

الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى أداء لاعبي مسابقة المسافات القصيرة

- (*) أ.د/ دعاء محي الدين
 (**). أ.م.د / أسامة محمد الكيلاني
 (***) د/ ايه مشهور المهدي
 (****) الباحث/ محمود مجدي فاروق

المخلص : يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الصلابة العقلية لدى لاعبي عدو مسابقات المسافات القصيرة، وذلك من خلال التعرف على درجة الصلابة العقلية للاعبين المسافات القصيرة، العلاقة بين الصلابة العقلية ومستوى أداء لاعبي المسافات القصيرة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وفقاً للشروط المحددة للاعبين مسابقات الميدان والمضمار في مسابقات المسافات القصيرة بواقع (٣٠) لاعب وكذلك (٣٠) لاعب كعينة تقنين

وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية. وتم تطبيق مقياس الصلابة العقلية للاعبين المسافات القصيرة (إعداد الباحث). وتوصل الباحث إلى

١. صلاحية مقياس الصلابة العقلية لناشئي مسابقات العدو حيث تكون المقياس في صورته النهائية (٧) أبعاد و(٦٣) عبارة.

وجود ارتباط عكسي بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية والمستوى الرقمي للاعبين المسافات القصيرة.

كلما ارتفعت الصلابة العقلية ارتفع المستوى الرقمي للاعب (أقل زمن مسافة السباق).

الكلمات الدالة : الصلابة العقلية - الناشئين - مستوى الأداء - لاعبي العدو.

Mental toughness and its relationship to the performance level of short-distance competition players

Abstract: The current research aims to identify the psychological toughness of short-distance running players, by identifying the degree of mental toughness of short-distance players, the relationship between mental toughness and the level of performance of short-distance players, and the research sample was chosen by an intentional method according to the specific conditions of field competition players The track in short-distance competitions is by (30) players as well as (30) players as a rationing sample and they are from the research community and outside the basic research sample.

- (*) أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
- (**). أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
- (***) مدرس بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا
- (****) باحث بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

The mental toughness scale for short distance players was applied (researcher's preparation).
The researcher reached

- The validity of the mental toughness scale for the beginners of the running competitions, where the scale in its final form is (7) dimensions and (63) phrases.
- There is an inverse correlation between the dimensions of the mental toughness scale and the digital level for short-distance players.
- The higher the mental toughness, the higher the player's digital level (the shorter the clock distance).

Key words: mental toughness - juniors - performance level – Sprint players.

مقدمة ومشكلة البحث:

إن الصلابة العقلية تلعب دوراً في التحكم في حالة الأداء المثالية وتتكون من مهارات مكتسبة في التفكير الإيجابي، وروح الدعابة وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصري، وتهدف الصلابة العقلية إلى بناء القوة العقلية والانفعالية وأن الصلابة تساعد على إظهار الموهبة والمهارة عند الحاجة إليها، ويمكن عن طريق الصلابة اكتشاف الحدود الحقيقية، وعند تطوير الصلابة يمكن إنجاز الكثير بغض النظر عن الموهبة والمهارة . فقد يمتلك اللاعب موهبة أفضل من لاعبي مسابقات الميدان والمضمار العالميين ولكن إذا لم تتوفر الصلابة فلم يتحقق أي إنجاز . فالصلابة تدفع إلى الحدود القصوى للموهبة والمهارة ويقتنع الكثير من اللاعبين أن ليس لديهم موهبة كافية ولكن العامل المحدد ليس الموهبة ولكنها الصلابة (شمعون، ٢٠٠٧، ٢٧ - ٣٣).

مما يوضح أن المجال الرياضي يفتقر إلى هذا النوع من المقاييس للاعبين مسابقات العدو للمسافات القصيرة على وجه الخصوص، ومن هذا المنطلق قام الباحث بإجراء هذا البحث في محاولة منه للكشف عن الصلابة العقلية كما تعد الصلابة العقلية أحد العوامل التي تتوسط العلاقة بين العقل والجسم. ووصف مجموعة من الخصائص لذوي الصلابة العقلية، تتمثل في: الدافعية الذاتية، والإيجابية، والعقلانية، والضبط الانفعالي، والهدوء، والقدر المرتفع من الطاقة، والتركيز والثقة في الذات والمسئولية. (Cherry, 2005)

إن الصلابة العقلية هي القدرة على تثبيت الأداء المثالي في حالة ضغوط المنافسة العالية، ويضيف أن عدم وجود الصلابة العقلية أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى حدوث خلل في المتغيرات العقلية لأنها سمة مكتسبة، ولا يدخل عامل الوراثة بها (Matt, 2006) ، أن الرياضيين المتفوقين الذين يتسمون

بالصلابة العقلية يتحلون ببعض العوامل النفسية كالاعتقاد الذاتي، الدافعية، التركيز، والثبات الانفعالي، الثقة بالنفس، والقدرة على مواجهة الضغوط النفسية (Gould et al, 2002, 172).

وتتفق دراسة كل من (Jose, 2019؛ Jannah et. al, 2018؛ Madrigal et. al, 2017؛ Beckford et. al, 2016؛ إبراهيم، ٢٠١٦) أنه تتضمن الصلابة العقلية التدريب علي مواجهة الضغوط، وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء، والمستوى العالي من الثقة بالنفس في اللحظات الضاغطة قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، وهي الكفاح من أجل الفوز باستخدام القدرات في ضبط رد الفعل، والخبرات لتحقيق الهدف المطلوب. مما يوضح مدي تأثير الصلابة على مستوى الانجاز للاعب الانشطة الرياضية المختلفة. لذا يتضح أن دراسة الصلابة العقلية كجانب تشخيصي يعد جانبا مهما من جوانب الإعداد النفسي للرياضيين وخاصة وأنه يحتاج التشخيص دائما إلى وسيلة قياس عملية يستطيع العاملون في المجال الرياضي استخدامها بأسلوب علمي، وبالرغم من ذلك فانه من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مسابقات الميدان والمضمار مثل (الجبالي، ١٩٩٨؛ توفيق، ٢٠٠٠؛ سلام وآخرون، ٢٠٠٣) أكد بعضها على برامج التدريب (البدني - الفني) والبعض الآخر أهتم بالجوانب الفسيولوجية بينما ندر الاهتمام بالنواحي النفسية والعقلية للاعب مسابقات الميدان والمضمار، وكيفية إعداد العداء نفسيا قبل المسابقة.

