الحصول على تقدير الصدق التكويني Constrict Validity لأبعاد المقياس (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) وما تضمنته من عبارات، تم تطبيق العبارات المقترحة على عينة الدراسة الاستطلاعية الثانية (ن = ٦٠) مدرب رياضي بواقع (١٢) مدرب لكل نشاط رياضي ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي )، للتحقق من فحص الإتساق الداخلي Internal Consistency لأبعاد المقياس، وما تضمنه من عبارات وكذا التحقق من معاملات الثبات Reliability، حيث يجب المدرب الرياضي على العبارات مستخدماً ميزان تقدير ثلاثي التدرج، وعند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية: ( دائماً = ثلاث درجات، أحياناً = درجتان، أبداً = درجة واحدة )، كما يتم منح العبارات التي في عكس اتجاه البعد الدرجات التالية: ( دائماً = درجة واحدة، أحياناً = درجتان، أبداً = ثلاث درجات )، وقد تم أتباع الخطوات التالية:

- إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والدرجة الكلية للمقياس. جدول (٣)

- إيجاد معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس ومجموع درجات كل بعد من الأبعاد الأخرى للمقياس. جدول (٤)

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ومعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٦٠)

أبعاد المقياس		البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس	
التحدي		التحكم		التركيز		الثقة		الالتزام			
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	٠,٤٨	٢	٠,٥٣	٣	٠,٥٥	٤	٠,٥٢	٥	٠,٥٢	٦	٠,٥٢
٦	٠,٤٥	٧	٠,٤٤	٨	٠,٥٠	٩	٠,٥٠	١٠	٠,٥٦	١١	٠,٥٧
١١	٠,٥٠	١٢	٠,٤٥	١٣	٠,٥٢	١٤	٠,٤٨	١٥	٠,٥٧	١٦	٠,٤٩
١٦	٠,٤٢	١٧	٠,٥٠	١٨	٠,٤٣	١٩	٠,٥٤	٢٠	٠,٤٩	٢١	٠,٤٢
٢١	٠,٤٠	٢٢	٠,٣٩	٢٣	٠,٥١	٢٤	٠,٤٩	٢٥	٠,٤٢	٢٦	٠,٤٩
٢٦	٠,٥١	٢٧	٠,٥٢	٢٨	٠,٤٠	٢٩	٠,٤٤	٣٠	٠,٤٩		

٠,٥٦	٣٥	٠,٤٠	٣٤	٠,٥٦	٣٣	٠,٤٨	٣٢	٠,٥٦	٣١	
٠,٤٥	٤٠	٠,٥٠	٣٩	٠,٥٢	٣٨	٠,٤٧	٣٧	٠,٤٩	٣٦	
٠,٥٢	٤٥	٠,٥٢	٤٤	٠,٥٣	٤٣	٠,٥١	٤٢	٠,٥٠	٤١	
٠,٤٤	٥٠	٠,٥٤	٤٩	٠,٤٧	٤٨	٠,٥٨	٤٧	٠,٤٦	٤٦	
٠,٥٠	٥٥	٠,٥٥	٥٤	٠,٥٠	٥٣	٠,٥١	٥٢	٠,٥٤	٥١	
٠,٥٧	٦٠	٠,٤٩	٥٩	٠,٤٩	٥٨	٠,٤٨	٥٧	٠,٤٨	٥٦	
٠,٥٦		٠,٥٤		٠,٤٩		٠,٥١		٠,٥٥		معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٢٥٠

من جدول (٣) يتضح أن عبارات مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي تتميز بصدق عال، حيث أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، وهي تدل على صدق العبارات على اعتبار أن الدرجة الكلية للعبارة هي محك للصدق. كما يتضح أن أبعاد مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي تتميز بصدق عال، حيث أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، وهي تدل على صدق الأبعاد على اعتبار أن الدرجة الكلية للبعد هي محك للصدق.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس

ومجموع درجات كل بعد من الأبعاد الأخرى للمقياس (ن = ٦٠)

أبعاد المقياس	التحدي	التحكم	التركيز	الثقة	الالتزام
البعد الأول	التحدي	٠,٢١١	٠,١٩٩	٠,٢٣١	٠,٢٠٠
البعد الثاني	التحكم	-	٠,١٦٥	٠,١٧٨	٠,٢٢٢
البعد الثالث	التركيز		-	٠,١٨٩	٠,١٨٨
البعد الرابع	الثقة			-	٠,٢٠٩
البعد الخامس	الالتزام				-

من جدول (٤) والخاص بمعاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد المقياس ومجموع درجات كل بعد من الأبعاد الأخرى للمقياس، يتضح أن جميع معاملات الارتباط ذات معاملات ارتباط ضعيفة، مما يدل على استقلالية أبعاد المقياس.

٢ - ثبات المقياس :

لإيجاد معاملات الثبات Reliability تم إعادة تطبيق المقياس Test - Retest على نفس

العينة السابق الإشارة إليها (ن = ٦٠) مدرب رياضي، كما تم حساب معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient. جدول (٥)

جدول (٥) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق - ومعامل ألفا كرونباخ (ن = ٦٠)

ألفا كرونباخ	قيمة "ر"	التطبيق الثاني (ن = ٦٠)		التطبيق الأول (ن = ٦٠)	
		س	ع±	س	ع±

٠,٨٩	٠,٨٧	٢,٢٥	٣١,٤٣	٢,١١	٣٠,٩٩	التحدي	البعد الأول
٠,٨٨	٠,٨٥	١,٩٥	٣١,٩٨	١,٨٩	٣١,٣٣	التحكم	البعد الثاني
٠,٨٧	٠,٨٣	٢,١١	٣١,٠٩	٢,٠٧	٣٠,٤٠	التركيز	البعد الثالث
٠,٩٠	٠,٨٩	١,٨٠	٣١,٢٠	٢,١٠	٣١,٠٦	الثقة	البعد الرابع
٠,٨٦	٠,٨٣	٢,١٨	٣١,٧٠	٢,٢٦	٣١,١١	الالتزام	البعد الخامس
٠,٨٧	٠,٨٦	١٠,٣٠	١٥٨,٠٩	١٠,٨٤	١٥٦,١١	الدرجة الكلية للمقياس	

ومن جدول (٥) والخاص بمعاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق - ومعامل ألفا كرونباخ، يتضح أن جميع قيم معاملات الثبات للأبعاد الخمسة (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ٠,٠٥، الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس.

وبعد الانتهاء من إجراء المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) أصبح المقياس صالحاً للاستخدام في صورته النهائية المكونة من (٦٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي :

- البعد الأول : (التحدي) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ١/٦/٢١/٢٦/٣١/٣٦/٤١/٤٦/٥١/٥٦ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ١١.
- البعد الثاني : (التحكم) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٢/٧/١٢/١٧/٢٢/٢٧/٣٨/٤٧/٥٧ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ٣٢/٤٢/٥٢.
- البعد الثالث : (التركيز) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٨/١٣/١٨/٢٨/٣٣/٣٨/٤٣/٥٣/٥٨ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ٣/٢٣/٤٨.
- البعد الرابع : (الثقة) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٩/١٤/١٩/٢٤/٢٩/٣٤/٣٩/٤٩/٥٤ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ٤/٤٤/٥٩.
- البعد الخامس : (الالتزام) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ٥/١٠/١٥/٢٠/٢٥/٣٠/٣٥/٤٥/٥٠/٥٥ مرفق (٥)

#### خامساً : خطوات تطبيق المقياس :

تم تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية السابق الإشارة إليها (١٢٠) مدرب رياضي من بين تدريبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي) للتعرف على الفروق في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين تدريبي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى) بواقع (٦٠) مدرب لكل درجة، والفروق في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين تدريبي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي) بواقع (٢٤) مدرب لكل نشاط رياضي. حيث تتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال تدرج ثلاثي النقاط طبقاً لتقسيم ليكرت Likert وعند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية : ( دائماً = ثلاث درجات، أحياناً =

درجتان، أبداً = درجة واحدة )، كما يتم منح العبارات التي في عكس اتجاه البعد الدرجات التالية : ( دائماً = درجة واحدة، أحياناً = درجتان، أبداً = ثلاث درجات )، وقد تم تصحيح المقياس طبقاً لمفتاح التصحيح المعد لذلك وحساب الدرجات لكل بعد على حدة (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام)، وكلما اقتربت درجة المدرب الرياضي من الدرجة (٣٦) للبعد كلما دل ذلك على تميز المدرب الرياضي بالخاصية التي يقيسها البعد، وكلما قلت درجات المدرب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على الخاصية التي يقيسها هذا البعد.

كما يمكن جمع درجات جميع أبعاد المقياس للحصول على الدرجة الكلية للصلابة العقلية للمدرب الرياضي، وكلما أقتربت درجة المدرب من (١٨٠) درجة كلما تميز بالقوة والصلابة العقلية. مرفق (٥) سادساً : المعالجات الإحصائية المستخدمة :

أشتملت المعالجات الإحصائية على المتوسطات الحسابية Arithmetic Mean والانحرافات المعيارية Standard Deviation، ومعاملات الالتواء والارتباط Correlation، ومعامل الفا كرونباخ Alpha Cronbach coefficient.

ولإيجاد الفروق في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى) تم حساب قيمة " ت " T - Test، كما تم حساب تحليل التباين أحادي الاتجاه One Way ANOVA، واختبار أقل فرق معنوي L.S.D وبمستوى دلالة ٠,٠٥، للتأكد من معنوية الفروق في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ).  
- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة (ن = ١٢٠)

أبعاد المقياس	الحد الأقصى للدرجة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
البعد الأول	٣٦	٣١,١٩	٢,٢١	١,١٦
البعد الثاني	٣٦	٣١,٠٣	١,٨٧	١,١٠
البعد الثالث	٣٦	٣٠,٨٩	٢,١٩	٠,٨٧
البعد الرابع	٣٦	٣٠,٧٧	٢,٠٩	١,٢٥
البعد الخامس	٣٦	٣٠,٥٤	١,٦٩	٠,٩٨
الدرجة الكلية للمقياس	١٨٠	١٥٣,٣٢	١٠,٢١	١,٩٩

من جدول (٦) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدرجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة والدرجة الكلية للمقياس، يتضح أن جميع المتوسطات الحسابية قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية وأن قيم معاملات الالتواء أقل من  $\pm ٣$ ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات إنتظام العينة على الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وتحقيقها للمنحنى الإعتدالي.

وللتعرف على الفروق في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى) تم حساب قيمة " ت " Test - T، لفرق متوسطين غير مرتبطين لمجموعتين متساويتين في عدد أفرادهما (ن = ٦٠).