ودورها في مستوى أداء لاعبي مسابقات الميدان والمضمار؛ مما قد يساعدهم في تحقيق أفضل أداء رياضي مع ضمان الصحة النفسية للاعب مسابقات المسافات القصيرة. ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية المرتبطة بالنشاط الرياضي عامة ومتابعة منافسات العدو بمسابقات الميدان والمضمار خاصة اتضح أهمية دراسة الصلابة العقلية لدي متسابق ألعاب القوى وبخاصة للاعب مسافات القصيرة حيث لاحظ الباحث انخفاض المستوى الرقمي للاعبين المصريين كون انهم ينتظمون في التدريب على مدار العام ولسنوات طويلة، الأمر الذي يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها، حيث قد يكون أحد الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق اللاعبين لمستويات رقمية عالية في السباقات انخفاض محددات الصلابة العقلية. كما لاحظ الباحث الفروق الكبيرة في المستوى الرقمي بين المستويات العالمية، ولاعب ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية على كل مستويات المنافسة، بالرغم من تقارب أسلوب وفتيات الأداء، وقد يرجع ذلك إلى انخفاض محددات الصلابة العقلية أيضا، حيث لاحظ الباحث أن اللاعبين أصحاب المستويات الرقمية العالية يتميزون بالثبات الانفعالي، ولديهم القدرة في التغلب على أسباب الضغوط النفسية الحادثة أثناء المنافسات الرياضية، الامر الذي يستدعي دراسته علميا للتأكد من مدي صحته، ومن هنا ظهرت فكرة البحث الحالي في دراسة الصلابة العقلية للتعرف على أبعادها والتي يمكن أن تتمثل في (الثقة بالنفس - السيطرة على الطاقة السلبية - تحكم الانتباه - تحكم التصور البصري - مستوى الدافعية - الطاقة الإيجابية - تحكم الاتجاه) وعلاقتها بالمستوى الرقمي لمتسابق مسافات القصيرة.

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الصلابة العقلية لدى لاعبي عدو المسابقات القصيرة، وذلك من خلال التعرف على الأهداف الفرعية التالية:

- درجة الصلابة العقلية للاعبي المسافات القصيرة
 - العلاقة بين الصلابة العقلية ومستوى أداء لاعبي المسافات القصيرة
- فروض البحث
- توجد درجة من الصلابة العقلية للاعبي المسافات القصيرة
 - يمكن التعرف على العلاقة بين الصلابة العقلية ومستوى أداء لاعبي المسافات القصيرة

البحث

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي، بالأسلوب المسحي كأحد أنماطه وذلك لملاءمته لطبيعة البحث

وأهدافه.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث لاعبي بعض مسابقات الميدان والمضمار بـ(نادى طنطا الرياضي - نادى الاتحاد السكندري) بواقع (١٢٠) لاعب.

عينة البحث:

أولاً: العينة الأساسية للبحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وفقاً للشروط المحددة للاعبي مسابقات الميدان والمضمار في مسابقات المسافات القصيرة بواقع (٣٠) لاعب و هم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

ثانياً: عينة التقنين: قام الباحث بتحديد عينة تقنين أدوات البحث بواقع (٣٠) متسابق وذلك من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج العينة الأساسية.

ثالثاً: شروط اختيار عينة البحث:

- أن يكون اللاعب من المسجلين بالاتحاد الرياضي لألعاب القوى في الموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠م.
- أن يكون في المرحلة السنوية من ١١:١٢ سنة. وألا يقل العمر التدريبي عن سنتان.

جدول (١)

العينة الكلية للبحث

النسبة المئوية	العدد	العينة
٢٥%	٣٠	إجمالي العينة الأساسية

عفة المأمالم العلمفة	٣٠	٢٥%
إأمالف مأأمع البأأ	١٢٠	١٠٠%

رأبعا: اعأألفة بفااا العفة:

قام البأأ من الأأأ من اعأألفة بفااا عفة البأأ فف مأملاا ألالاا النمو وكألك فف ابعاا مفاا الصلابة قفأ البأأ، وألك كما هو موضأ بالأأول الألفف

أأول (٢)

الألالاا الإأصائفة لأرأاا لأعبف المسافاا القصفرة ففمأأرفاا البأأ لبفاا اعأألفة البفااا

ن=٣٠

م	المأأرفاا	وأة القفاا	المأوسط الأسابف	الوسفأ	الأأراف المعبارف	الألقأ	الأأواء
مأملاا ألالااا النمو							
١	المن	سنة/أهر	١١.٨٣٣	١٢.٠٠٠	١.٧٨٣	١.٢٨٣-	٠.٢٠١-
٢	العمر الأرببف	سنة/أهر	٢.٢٤٠	٢.٠٠٠	١.٢١٠	٠.٠٢٣-	٠.٨٠٣
مأور مفااا الصلابة العقلفة							
١	أأمل الضأوط	أرأة	٢.٣٤٤	٢.٣٣٠	٠.٣٥٠	٠.٦٤٤-	٠.٣٠٧
٢	الأأة بالأفس	أرأة	٢.٤٦٦	٢.٤٤٠	٠.٢٤٠	٠.٢٣٥-	٠.٤٣٤-
٣	الأأأف	أرأة	٢.٤٠٨	٢.٤٤٠	٠.٢٧٩	٠.٩٧٥-	٠.٢٦٢-
٤	أرأفز الأأبأه	أرأة	٢.٤٨٤	٢.٤٤٠	٠.٢٨٩	٠.٢٣٠	٠.١٣٨-
٥	الأأأم	أرأة	٢.٣٩١	٢.٣٨٥	٠.٢٣٤	٠.٣٢٩	٠.٢٦٣
٦	الأأاففة	أرأة	٢.٣٨١	٢.٤٤٠	٠.٤٣٣	٠.١٢٨	٠.٨٢٠-
٧	الأأأرام	أرأة	٢.٤٠١	٢.٥٠٠	٠.٣٣٥	٠.٢٧٥	٠.٦٣٠-
	المأوسط العام للمفااا	أرأة	٢.٤١١	٢.٣٩٦	٠.١١٩	٠.٣٣٣-	٠.١٥٤-
المسأولف الرقمف							
١	المسافاا القصفرة	أ	٧.٨٤٨	٧.٨٨٥	٠.٣٨٥	٠.٠٩٨	٠.٢٦٤

الأأأ المعبارف لمأمال الأأواء=٠.٤٢٧

أأ مأمال الأأواء عأأ مسأولف معنوفة ٠.٠٥ = ٠.٨٣٧

ففوضأ أأول (٢) المأوسط الأسابف والأوسفأ والأأراف المعبارف ومأمال الأأواء للأعبف المسافاا القصفرة فف مأأأرفاا البأأ ففأأأ ان قفم مأمال الأأواء قأ أراوأأ ما بفاا (٣±) وهف أقل من أأ مأمال الأأواء مما ففأفر إلى اعأألفة البفااا وأمائل المأأف الأعأألف مما فعطف ألالة مأأأرة على ألو البفااا من عفوب الأأرفبعاا الففر اعأألفة.