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدرجات أبعاد مقياس

الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة

بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى)

قيمة " ت "	مدربي الدرجة الأولى ( ن = ٦٠ )		مدربي الدوري الممتاز ( ن = ٦٠ )		أبعاد المقياس	
	ع±	س	ع±	س		
٤,٧٩	١,٨٨	٣٠,٥٦	٢,١١	٣١,٨٠	التحدي	البعد الأول
٥,٥٦	٢,١٠	٣٠,٢٩	٢,٠١	٣١,٧٧	التحكم	البعد الثاني
٤,٧٦	٢,٢٢	٣٠,٢٤	١,٩٩	٣١,٥٤	التركيز	البعد الثالث
٦,٧٩	٢,١٥	٢٩,٨٨	١,٨٩	٣١,٦٦	الثقة	البعد الرابع
٦,٦٤	١,٩٤	٢٩,٦٧	٢,١٠	٣١,٤١	الالتزام	البعد الخامس
٥,٥٥	١٠,١٥	١٥٠,٥٣	١٠,١٩	١٥٨,٠٨	الدرجة الكلية للمقياس	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0,05$  = ١,٩٨

من جدول (٧) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدرجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى) ويواقع (٦٠) مدرب رياضي لكل درجة، يتضح وجود فروق دالة إحصائية لصالح مدربي الدوري الممتاز في درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (٤,٧٩، ٥,٥٦، ٤,٧٦، ٦,٧٩، ٦,٦٤، ٥,٥٥) على الترتيب، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $\alpha = 0,05$  = ١,٩٨. وقد يرجع ذلك إلى أن الصلابة العقلية للمدرب الرياضي تعد أحد عوامل الشخصية في تحسين الأداء لمدربي الدوري الممتاز وهي بذلك تعد أحد عوامل المقاومة ضد الضغوط بجانب الضبط الداخلي وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية التي تجعل المدرب الرياضي يقيم الضغوط تقييماً واقعياً، كما أنها تجعله أكثر فعالية في مواجهتها، وبالتالي شعور مدربي الدوري الممتاز بتحدي مهام الأداء - متطلبات الأداء - لقدراتهم مما يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية أثناء إدارة المنافسات الرياضية، مع بذل الجهد لتخطي العقبات وصولاً للأهداف المرجوة، وخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، ويتضمن هذا المكون بعض الخصائص منها توظيف القدرات وتنمية الإمكانيات واقتحام المشكلات ومساعدة الرياضيين على التكيف في مواجهة أحداث ومواقف المنافسة الرياضية الضاغطة. وبهذا يعني التحدي Challenge قدرة مدربي الدوري الممتاز الذاتية على أن يتماشوا ويسيطروا على أنفسهم، كما يعني قدرتهم على الصمود في مواجهة الأحداث أو المواقف عند إدارة المنافسات الرياضية، ويتضمن ذلك الصمود والسيطرة على

أنفسهم والقدرة على اتخاذ القرار، والاختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث الضاغطة خلال المنافسة. ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات. (٢٦:٢١٠)

كما يتضح من جدول (٧) وجود فروقاً دالة أحصائياً بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى)، لصالح مدربي الدوري الممتاز في بعد التحكم Control مما يؤكد أن مدربي الدوري الممتاز يستطيعون التحكم نسبياً في حالتهم العصبية والانفعالية، الأمر الذي يدل عن مدى قدرة مدربي الدوري الممتاز على التحكم فيما يواجهون من أحداث ومواقف في المنافسة الرياضية، وقدرتهم على تحمل المسؤولية الشخصية عن ما يحدث لهم، وإدراك التحكم يمثل توجه المدرب الرياضي نحو إحساس بالفاعلية والتأثير في ظروف المنافسة الرياضية المتنوعة، فالتحكم يمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للمدرب الرياضي القدرة على التأثير في مواجهة الأحداث والمواقف المتنوعة في إدارة المنافسات الرياضية، بدلاً من الاستسلام والشعور بالعجز عند مواجهة الأحداث الضاغطة في المنافسات الرياضية. ويتضح من ذلك ان التحكم يتمثل في قدرة المدرب الرياضي على توقع حدوث المواقف الصعبة في المنافسات الرياضية بناءً على استقراره للواقع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها والتقليل من آثارها حين حدوثها، مستثمر كل ما يتوافر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية وإستراتيجيات عقلية، ومسيطرًا على نفسه متحكم في انفعالاته وخاصة في مواقف المنافسة الرياضية. (٢٥:٩)

ويتضح من جدول (٧) وجود فروقاً دالة أحصائياً بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى)، لصالح مدربي الدوري الممتاز في بعد التركيز Concentration مما يدل على أن التركيز يعد أحد المهارات النفسية الهامة للمدرب الرياضي، ولاغرو في ذلك فهو الأساس لنجاح المدرب الرياضي في إدارة المنافسة الرياضية في أشكالها المختلفة، ولا شك أن التركيز يبين المستوى العقلي العام للمدرب الرياضي، وان المدرب الرياضي الأكثر تركيزاً أقدر من غيره - بطبيعة الحال - على سرعة التصرف في مواقف المنافسة المختلفة والمتغيرة، وأقدر على سرعة الإدراك والتبصر بنتائج قراراته التدريبية، وأقدر على توقع سلوك اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية. فتشتت الانتباه أو عدم التركيز تؤثر سلبياً على الأداء للمدرب الرياضي، وأن إدارة المدرب الرياضي للمنافسة بكفاءة عالية يرتبط بوجود المدرب الرياضي في منطقة الطاقة النفسية المثلى. وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى الأداء. (٣٠: ٢٥٨) وفي هذا الصدد يشير جاكسون ومارش Jackson & Marsh (١٩٩٦م) أن التركيز لإبعاد أي مشتتات يساعد على اندماج الوعي بالنشاط بحيث لا يكون هناك انتباه كافي لكي يفكر الفرد في أي شيء آخر ما عدا المهمة المتتالية. (٥٨ : ١٩)