أأواا أأم البفااا :

مفااا الصلابة العقلفة لأف لأعبف المسافاا القصفرة (إعااا البأأ). مرفق (٥)
ففأف إلى الأأرف على أرأاا الصلابة العقلفة لأف لأعبف المسافاا القصفرة (قفاا البأأ).

أأواا اعااا المفااا كأأألف:

- ١- إجراء مسح مرجعي للعديد من المراجع العلمية التي تناولت الصلابة العقلية في مجال علم النفس الرياضي مثل دراسة (Jose,2019؛ Jannah et. al,2018؛ Madrigal et. al ,2017؛ Daniel et. ؛ John et. al,2003؛ Simon et. al,2004؛ Beckford et. al,2016؛ Backely,2001؛ al,2002؛ مخيمر ،١٩٩٧) وتوصل الباحث إلى تحديد التعريف الإجرائي لمفهوم الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة على النحو التالي "هو ما يشعر به لاعب العدو من قدرة على تحمل الضغوط والثقة بالنفس والتحدي وتركيز الانتباه والتحكم والدافعية والالتزام بصورة تكون دافعه للإنجاز الرقمي في مسابقته التخصصية.
- ٢- ومن خلال التعريف الإجرائي والمسح المرجعي توصل الباحث إلى عدد (٧) أبعاد مرفق (٢) يمكن أن تمثل أبعاد رئيسية لقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة.
- ٣- وقام الباحث بعرض الأبعاد المقترحة على مجموعة من الخبراء من أساتذة علم النفس الرياضي لإبداء الرأي نحو الأبعاد المقترحة كما هو موضح بجدول (٣)، وجدول (٤). مرفق (١) مرفق (٢) مرفق (٤)

جدول (٣)

التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس الصلابة العقلية

ن = ٩

م	الابعاد	أوافق		لا اوافق	
		ك	%	ك	%
١	تحمل الضغوط	٩	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠

١٠٠.٠٠٠	٩	٠.٠٠٠	٠	١٠٠.٠٠٠	٩	الثقة بالنفس	٢
٨٨.٨٩	٨	١١.١١	١	٨٨.٨٩	٨	التحدي	٣
١٠٠.٠٠٠	٩	٠.٠٠٠	٠	١٠٠.٠٠٠	٩	تركيز الانتباه	٤
١٠٠.٠٠٠	٩	٠.٠٠٠	٠	١٠٠.٠٠٠	٩	التحكم	٥
١٠٠.٠٠٠	٩	٠.٠٠٠	٠	١٠٠.٠٠٠	٩	الدافعية	٦
١٠٠.٠٠٠	٩	٠.٠٠٠	٠	١٠٠.٠٠٠	٩	الالتزام	٩

يوضح جدول (٣) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس الصلابة العقلية، وقد تراوحت الآراء ما بين (٨٨.٨٩٪، ١٠٠.٠٠٠٪) وقد ارتضى الباحث بالأبعاد التي حصلت على نسبة مئوية قدرها ٨٨.٨٩٪ فأكثر.

٤- قام الباحث بصياغة عبارات المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص بكل بعد وأيضاً بالاسترشاد بالمقاييس والاختبارات السابقة بالدراسات العلمية حيث تم صياغة العبارات بما يتناسب مع طبيعة اللاعب.

٥- قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية لمقياس الصلابة العقلية لقياس الصلابة لدى لاعبي المسافات القصيرة وذلك على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس:

١- صدق المحتوى: قام الباحث بعرض أبعاد المقياس وعباراته على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي، وتم الاتفاق بين المحكمين على أن هذا المقياس يقيس الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة جدول (٤) الخاص بأبعاد المقياس، وجدول (٥) الخاص بعبارات أبعاد المقياس.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الصلابة العقلية

ن = ٩

التباعد الأول		التباعد الثاني		المحور الثالث		التباعد الرابع		التباعد الخامس		التباعد السادس		التباعد السابع	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
١	٨٨.٨٩	١	٨٨.٨٩	١	١٠٠.٠٠	١	١٠٠.٠٠	١	٨٨.٨٩	١	١٠٠.٠٠	١	٥٥.٥٦
٢	١٠٠.٠٠	٢	١٠٠.٠٠	٢	٨٨.٨٩	٢	٣٣.٣٣	٢	٨٨.٨٩	٢	٨٨.٨٩	٢	١٠٠.٠٠
٣	١٠٠.٠٠	٣	١٠٠.٠٠	٣	٧٧.٧٨	٣	٥٥.٥٦	٣	٨٨.٨٩	٣	٨٨.٨٩	٣	١٠٠.٠٠
٤	٨٨.٨٩	٤	٥٥.٥٦	٤	٢٢.٢٢	٤	١٠٠.٠٠	٤	٤٤.٤٤	٤	١٠٠.٠٠	٤	٨٨.٨٩

٨٨٩	٥	٧٧.٧٨	٥	١٠٠.٠٠	٥	١٠٠.٠٠	٥	٤٤.٤٤	٥	٧٧.٧٨	٥	١٠٠.٠٠	٥
١٠٠.٠٠	٦	١٠٠.٠٠	٦	٨٨٩	٦	٥٥.٥٦	٦	١٠٠.٠٠	٦	١٠٠.٠٠	٦	٨٨٩	٦
١٠٠.٠٠	٧	١٠٠.٠٠	٧	١٠٠.٠٠	٧	١٠٠.٠٠	٧	٥٥.٥٦	٧	٣٣.٣٣	٧	٤٤.٤٤	٧
١٠٠.٠٠	٨	٨٨٩	٨	٢٢.٢٢	٨	٨٨٩	٨	١٠٠.٠٠	٨	٧٧.٧٨	٨	١٠٠.٠٠	٨
٤٤.٤٤	٩	١٠٠.٠٠	٩	٧٧.٧٨	٩	٥٥.٥٦	٩	٤٤.٤٤	٩	١٠٠.٠٠	٩	١٠٠.٠٠	٩
٨٨٩	١٠		١٠	١٠٠.٠٠	١٠	٣٣.٣٣	١٠	١٠٠.٠٠	١٠	٥٥.٥٦	١٠	١٠٠.٠٠	١٠
١٠٠.٠٠	١١		١٠٠.٠٠	١١	١٠٠.٠٠	١١	١٠٠.٠٠	١١	٧٧.٧٨	١١	٣٣.٣٣	١١	
			٨٨٩	١٢	٥٥.٥٦	١٢	٨٨٩	١٢	١٠٠.٠٠	١٢	٤٤.٤٤	١٢	
			٨٨٩	١٣	٨٨٩	١٣	١٠٠.٠٠	١٣					
						١٠٠.٠٠	١٤						

يوضح جدول (٤) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الصلابة العقلية ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٢٢.٢٢٪ - ١٠٠.٠٠٪) وقد ارتض الباحث بالعبارات التي حصلت على أهمية نسبية قدرها ٧٧.٧٨٪ فأكثر.

وقد قام الباحث كما هو موضح بجدول (٥) باستبعاد العبارات التي اتفق السادة المحكمين على عدم أهميتها كما تم تعديل صياغة بعض العبارات التي اتفق المحكمين على إعادة تعديل صياغتها.

جدول (٥)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لعبارات مقياس الصلابة العقلية

ن = ٩

م	الابعاد	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	تحمل الضغوط	١٢	٣	١٢-١١-٧	٤	٦-٥-٤-٣	٩
٢	الثقة بالنفس	١٢	٣	١٠-٧-٤	٣	٩-٢-١	٩
٣	التحدي	١٤	٥	٩-٧-٥-٤-٣	٣	٨-٢-١	٩
٤	تركيز الانتباه	١٣	٤	١٢-١٠-٩-٦	٦	١٣-٨-٧-٤-٢-١	٩
٥	التحكم	١٣	٤	٨-٤-٣-٢	٢	٧-١	٩
٦	الدافعية	٩	٠	٠	٠	٠	٩
٧	الالتزام	١١	٢	٩-١	٤	٨-٥-٤-٣	٩

٦٣	٢٢	٢٢	٢١	٢١	٨٤	الإجمالي
----	----	----	----	----	----	----------

يوضح جدول (٥) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الصلابة العقلية ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (٢١) عبارات من إجمالي عبارات المقياس وعددها (٨٤) عبارة وتعديل عدد (٢٢) عبارة وبذلك أصبح العدد النهائي لإجمالي المقياس (٦٣) عبارة بعد صدق المحكمين.

٢- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قام الباحث بحساب معامل صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة حيث يشير الارتباط الدال بين الفقرة ودرجة الاختبار الكلية إلى قدرة الفقرة على قياس ما يقيسه الاختبار ككل فضلاً عن أن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار يعد مؤشراً من مؤشرات القدرة التمييزية للفقرة، حيث تعد القوة التمييزية لل فقرات احد مؤشرات صدق بناء الاختبارات والمقاييس، فضلاً عن تجانس الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه من خلال ارتباطهما بالدرجة الكلية يعد مؤشراً على صدق البناء. ولما كانت فقرات المقياس لها القدرة على التمييز بين المجيبين ومتجانسة من خلال ارتباطها بالدرجة الكلية لذا يعد هذا مؤشراً على صدق المقياس. ولتحقيق ما تقدم فقد تم تطبيق المقياس على عينة من لاعبي المسافات القصيرة بلغ عددها (٣٠) متسابق اختيروا من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وجدول (٦) يوضح معامل صدق الاتساق الداخلي للمقياس كما يلي:

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلي لمقياس الصلابة العقلية

ن = ٣٠

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس		البعد السابع	
العبارة	مع	العبارة	مع	العبارة	مع	العبارة	مع	العبارة	مع	العبارة	مع	العبارة	مع
المحور	المجموع	المحور	المجموع	المحور	المجموع	المحور	المجموع	المحور	المجموع	المحور	المجموع	المحور	المجموع
١	٠.٩٢	١	٠.٨٨	١	٠.٨٧	١	٠.٩٢	١	٠.٨٧	١	٠.٨٩	١	٠.٨٢
٢	٠.٧٩	٢	٠.٨٥	٢	٠.٩١	٢	٠.٨٨	٢	٠.٩٣	٢	٠.٨٩	٢	٠.٨٠
٣	٠.٩٠	٣	٠.٨٧	٣	٠.٩١	٣	٠.٨٥	٣	٠.٨٤	٣	٠.٨٧	٣	٠.٨٧
٤	٠.٨٤	٤	٠.٨٨	٤	٠.٨٧	٤	٠.٨٩	٤	٠.٩١	٤	٠.٨٧	٤	٠.٩٠
٥	٠.٩٠	٥	٠.٨٢	٥	٠.٨٧	٥	٠.٨٩	٥	٠.٨٥	٥	٠.٨٩	٥	٠.٩٠
٦	٠.٨٣	٦	٠.٨٧	٦	٠.٨٤	٦	٠.٨٨	٦	٠.٨٦	٦	٠.٩٠	٦	٠.٨٢
٧	٠.٩١	٧	٠.٨٣	٧	٠.٨٤	٧	٠.٨٧	٧	٠.٨٣	٧	٠.٨٩	٧	٠.٩١
٨	٠.٩٢	٨	٠.٨٩	٨	٠.٨٨	٨	٠.٩٣	٨	٠.٨٥	٨	٠.٨٧	٨	٠.٨٤
٩	٠.٩٠	٩	٠.٩٢	٩	٠.٨٦	٩	٠.٧٩	٩	٠.٩١	٩	٠.٨٩	٩	٠.٩٠

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.361$.

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين $(0.75 - 0.93)$ وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين $(0.76 - 0.94)$ وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.

جدول (٧)

صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي لمقياس الصلابة العقلية

ن = ٣٠

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	تحمل الضغوط	٠.٨٤
٢	الثقة بالنفس	٠.٨٦
٣	التحدي	٠.٩١
٤	تركيز الانتباه	٠.٨٦
٥	التحكم	٠.٨٨
٦	الدافعية	٠.٨٥
٧	الالتزام	٠.٩٠

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.361$.

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مجموع المحور وبين المجموع الكلي لمقياس الصلابة العقلية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين $(0.84 - 0.91)$ ذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير إلى صدق عبارات المقياس.

١- ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ، وكذلك التجزئة النصفية ومعامل ألفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة. حيث تم تطبيق المقياس على عدد (٣٠) لاعب ممثلين لمجتمع البحث ، كما هو موضح بجدول (٨)، (٩)