كما يتضح من جدول (٧) وجود فروقاً دالة أحصائياً بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى)، لصالح مدربي الدوري الممتاز في بعد الثقة Confidence مما يدل على أن ثقة مدربي الدوري الممتاز في قدراتهم التدريبية تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية. ولاشك أن هذه النتيجة تبرز أهمية العمل على رفع مستوى ثقة المدربين بأنفسهم باستخدام أساليب زيادة الثقة بالنفس مثل تعزيز الأداء خلال التدريب العقلي للمدرب الرياضي، بناء ثقة المدرب الرياضي بنفسه، استخدام توجيهات مفيدة تتناسب مع الجهد المطلوب. كما يؤكد أيضاً أهمية إمتلاك المدرب الرياضي الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية، وأن إدارة المنافسة الرياضية يتحسن حينما أن الثقة تزداد إلى نقطة مثلى، وهنا يجب أن نفرق بين الثقة في النفس المثلى Confidence Optimal Self والتي تتميز بأن المدرب الرياضي يضع أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته، والثقة في النفس الزائدة Over Confidence وتعني أن مقدار الثقة يزيد عن قدرته ومهاراته التي يمتلكها. فالثقة بالنفس تعني التوقع الواقعي لدي المدرب الرياضي لتحقيق النجاح وإنجاز الأهداف التي يريدها، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله المدرب الرياضي، ولكن ما هي الأهداف الواقعية التي يتوقع تحقيقها. وقد يكون من المناسب أن نفرق بين إدارة المدرب الرياضي للمنافسة بثقة وتوقع النتائج، حيث أن توقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع المدرب الرياضي تحقيق الأداء الجيد في إدارة المنافسة الرياضية، بينما الثقة هي شعور المدرب الرياضي أن إدارته للمنافسة الرياضية سوف يكون جيداً بصرف النظر عن أهمية وقوة المنافسة. وهنا يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) ان الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط. وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسين، فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء. (٦:٣١٣)

ويتضح من جدول (٧) وجود فروقاً دالة أحصائياً بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة بالأندية المشاركة بمسابقات (الدوري الممتاز - والدرجة الأولى)، لصالح مدربي الدوري الممتاز في بعد الالتزام Commitment والذي يعتبر من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للقوة والصلابة العقلية بوصفها مصدراً لمقاومة مثيرات المشقة، وهو يمثل القدرة على إدراك المدرب الرياضي لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية. هذا وتشكل التزامات المدرب الرياضي في حياته الرياضية محوراً أساسياً في تفسير العديد من سلوكياته ومدى إصرره عليها وتمسكه بها وهو ما يشير إلى مدى كون المدرب الرياضي قادراً وراعياً في الأداء والإنجاز وسعيه وإصراره على تحقيق ما يريد، ويرتبط الالتزام الشخصي بالعديد من جوانب حياة المدرب الرياضي والمحيطين به، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي من جانب المدرب الرياضي نحو نفسه وأهدافه والآخرين (اللاعبين، الجهاز الإداري والطبي، الحكام، الجمهور..)، كما يمثل التزام المدرب

الرياضي نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث أو المواقف الضاغطة في المنافسات الرياضية ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى. فالالتزام إذاً يمثل التوجه نحو إدماج الذات *Involve Oneself* فيما يقوم به أو يواجهه المدرب الرياضي، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج مع الآخرين والأحداث والمواقف في المنافسات الرياضية، وبالتالي فإن المدرب الرياضي الذي يتميز بالالتزام العالي يكافح من أجل المكسب، ويكافح أيضاً من أجل تحقيق أفضل أداء شخصي بالنسبة لنفسه. (٧:٩)

وللتعرف على الفروق في متوسطات درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي) وبواقع (٢٤) مدرب رياضي لكل نشاط، تم حساب تحليل التباين أحادي الاتجاه *One Way ANOVA*. وجدول (٨) تحليل التباين في درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي والدرجة الكلية للمقياس بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة.

جدول (٨) تحليل التباين في درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي والدرجة الكلية للمقياس بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة

م	أبعاد المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
١	التحدي	بين المجموعات	١٦٨,٩٢	٤	٤٢,٢٣	٢,٨٦
		داخل المجموعات	١٦٩٩,١٠	١١٥	١٤,٧٧	
		المجموع الكلي	١٨٦٨,٠٢	١١٩		
٢	التحكم	بين المجموعات	١١٧,٢٥	٤	٢٩,٣١	٢,٦٦
		داخل المجموعات	١٢٦٧,٣٠	١١٥	١١,٠٢	
		المجموع الكلي	١٣٨٤,٥٥	١١٩		
٣	التركيز	بين المجموعات	١٤٤,٧٢	٤	٣٦,١٨	٢,٩٩
		داخل المجموعات	١٣٩١,٥٠	١١٥	١٢,١٠	
		المجموع الكلي	١٥٣٦,٢٢	١١٩		
٤	الثقة	بين المجموعات	١٠٨,٧٣	٤	٢٧,١٨	١,٩٩
		داخل المجموعات	١٥٧٠,٩٠	١١٥	١٣,٦٦	
		المجموع الكلي	١٦٧٩,٦٣	١١٩		
٥	الالتزام	بين المجموعات	١١٠,٦٨	٤	٢٧,٦٧	٢,٣٠
		داخل المجموعات	١٣٨٣,٤٥	١١٥	١٢,٠٣	
		المجموع الكلي	١٤٩٤,١٣	١١٩		
٢,٨٠	الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	٥٨٩,١٢	٤	١٤٧,٢٨	٢,٨٠
		داخل المجموعات	٦٠٤٩,٠٠	١١٥	٥٢,٦٠	
		المجموع الكلي	٦٦٣٨,١٢	١١٩		