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس الصلابة العقلية

ن=٣٠

البُعد السابع		البُعد السادس		البُعد الخامس		البُعد الرابع		البُعد الثالث		البُعد الثاني		البُعد الأول	
معامل الارتباط	م												
٠.٨٨	١	٠.٩٠	١	٠.٨٨	١	٠.٩٠	١	٠.٩٤	١	٠.٩٠	١	٠.٩٠	١
٠.٨٦	٢	٠.٨٧	٢	٠.٨٩	٢	٠.٨٣	٢	٠.٨٦	٢	٠.٩٤	٢	٠.٩٥	٢
٠.٩١	٣	٠.٨٩	٣	٠.٩٠	٣	٠.٨٩	٣	٠.٩١	٣	٠.٨٦	٣	٠.٨٩	٣
٠.٨٧	٤	٠.٩٤	٤	٠.٩١	٤	٠.٩٢	٤	٠.٨٩	٤	٠.٩١	٤	٠.٩٣	٤
٠.٨٧	٥	٠.٨٩	٥	٠.٩٤	٥	٠.٨٤	٥	٠.٨٨	٥	٠.٩٠	٥	٠.٩٠	٥
٠.٩٤	٦	٠.٩١	٦	٠.٩١	٦	٠.٨٧	٦	٠.٩٦	٦	٠.٩٢	٦	٠.٩٠	٦
٠.٨٨	٧	٠.٨٨	٧	٠.٩٥	٧	٠.٩١	٧	٠.٨٩	٧	٠.٩٤	٧	٠.٨٦	٧
٠.٨٩	٨	٠.٩٣	٨	٠.٩٣	٨	٠.٨٥	٨	٠.٩٠	٨	٠.٩٢	٨	٠.٩٢	٨
٠.٨٧	٩	٠.٩٠	٩	٠.٨٧	٩	٠.٨٩	٩	٠.٩٤	٩	٠.٨٩	٩	٠.٨٥	٩

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

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للمقياس حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٣-٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (٩)

التجزئة النصفية ومعامل الفا لبيان معامل الثبات لمقياس الصلابة العقلية

ن=٣٠

م	محاور المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل الفا
		سبيرمان - براون	جتمان	
١	تحمل الضغوط	٠.٨١٩	٠.٨٣٢	٠.٨٧٤
٢	الثقة بالنفس	٠.٨٦٦	٠.٨٤٨	٠.٨٧٣
٣	التحدي	٠.٧٦٥	٠.٧٦٧	٠.٨٦
٤	تركيز الانتباه	٠.٨٢٦	٠.٧٧٤	٠.٨٦٤
٥	التحكم	٠.٨٣٢	٠.٨٥٧	٠.٨٦٦
٦	الدافعية	٠.٨٤٨	٠.٨٤٥	٠.٨٧٥
٧	الالتزام	٠.٨٢٢	٠.٨٦٦	٠.٨٦٨
	الدرجة الكلية	٠.٨٩٧	٠.٨٧٢	٠.٨٩٣

يوضح جدول (٩) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون وجتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لمحاور البحث السبعة لمقياس الصلابة العقلية بالإضافة إلى إجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات احصائية قوية تشير إلى ثبات المقياس. ٤/٣ الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على (٣٠) لاعب من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك يوم ٢٣/١٠/٢٠٢٠م، وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى فهم عينة البحث لعبارة قياس الصلابة العقلية التي يتضمنها المقياس. والتعرف على الصعوبات المحتمل ظهورها أثناء التطبيق للعمل على تلاقيها. وقد توصل الباحث إلى فهم عينة البحث للعبارة التي يتضمنها المقياس ، وتحديد الزمن المتوقع لتطبيق المقياس: في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية للمقياس، وتم تحديد زمن المقياس (١١) دقيقة. الإجراءات التطبيقية الأساسية للبحث :

تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة عينة البحث مرفق (٥) بعد التأكد من توافر كافة الشروط العلمية للمقياس قيد البحث والتأكد من اعتدالية بيانات عينة البحث في معدلات دلالات النمو وكذلك في ابعاد مقياس الصلابة قيد البحث كما هو موضح بجدول (٢) للاعبين المسافات القصير، ، قام الباحث بتطبيق المقياس في صورته النهائية على عينة البحث الأساسية قيد البحث خلال الموسم الرياضي ٢٠١٩/٢٠٢٠. بعد شرح أهداف البحث للعينة والتأكد من رغبتهم في الاشتراك في البحث. وتم التأكيد على أفراد العينة بأهمية استجاباتهم وأنها من أجل البحث العلمي لإزالة أي مخاوف قد تقلل من تفاعلهم في الإجابة على المقياس. وتوفير قلم خاص لكل لاعب ولا يسترد منه. جمع وتفرغ البيانات: وفقاً لمفتاح التصحيح المقياس طبقاً لميزان ليكرت ثلاثي التقدير لجميع عبارات المقياس حيث تم تقدير العبارات بـ (نعم) وتقدر لها ثلاث درجات ، (الى حد ما) وتقدر لها درجتان ، (لا) وتقدر لها درجة واحدة. ثم رصد درجات استجابات افراد العينة في ورقة Excel لإعدادها للمعالجة الإحصائية بما يتماشى مع أهداف البحث. المعالجة الإحصائية:

تم معالجة البيانات من خلال برنامج SPSS وذلك من خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - الوسيط. - الانحراف المعياري. - التقلطح. - الالتواء.
- معامل الارتباط (ر). - اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون وجتمان.
- معامل ألفا كرونباخ. - النسبة المئوية (%). - معامل الاختلاف - الأهمية النسبية.

عرض ومناقشة النتائج
عرض النتائج

جدول (١٠)

تحليل عبارات البعد الأول الخاص بتحمل الضغوط

ن = ٣٠

م	العبارة	المتوسط الحسابي	ع±	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أكون جاهزاً ومستعداً لتقبل النقد الإعلامي لأدائي عقب المنافسة.	٢.٥٠٠	٠.٨٦١	٣٤.٤٤١	٨٣.٣٣٣
٢	أؤدي أفضل أداء عند زيادة الضغط التنافسي أثناء المنافسة.	٢.٤٠٠	٠.٦٧٥	٢٨.١١١	٨٠.٠٠٠
٣	أتغلب علي المثيرات الخارجية أثناء المنافسة.	٢.١٦٧	٠.٨٧٤	٤٠.٣٥١	٧٢.٢٢٢
٤	المنافسة على ملعب الخصم لا يمثل لي أي ضغط.	٢.٥٦٧	٠.٥٠٤	١٩.٦٣٧	٨٥.٥٥٦
٥	حضور أسرتي للمباريات يزيد حماستي.	٢.٥٦٧	٠.٦٢٦	٢٤.٣٩٢	٨٥.٥٥٦
٦	قوة المنافس تزيد من رغبتني في الفوز.	٢.٤٣٣	٠.٧٢٨	٢٩.٩١٥	٨١.١١١
٧	أقبل رأي زملائي حول مستواي.	٢.٠٣٣	٠.٧٦٥	٣٧.٦١٨	٦٧.٧٧٨
٨	أنفعل بشدة عندما أتوقع هزيمتي في المنافسة.	١.٩٦٧	٠.٨٩٠	٤٥.٢٥٠	٦٥.٥٥٦
٩	دراستي لا تمثل لي أي ضغط.	٢.٤٦٧	٠.٧٣٠	٢٩.٦٠٧	٨٢.٢٢٢
المتوسط العام للمحور		٢.٣٤٤	٠.٣٥٠	١٤.٩٢٠	٧٨.١٣٣

يوضح جدول (١٠) أن العبارات رقم (٤-٥) قد حصلوا على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨٥.٥٥٦٪) بينما حصلت العبارة رقم (٨) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٦٥.٥٥٦٪) في الترتيب الأول الخاص بتحمل الضغوط في مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة.

جدول (١١)

تحليل عبارات الترتيب الثاني الخاص بالثقة بالنفس

ن = ٣٠

م	العبارة	المتوسط الحسابي	ع±	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أستمتع باللعب ضد منافس قوي.	٢.٢٣٣	٠.٨١٧	٣٦.٥٩١	٧٤.٤٤٤
٢	أؤمن بقدراتي لتحقيق أداء أفضل من زملائي.	٢.٦٦٧	٠.٦٠٦	٢٢.٧٤٣	٨٨.٨٨٩
٣	أحقق أهدافي مهما كانت العقبات.	٢.٧٣٣	٠.٤٥٠	١٦.٤٥٥	٩١.١١١
٤	أحب الاشتراك في تجارب اختيار أعضاء المنتخب المصري.	٢.٣٠٠	٠.٧٩٤	٣٤.٥٣٨	٧٦.٦٦٧
٥	أعطي أفضل ما عندي عند إحساسي أن هناك من يتابع أدائي.	٢.٤٦٧	٠.٧٣٠	٢٩.٦٠٧	٨٢.٢٢٢
٦	أشعر بالغرور عند الفوز.	٢.١٦٧	٠.٨٧٤	٤٠.٣٥١	٧٢.٢٢٢
٧	أنفذ جميع تعليمات المدرب مهما بلغت درجة صعوبتها.	٢.٣٠٠	٠.٧٩٤	٣٤.٥٣٨	٧٦.٦٦٧
٨	تزيد اصراري علي الفوز كلما اقتربت فترة ما قبل المنافسة.	٢.٦٣٣	٠.٥٥٦	٢١.١١٦	٨٧.٧٧٨
٩	أعتقد انني قادر علي هزيمة أي منافس.	٢.٧٠٠	٠.٥٣٥	١٩.٨١٤	٩٠.٠٠٠
المتوسط العام للمحور		٢.٤٦٦	٠.٢٤٠	٩.٧١١	٨٢.٢١١

يوضح جدول (١١) أن العبارة رقم (٣) قد حصلت على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٩١.١١١٪) بينما حصلت العبارة رقم (٦) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٧٢.٢٢٢٪) في الترتيب الثاني الخاص بالثقة بالنفس في مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة.

جدول (١٢)

تحليل عبارات الترتيب الثالث الخاص بالتحدي

ن = ٣٠

م	العبارة	المتوسط الحسابي	ع±	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أشعر بالمتعة عند مواجهة تحديات التدريب.	٢.٠٦٧	٠.٧٨٥	٣٧.٩٨٠	٦٨.٨٨٩
٢	أستطيع مواجهة منافسين أقوى مني دون الشعور بالخوف.	٢.٣٦٧	٠.٦١٥	٢٥.٩٨٤	٧٨.٨٨٩
٣	الهزيمة تدفع قدرتي على التحدي.	٢.٤٠٠	٠.٧٧٠	٣٢.٠٨٩	٨٠.٠٠٠
٤	تشجيع الجمهور يزيد حماسي أثناء المنافسة.	٢.٦٣٣	٠.٦١٥	٢٣.٣٥٢	٨٧.٧٧٨
٥	أوجه معوقات التدريب دون تردد.	٢.٥٣٣	٠.٦٢٩	٢٤.٨٢١	٨٤.٤٤٤
٦	أحول الهزيمة الى دافع لمزيد من التدريب.	٢.٣٣٣	٠.٧١١	٣٠.٤٧٨	٧٧.٧٧٨
٧	أأخذ قراراتي تحت وجود ضغوط.	٢.٢٦٧	٠.٧٨٥	٣٤.٦٢٩	٧٥.٥٥٦
٨	أثق في قدرتي علي قيادة الفريق اثناء المنافسين.	٢.٤٦٧	٠.٦٨١	٢٧.٦٢٦	٨٢.٢٢٢
٩	أصر علي استكمال التدريب عند الشعور بالتعب.	٢.٦٠٠	٠.٦٢١	٢٣.٩٠٢	٨٦.٦٦٧
	المتوسط العام للمحور	٢.٤٠٨	٠.٢٧٩	١١.٥٧٨	٨٠.٢٥٦

يوضح جدول (١٢) أن العبارة رقم (٤) قد حصلت على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨٧.٧٧٨٪) بينما حصلت العبارة رقم (١) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٦٨.٨٨٩٪) في البُعد الثالث الخاص بالتحدي في مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة.

جدول (١٣)

تحليل عبارات البُعد الرابع الخاص بتركيز الانتباه

ن=٣٠

م	العبارة	المتوسط الحسابي	ع±	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أوجه اقصي تركيزي على الفوز بالمنافسة.	٢.٥٠٠	٠.٦٣٠	٢٥.١٨٩	٨٣.٣٣٣
٢	أنصت لصفارة الحكم وتعليماته رغم ارتفاع أصوات الجماهير.	٢.٤٣٣	٠.٦٢٦	٢٥.٧٢٩	٨١.١١١
٣	أستعيد انتباهي في المنافسة بعد ارتكابي بداية مرتبكة.	٢.٥٦٧	٠.٦٢٦	٢٤.٣٩٢	٨٥.٥٥٦
٤	أركز على أدائي عند تصحيح أخطائي في التدريب.	٢.٦٣٣	٠.٧١٨	٢٧.٢٨١	٨٧.٧٧٨
٥	أحتفظ بتركيزي في المنافسة عند تعدد المنافس إبعادي عن تركيزي.	٢.٤٠٠	٠.٦٢١	٢٥.٨٩٤	٨٠.٠٠٠
٦	أركز علي نقاط قوتي واستغلال نقاط ضعف المنافس	٢.١٣٣	٠.٧٧٦	٣٦.٣٧٩	٧١.١١١
٧	تعليمات وتوجيهات المدرب لي اثناء المنافسة تزيد من تركيزي.	٢.٦٣٣	٠.٦٦٩	٢٥.٣٩٣	٨٧.٧٧٨
٨	أركز علي ادائي الخططي بكل امكانياتي وقدراتي في المنافسة.	٢.٦٣٣	٠.٦١٥	٢٣.٣٥٢	٨٧.٧٧٨
٩	أوجه اقصي تركيزي على الفوز بالمنافسة.	٢.٤٣٣	٠.٥٦٨	٢٣.٣٥٦	٨١.١١١
	المتوسط العام للمحور	٢.٤٨٤	٠.٢٨٩	١١.٦٤٠	٨٢.٨١١

يوضح جدول (١٣) أن العبارات رقم (٤-٧-٨) قد حصلوا على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨٧.٧٧٨٪) بينما حصلت العبارة رقم (٦) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٧١.١١١٪) في البُعد الرابع الخاص بتركيز الانتباه في مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة.