قيمة "ف" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 3,06$

من جدول (٨) والخاص بتحليل تحليل التباين في درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والدرجة الكلية للمقياس بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي)، وبواقع (٢٤) مدرب رياضي لكل نشاط، يتضح عدم وجود فروق دالة أحصائياً بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي)، في درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي (التحدي،

التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت قيم "ف" المحسوبة (٢,٨٦، ٢,٦٦، ٢,٩٩، ١,٩٩، ٢,٣٠، ٢,٨٠) على الترتيب، وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٣,٠٦. وقد يرجع ذلك إلى أن الصلابة العقلية مظلة واسعة تشمل مجموعة الخصائص النفسية المهمة، الثقة في النفس، تركيز الانتباه، الثقة في المهارات، السيطرة على الانفعالات، التغلب على المواقف الضاغطة الصعبة، ودرجة عالية من الالتزام لتحقيق الأهداف وأقصى أداء لمدربي الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) على السواء. وبالتالي فأنها يمكن أن تزداد وتتطور من خلال خبرات النجاح التدريبي المتكرر، حيث أن خبرات النجاح أو الفشل أي أن الفوز والهزيمة للمدرب الرياضي لا تستدعي بطريقة آلية ولكنها تحدث في حالة وجود اختلاف أو عدم مطابقة بين المستوى المتوقع لإدارة المدرب الرياضي للمنافسة وبين المستوى الفعلي في إدارتها، فإذا تجاوز المستوى الفعلي المستوى المتوقع للمدرب الرياضي أو تساوى معه فإن ذلك يولد في نفس المدرب الرياضي خبرات النجاح، وعلى العكس من ذلك فإن المدرب الرياضي يمتلكه الإحساس والشعور بالفشل التدريبي في حالة قصور أداءه في إدارة المنافسة الرياضية عما كان متوقع. وهنا لا بد وأن نشير إلى أن الحرص على مخاوف الأداء ومخاوف الفشل لدي المدرب الرياضي يجعل الواجب والهدف من تحقيق النجاح في إدارة المنافسات الرياضية عامل صعب يعرض المدرب الرياضي للضغط النفسي عند الفشل في إدارة المنافسة الرياضية، ولذا يجب التركيز على أهمية الخصائص النفسية للقوة والصلابة العقلية ودورها في وصول المدرب الرياضي إلى حالة الأداء المثالية (IPS) Ideal Performance State قبل وأثناء وبعد إدارة المنافسة الرياضية.

#### - إشتقاق المعايير:

لتقدير أبعاد مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي والدرجة الكلية للمقياس، تم إشتقاق المعايير للصورة النهائية للمقياس، وذلك بإيجاد المئينيات والدرجة المقابلة لها، حيث تعد المئينيات أكثر أنواع المعايير استخداماً في التقويم، وفي عرض البيانات وأكثر دلالة ودقة في توزيعها، حيث يقسم التوزيع التكراري إلى مستويات مئينية تصلح لقياس درجة أبعاد مقياس الصلابة العقلية والدرجة الكلية للمقياس في مستويات متدرجة. ويوضح جدول (٩) والخاص بالمئينيات والدرجة المقابلة لمقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي، والتي يمكن للقائم بتقويم الصلابة العقلية للمدرب الرياضي استخدامها وذلك بعد تحويل درجات المقياس إلى مئينيات. كما يبين شكل (١) نموذج توضيحي لإستخدام بطاقة تقويم أبعاد مقياس الصلابة العقلية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٩) المئينيات والدرجة المقابلة لأبعاد مقياس الصلابة العقلية

للمدرب الرياضي والدرجة الكلية للمقياس

الدرجة الكلية للمقياس	الدرجة الخام للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس					المئيني
	التحدي	التحكم	التركيز	الثقة	الالتزام	
٦٢	١٣	١١	١٣	١٢	١٣	١٠

٦٧	١٤	١٣	١٤	١٢	١٤	٢٠
٧٢	١٥	١٤	١٥	١٣	١٥	٣٠
٨٣	١٧	١٧	١٦	١٦	١٧	٤٠
٩٠	١٨	١٨	١٨	١٨	١٨	٥٠
١١٣	٢٣	٢٢	٢٣	٢٢	٢٣	٦٠
١٣٨	٢٨	٢٧	٢٨	٢٧	٢٨	٧٠
١٦١	٣١	٣٢	٣٣	٣٢	٣٣	٨٠
١٦٨	٣٤	٣٤	٣٥	٣٣	٣٤	٩٠

شكل (١)