جدول (١٤)

تحليل عبارات البُعد الخامس الخاص بالتحكم

ن=٣٠

م	العبارة	المتوسط الحسابي	ع±	معامل الاختلاف	الأهمية النسبية
١	أستطيع التحكم في انفعالاتي اثناء الهزيمة.	٢.٢٣٣	٠.٦٢٦	٢٨.٠٣٣	٧٤.٤٤٤

٨٢.٢٢٢	٢٩.٦٠٧	٠.٧٣٠	٢.٤٦٧	أثق فف امكانفائف لإدارة المنافسات.
٨٦.٦٦٧	٢٥.٩٤٩	٠.٦٧٥	٢.٦٠٠	فعمد نجاهف فف المنافسة فعمد عف مجهودف ولفس عف الحظ.
٨٦.٦٦٧	٢١.٦٦٣	٠.٥٦٣	٢.٦٠٠	أأحمل مسؤولة الهزفمة فف المنافسات.
٧٥.٥٥٦	٣٠.٥٠٧	٠.٦٩١	٢.٢٦٧	أأفر ففدا قبل أأأا القرار.
٧٧.٧٧٨	٣٧.٨٨٩	٠.٨٨٤	٢.٣٣٣	فسفر التفكير السلبف دائما عف عفلف.
٨٠.٠٠٠	٣٥.٦٢٥	٠.٨٥٥	٢.٤٠٠	أأعر بالفلق عند اقتراب المنافسة.
٧٢.٢٢٢	٣٤.٤٦٠	٠.٧٤٧	٢.١٦٧	أأرص عف متابعة أأبار المنافسفن.
٨٢.٢٢٢	٢٩.٦٠٧	٠.٧٣٠	٢.٤٦٧	أنظم وقفف بفن الدراسة والتدريب.
٧٩.٧١١	٩.٧٨٧	٠.٢٣٤	٢.٣٩١	المتوسط العام للمأور

فوضأ آءول (١٤) أن العبارة رقم (٣-٤) قد حصلت عف أعلى أهففة نسبفة وقدرها (٨٦.٦٦٧%) بفنما حصلت العبارة رقم (٨) عف أقل أهففة نسبفة وقدرها (٧٢.٢٢٢%) فف البعد الأماس الأاص بالآأكم فف مقفاس الصلابة العقلفة لدف لاعبف المسافات القصرفة.

آءول (١٥)

آألفف عبارات البعد السادس الأاص بالءافعفة

ن=٣٠

م	العبارة	المتوسط الحسابف	ع±	معامل الأألاف	الأهففة النسبفة
١	أماسف فزفء بعد آسارفف فف المنافسة.	٢.٥٠٠	٠.٦٣٠	٢٥.١٨٩	٨٣.٣٣٣
٢	أعآء أن ممارسفف للآرفب فومفا فمكن أن فآقق أهءافف.	٢.٤٣٣	٠.٦٧٩	٢٧.٩٠٠	٨١.١١١
٣	أءافف أثناء الآرفب أفضل من أءافف فف المنافسة.	٢.١٦٧	٠.٦٩٩	٣٢.٢٥٨	٧٢.٢٢٢
٤	أأون مآءءفا عندما فواآهفف المشكلاآ وفسآفر قءرافف.	٢.٢٦٧	٠.٧٤٠	٣٢.٦٣٣	٧٥.٥٥٦
٥	أأب المآامرة والرغبة فف اسآكشاف ما فآفب بف.	٢.٦٠٠	٠.٧٢٤	٢٧.٨٤٥	٨٦.٦٦٧
٦	أملك أهءاف واضآ وآءو مهمة لكف أآققها.	٢.٣٣٣	٠.٨٠٢	٣٤.٣٨٤	٧٧.٧٧٨
٧	أأار فف مواآهة المشكلاآ لأنفف أثق فف قءرفف عف آلفها.	٢.٣٦٧	٠.٨٥٠	٣٥.٩٢٨	٧٨.٨٨٩
٨	أبذل أفصف آهفف بغض النظر عن آرفبف فف المنافسة.	٢.٣٦٧	٠.٨٥٠	٣٥.٩٢٨	٧٨.٨٨٩
٩	أآرفب بآصمفم لآآقق أنآاز رفاضف أفضل.	٢.٤٠٠	٠.٧٢٤	٣٠.١٦٦	٨٠.٠٠٠
	المتوسط العام للمأور	٢.٣٨١	٠.٤٣٣	١٨.١٦٨	٧٩.٣٧٨

فوضأ آءول (١٥) أن العبارة رقم (٥) قد حصلت عف أعلى أهففة نسبفة وقدرها (٨٦.٦٦٧%) بفنما حصلت العبارة رقم (٣) عف أقل أهففة نسبفة وقدرها (٧٢.٢٢٢%) فف البعد السادس الأاص بالءافعفة فف مقفاس الصلابة العقلفة لدف لاعبف المسافات القصرفة.

آءول (١٦)

آألفف عبارات البعد السابع الأاص بالآآزام

ن=٣٠

م	العبارة	المتوسط الحسابف	ع±	معامل الأألاف	الأهففة النسبفة
١	أأافظ عف مءاومة الآرفب فف المفعاء المآءء.	٢.١٦٧	٠.٧٤٧	٣٤.٤٦٠	٧٢.٢٢٢
٢	أأعر بالمسؤولة آآاه أعضاء الفرفق وأأار بمساعءآهم.	٢.٥٦٧	٠.٥٦٨	٢٢.١٤٢	٨٥.٥٥٦
٣	أنفذ القانون المنظم للعبة.	٢.٤٠٠	٠.٧٢٤	٣٠.١٦٦	٨٠.٠٠٠

٧٧.٧٧٨	٣٤.٣٨٤	٠.٨٠٢	٢.٣٣٣	٤	أطبق اخلاقيات اللعبة.
٨٦.٦٦٧	٢٣.٩٠٢	٠.٦٢١	٢.٦٠٠	٥	أحترم قرارات المدرب.
٨٢.٢٢٢	٢٥.٤٩٢	٠.٦٢٩	٢.٤٦٧	٦	أنفذ المتطلبات التدريبية بدقة.
٨٠.٠٠٠	٣٣.٩٠٣	٠.٨١٤	٢.٤٠٠	٧	أنفذ المتطلبات التنافسية بدقة.
٨٢.٢٢٢	٢٩.٦٠٧	٠.٧٣٠	٢.٤٦٧	٨	أضع أهداف لنفسى للوصول الي البطولة.
٧٣.٣٣٣	٣٨.٤٩٦	٠.٨٤٧	٢.٢٠٠	٩	أتمكن من أداء واجباتي المهنية خارج التدريب.
٨٠.٠٣٣	١٣.٩٦٠	٠.٣٣٥	٢.٤٠١		المتوسط العام للمحور

يوضح جدول (١٦) أن العبارة رقم (١٠) قد حصلت على أعلى أهمية نسبية وقدرها (٨٦.٦٦٧٪) بينما حصلت العبارة رقم (١) على أقل أهمية نسبية وقدرها (٧٢.٢٢٢٪) في البُعد السابع الخاص بالالتزام في مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة.