بطاقة تقويم الصلابة العقلية للمدرب الرياضي											
النادي :											اللعبة :
أسم المدرب :											الدرجة :
مجم*	٩٠	٨٠	٧٠	٦٠	٥٠	٤٠	٣٠	٢٠	١٠	البعد / المئيني	الإبعاد
										التحدي	الأول
										التحكم	الثاني
										التركيز	الثالث
										الثقة	الرابع
										الالتزام	الخامس
										المجموع	
<p>مجم = مجموع الدرجات المئينية      درجة الأبعاد الخمسة = المجموع ÷ ٥ =</p> <p>المستوى =</p> <p>- أكبر من ٨٠ مستوى عالي جداً</p> <p>عالي</p> <p>- من ٦٠:٥٠ مستوى متوسط</p> <p>قليل</p> <p>- من ٦٠:٨٠ مستوى</p> <p>- أقل من ٥٠ مستوى</p>											

- الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن وضع الاستخلاصات التالية :

١- تم بناء مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي، وفقاً للأسس العلمية لبناء المقاييس في مجال القياس والتقويم النفسي في المجال الرياضي، والذي تمتع بصدق عال تم تقديره باستخدام صدق المحكمين، وصدق الاتساق الداخلي، كما ان جميع قيم معاملات الثبات للابعاد الخمسة (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ٠,٠٥، الأمر الذي يؤكد الثقة في المقياس للأستخدام في صورته النهائية المكونة من (٦٠) عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة على النحو التالي :

- البعد الأول : (التحدي) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : ١/٦/٢١/٢٦/٣١/٣٦/٤١/٤٦/٥١/٥٦ وأرقام العبارات التي عكس اتجاه البعد هي : ١١.

- البعد الثاني : (التحكم) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي :  $٥٢/٤٢/٣٢$  :  $٥٧/٤٧/٣٨/٢٧/٢٢/١٧/١٢/٧/٢$ .

- البعد الثالث : (التركيز) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي :  $٤٨/٢٣/٣$  :  $٥٨/٥٣/٤٣/٣٨/٣٣/٢٨/١٨/١٣/٨$ .

- البعد الرابع : (الثقة) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي :  $٥٩/٤٤/٤$  :  $٥٤/٤٩/٣٩/٣٤/٢٩/٢٤/١٩/١٤/٩$ .

- البعد الخامس : (الالتزام) يتضمن (١٢) عبارة : أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي :  $٥٥/٥٠/٤٥/٣٥/٣٠/٢٥$  :  $٦٠/٤٠/٢٠/١٥/١٠/٥$ .

ويتم جمع درجات كل بعد من أبعاد المقياس على حدة، كما يمكن جمع درجات جميع أبعاد المقياس الخمسة (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) للحصول على الدرجة الكلية للصلابة العقلية للمدرب الرياضي.

٢- وجود فروق دالة إحصائية لصالح مدربي الدوري الممتاز في درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (٤,٧٩، ٥,٥٦، ٤,٧٦، ٦,٧٩، ٦,٦٤، ٥,٥٥) على الترتيب، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $٠,٠٥ = ١,٩٨$ .

٣- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مدربي الأنشطة الرياضية المختارة ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي )، في درجات أبعاد مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والدرجة الكلية للمقياس حيث بلغت قيم "ف" المحسوبة (٢,٦٦، ٢,٩٩، ١,٩٩، ٢,٣٠، ٢,٨٠) على الترتيب، وهي أقل من قيمة "ف" الجدولية عند مستوى  $٠,٠٥ = ٣,٠٦$ .

٤- تم إشتقاق المعايير للصورة النهائية للمقياس، وذلك بإيجاد المئينيات والدرجة المقابلة لها، حيث تعد المئينيات أكثر أنواع المعايير استخداماً في التقويم، وفي عرض البيانات وأكثر دلالة ودقة في توزيعها، حيث يقسم التوزيع التكراري إلى مستويات مئينية تصلح لقياس درجة أبعاد مقياس الصلابة العقلية والدرجة الكلية للمقياس في مستويات متدرجة.

#### - التوصيات :

نظراً لما يتميز به هذا البحث من طبيعة وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من إستخلاصات، يمكن التوصية بما يلي :

١- أهمية استخدام مقياس الصلابة العقلية للمدرب الرياضي وذلك بصفة دورية لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام) والاستفادة من النتائج في تصنيف المدربين.

حيث ان نمو الصلابة العقلية يساعد المدرب الرياضي على اتخاذ القرارات، والمبادأة والاستكشاف والاقترام والتحدي ويجعله أكثر صلابة وشعوراً بالفاعلية.

٢- ضرورة اهتمام لجان المدربين بالاتحادات الرياضية المختارة ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) بالتأهيل النفسي للمدربين، وتوفير سبل الرعاية المتكاملة للمدرب الرياضي على كافة المستويات المحلية والإقليمية والعالمية. فضلا عن الدعم المعنوي والتشجيع المستمر والذي يمثل قاعدة الأمن والأمان والتحكم والتحدي وتحقيق الذات للمدرب الرياضي.

٣- ضرورة اهتمام لجان المدربين بالاتحادات الرياضية المختارة ( كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، الهوكي ) بتكامل إعداد المدرب الرياضي خاصة في المراحل الأولى وذلك من خلال البرامج الوقائية والإرشادية، فالمدرب الرياضي ذو الصلابة العقلية المرتفعة يكون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهته للضغوط بحيث تفيد في خفض تهديد أحداث المنافسة الرياضية الضاغطة، وعلى العكس من ذلك يعتمد المدرب الرياضي ذو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن تكوصا وفيه يقوم بالتجنب أو الابتعاد عن الأحداث أو المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً.

٤- الاسترشاد بأهمية الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق الطاقة النفسية المثلى للمدرب الرياضي في إدارة المنافسة الرياضية ومنها القوة والصلابة العقلية. مع أهمية أن يتعلم المدرب الرياضي كيف يساعد نفسه على معرفة منطقة الطاقة النفسية المثلى بأنظام، وأعتبر أن قياس الصلابة العقلية كأحد الخصال الشخصية الخطوة الأولى في هذه العملية للتعرف على جوانب القصور وتطويرها.

٥- إجراء المزيد من الدراسات حول علاقة أبعاد الصلابة العقلية لمدربي بعض الأنشطة الرياضية ببعض المتغيرات للمدرب الرياضي، كالسن، العمر التدريبي، الجنس (ذكور - اناث).....

#### - قائمة المراجع :

١- أحمد عبد الحميد علي عمارة : بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، المجلد (٥) ، العدد (٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٦م.

٢- أحمد عبد المنعم عبد العال : الصلابة العقلية وعلاقتها بالتوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات العليا لبعض الرياضات الجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠١٤م.

٣- أحمد عبد النعيم باشا : الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١١م.

٤- أحمد فاروق عبد العزيز : الصلابة العقلية لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد الأول، الطبعة (٣٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠١٤م.

- ٥- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٦- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ( تطبيقات في المجال الرياضي )، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٧- أسامة كامل راتب : ١٠ مهارات عقلية لنجاح المنافسة، سلسلة علم نفس الرياضة الإيجابي (٢)، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٧م.
- ٨- اسلام أحمد فؤاد شحاته : السلوك العدواني وعلاقته بالصلابة العقلية لرياضي المصارعة بجامعة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠١٢م.
- ٩- أماني وحيد ابراهيم : الصلابة النفسية والسمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بنتائج بطولة الجمهورية للجمباز الايقاعي ٢٠٠٨م، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٣)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
- ١٠- أمل علي خليل : الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدي سباحي المسافات القصيرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، عدد خاص، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس، العدد الخمسون، أبريل، ٢٠٠٧م.
- ١١- أمل محمد فهمي : بناء مقياس للصلابة العقلية للرياضيين، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامع حلوان، ٢٠١١م.
- ١٢- أميرة أحمد محمد ابراهيم : الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوي أداء مهارة الإرسال في تنس الطاولة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد (٣)، العدد (٤٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
- ١٣- بثينه محمد فاضل : الصلابة النفسية للحكم الرياضي، الأمن والحياة ، مجلد (٣٦)، العدد (٤١٧)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، ٢٠١٧م.
- ١٤- بسمة وجيه عبد التواب : الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي الرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، ٢٠١٨م.
- ١٥- تامر عويس الجبالي، أحمد نبيه ابراهيم : بناء مقياس الصلابة النفسية للمدربين، نظريات وتطبيقات، العدد (٣٦)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٨م.
- ١٦- جيهان يوسف الصاوي : الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعبات بطولة العالم الثانية بكوريا الجنوبية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٧)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٩م.
- ١٧- حسين دري أباطة، ضياء الدين محمد العزب، أحمد عبد العاطي حسين : الصلابة العقلية ومهارات مواجهة الضغوط واستراتيجيات الأداء لدي لاعبي الملاكمة والسباحة والمبارزة " دراسة مقارنة"، المؤتمر العلمي الدولي الخامس عشر، التربية البدنية والرياضة (رؤية عربية مشتركة)، كلية التربية

- الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ديسمبر ٢٠١٤م.
- ١٨- **زكى محمد حسن** : المدرب الرياضي، أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١٩- **سلوى سيد موسى** : الصلابة العقلية وعلاقتها بمركز التحكم ومستوى أداء ناشئات الجمباز الايقاعي، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٦م.
- ٢٠- **سميه مصطفى أحمد** : الصلابة الذهنية وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية ودورة الألعاب العربية مصر ٢٠٠٧م للرجال في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٤)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
- ٢١- **شيماء رياض المنشاوي** : دراسة العلاقة بين الاستثارة الانفعالية والقوة والصلابة العقلية لدي ناشيء كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١٨م.
- ٢٢- **صبري ابراهيم عطية عمران** : بناء مقياس الصلابة النفسية لدي الإداري في المجال الرياضي، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد (٤٥)، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١٣م.
- ٢٣- **عماد أحمد مخيمر** : الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدي الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد السابع، المجلد السابع، ١٩٩٧م.
- ٢٤- **عماد أحمد مخيمر** : أستيبيان الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢٥- **عمرو أحمد السيد** : بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٢٦- **فاروق السيد عثمان** : القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٧- **ماجده محمد أسماعيل، جيهان محمد فؤاد** : تأثير الصلابة العقلية على الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوى الأداء للاعبات الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي، ٢٠٠٦م.
- ٢٨- **ماجده محمد أسماعيل، أسامة عبد الرحمن علي** : الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات الأداء لمبارزي منتخب مصر في الأسلحة الثلاثة، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثاني، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
- ٢٩- **محمد السيد خليل، محمد بطل عبد الخالق، عويس على الجبالي** : التعرف على الفروق بين تدريبي الأنشطة الرياضية في بعض سمات الشخصية، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، إبريل ١٩٨٤م.
- ٣٠- **محمد العربي شمعون** : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة،

١٩٩٦م.

- ٣١- محمد العربي شمعون : الصلابة العقلية والانجازات الرياضية، المؤتمر العلمي السنوي الدولي "الرعاية النفسية للرياضيين" ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٢ ابريل ٢٠٠٧م.
- ٣٢- محمد حسن علاوي : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣٣- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣٤- محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣٥- محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٣٦- محمد حسن علاوي، أحمد صلاح الدين خليل : تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٥)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
- ٣٧- محمد عيسى الشناوي : تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٥)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
- ٣٨- محمود أحمد عبد الدايم : الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز لبعض لاعبي أنشطة المنازل، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مجلد (٥١) ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠١٨م.
- ٣٩- محمود محمد محمود : فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على استراتيجيات الأداء ودقة تصويب الكرات الثابتة لناشئي كرة القدم، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٥م.
- ٤٠- مختار أمين عبد الغني : الصلابة العقلية وعلاقتها بمفهوم الذات والضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد الثاني، العدد (٣٨)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٤م.
- ٤١- ميرفت على خفاجة : تحديد السمات الشخصية لمدربي ألعاب القوى، نظريات وتطبيقات، العدد السادس عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٤٢- هبه ابراهيم محمد الاشقر : الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي التجديف، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد الثالث، العدد (٤٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.
- ٤٣- وليد أحمد جبر حسن : الفروق في الصلابة العقلية لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية المختلفة

، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر، التربية البدنية والرياضة، تحديات الألفية الثالثة، مجلد (٥)، الجزء (١)، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.

44 – **Alexander Becker:** The Wall Chair: Mental Toughness vs. Physical Endurance, Booker T. Washington, USA, 2006.

45 – **Bahrawi M. ELkady A.:** Mental toughness and coping skills for swimmers, ADHD congress, turkey, 2008.

46 – **Barber. J.:** Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood Joule of Adult Development VOI 10. No 4. 2003.

47 – **Bhambri , E ,Dhillon – pet :** Effect of Psychological Interventions In Enhancing Mental Toughness Dimensions Of Sport persons , Journal of the Indian – Academy Of Applied Psychology , V 31 p 63 – 68 , 2005 .

48–**Bull.S:** The Mental game plan, 2 nd Ed. Sport Dynamics, U.K.5.13.2001.

49 – **Clough, P.J, Earle. K, & Sewell.D:** Mental Toughness: The concept and its measurement in. j. Cockerill (Ed) solutions in sport Psychology. London Thompson Publishing. 2002.

50 – **Cozzi , L :** The Influence of hardiness stress and social support on Academic Achievement among Urban commuter Students , distraction abstract international , Vol (52) . 2000.

51 – **Crust L, Clough P.J.:** Relationship between mental toughness and physical Endurance, Percept Mot Skills. Feb, 2005.

52 – **Florien.V.Mikulincer.M. And Taubman.O:** Hardiness contribute to Mental Health during a Stressful Real life's the roles of Appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology 1995.

53 – **Fourie.S. Potgieter J.R :** The nature of mental toughness in Sport, South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, Vol. 23, No.2, 2001.

54 – **Greasy, J.R. John Wayne:** an Analysis of the Components of Psychological Hardiness in Sport. Department of Teaching and Learning, Stratton Committee Chair, USA 2005.

55 – **Golby J. Sheard M. Lavallo .D:** A Cognitive behavioral analysis of mental Toughness in national rugby league football teams, percept moth skills, 2003.

56 – **Goldberg, A:** The Mental Toughness test, psychological research foundation, 2006.

57 – **Gucciardi ,d.f , Gordon , s, & Dimmock ,j.a :** Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology international Review of sport and exercise psychology , vol 2 .2006.

- 58 – **Jackson,S. & Marsh.H.w** : Development and Validation of Scale to measure Optimal Experience : The flow State Scale Journal of sport & Exercise psychology, 1996 .
- 59 – **James Loehr**: The New Toughness Training for Spots, New York: Penguin Books, USA. 1993.
- 60 – **John Lefkowitz, David R. Mcduff, and Corina Riismandel**: Mental toughness training manual for soccer, Kingdom: Article Sports Dynamics, 2003.
- 61 – **Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D**: What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 2002.
- 62 – **Karen, A** : Mental Toughness Brain power for sport abscond, publishing, 2002.
- 63 – **Kobaza. S.C. Maddi. S R Paccetti. M. C & Zola. M .A**: Effect triteness of Hardiness. Exercise and Social Support as Resources against Illness Journal of Psychosomatic Research. NO. 29.1995.
- 64 – **Lease. S. H**: Occupational Role Stressors. Coping. Support and Hardiness as Predictors of Strain in Academic Faculty: An Emphasis on New and Female Faculty. Research in Higher Education VOL. 40 (3). 1999.
- 65 – **Ray , J** : Mental Toughness , Level ill Hockey Coaching course , Bangalore , India : Karnataka state Hockey Association , 2003.
- 66 – **Richard. A. Dienstbier**: Arousal and Psychological Hardiness: Implication for Psychological and Physical Health. University of Nebraska – Lincoln. Department of Psychology. Nebraska USA. 2002.
- 67 – **Roth. D. I. Wiebe.D.J. Fillingim.R.B. and Shay. K.A**: Life Events Fitness Hardiness and Health: a Simultaneous analysis of Proposal Stress – Resistance Effects. Journal of Personality and Social Psychology. 1989.
- 68 – **Sandy Gordon**: Mood and Performance relationships among players the world student Games basketball competition journal of sports behavior, 2. (2), 2004.
- 69 – **Simon. C. Middleton and Others**: Discovering Psychological Hardiness in Elite Athletes. Research Centre. University of Western Sydney. Australia 2002.