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين الصلابة العقلية ومستوى أداء لاعبي المسافات القصيرة

ن=٣٠

م	المتغيرات	المستوى الرقمي لدى لاعبي المسافات القصيرة معامل الارتباط
١	تحمل الضغوط	٠.٨٥٧-
٢	الثقة بالنفس	٠.٨٥٥-
٣	التحدي	٠.٩٠٣-
٤	تركيز الانتباه	٠.٨١٦-
٥	التحكم	٠.٧٨٦-
٦	الدافعية	٠.٨٧١-
٧	الالتزام	٠.٨٣٦-
	الإجمالي	٠.٨٦٢-

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ = ٠.٣٠٦

يوضح جدول (١٧) مصفوفة الارتباط بين الصلابة العقلية والمستوى الرقمي لدى لاعبي المسافات القصيرة ويتضح وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية حيث كانت قيمة معامل الارتباط المحسوب (٠.٨٦٢-) وهى أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥.

مناقشة النتائج:
مناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على: توجد درجة صلابة عقلية لدى لاعبي المسافات (قيد البحث).

ومن خلال نتائج لاعبي المسافات القصيرة في جدول (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤)

(١٥)، (١٦) يتضح التالي من خلال :

أشارت نتائج تطبيق مقياس "الصلابة العقلية لدى لاعبي المسافات القصيرة" أن أبعاد المقياس بعد تطبيقها على لاعبي المسافات القصيرة أظهرت ارتفاع الأهمية النسبية لنتائج إجمالي عبارات الأبعاد حيث حقق البعد الرابع (٨٢.٨١١٪) بإجمالي متوسط عام (٢.٤٨٤) لعبارات بُعد "تركيز الانتباه" مما يشير الى ارتفاع تركيز الانتباه، يليه في الترتيب البعد الثاني (٨٢.٢١١٪) بإجمالي متوسط عام (٢.٤٦٦) لعبارات بُعد "الثقة بالنفس" مما يشير الى ارتفاع الثقة بالنفس، يليه في الترتيب البعد الثالث (٨٠.٢٥٦٪) بإجمالي متوسط عام (٢.٤٠٨) لعبارات بُعد "التحدي" مما يشير الى ارتفاع التحدي، يليه في الترتيب البعد السابع (٨٠.٠٣٣٪) بإجمالي متوسط عام (٢.٤٠١) لعبارات بُعد "الالتزام" مما يشير الى ارتفاع الالتزام، يليه في الترتيب البعد الخامس (٧٩.٧١١٪) بإجمالي متوسط عام (٢.٣٩١) لعبارات بُعد "التحكم" مما يشير الى ارتفاع التحكم، يليه في الترتيب البعد السادس (٧٩.٣٧٨٪) بإجمالي متوسط عام (٢.٣٨١) لعبارات بُعد "الدافعية" مما يشير الى ارتفاع الدافعية، يليه في المرتبة الأخيرة من الترتيب البعد الأول (٧٨.١٣٣٪) بإجمالي متوسط عام (٢.٣٤٤) لعبارات بُعد "تحمل الضغوط" مما يشير الى ارتفاع تحمل الضغوط. كما اتضح من اجمالي نتائج استجابات لاعبي مسابقات المسافات القصيرة حول ابعاد مقياس الصلابة العقلية أن اجمالي الأهمية النسبية للمقياس قدرها (٨٠.٣٦٢٪) بمتوسط عام لإجمالي الأبعاد (٢.٤١١)، ومن خلال تلك النتائج يرى الباحث أن أغلب استجابات لاعبي المسافات القصيرة ذات اتجاه إيجابي حول أبعاد مقياس الصلابة العقلية لدى العينة قيد البحث.

كما يعزى الباحث نسب التحسن للاعبين الناشئين في زمن المسافات القصيرة إلى زيادة الثقة بالنفس وتوجيه الضغط النفسي إلى الحالة المثلى والقدرة على تركيز الانتباه والتحدي الصحيح خلال الأداء المسافة المقطوعة في السباق المراد أدائه لتحقيق أقل زمن، بالإضافة إلى زيادة تحمل الضغوط التي قد تحدث في المنافسة كل هذا أسهم في تحسين المستوى الرقمي متمثلاً في انجاز اقل زمن لمسافة السباق. وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت اليه دراسة كل من (الشبروي، ٢٠١٨) أبعاد الصلابة العقلية قيد البحث ساهمت في اختصار الزمن والمستوى الرقمي لناشئي، (إبراهيم، ٢٠١٦) فاعلية تنمية الصلابة العقلية في تحسين مستوى النتائج، حيث ان التكامل والتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف العقلية (النفسية) يساعد على تنمية القدرات العقلية فعندئذ يستطيع اللاعب تحقيق أفضل أداء في المنافسة الرياضية.

وانه تعد مسابقات المسافات القصيرة من السباقات الصعبة (Roure, et al,1999)، والتي تعتمد على السرعة، ودقة الأداء الذي يتطلب مهارة عالية في طريقة الأداء الحركي حتى يمكن عدو المسافة بأقل مجهود بدني، ولذلك يعتبر الأداء في هذا السباق من الصعوبات التي تحتاج إلى قدرة عالية بمهارة وفي أقل زمن ممكن (بسطويسي، ١٩٩٧، ١١٢).

وأن الصلابة العقلية قيمة تدعم حالة البقاء الإيجابي في مواجهة الأزمات للنجاح في المنافسات الرياضية التي تتميز بالتحدي ويجب أن يمتلك كل من المدرب واللاعب القدرة على الاستشفاء من

الإخفاقات خلال مراحل المنافسة، وامتلاك درجة عالية من الصلابة العقلية ومن ثم تحقيق الفوز) (شمعون ، ٢٠٠٧). واللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطية خلال قطع مسافة السباق فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس فقط ، ولكنه يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضا، ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن سباقات المسافات القصيرة حينما يواجه اللاعب تحديه نحو هدف محدد لا يوجهها برجلية فقط فحسب، بل يوجهها بكل أجزاء جسمه وعقله معا (علاوي ٢٠٠١ ، ١٩٨) .

كما أن النتائج التي توصل إليها الباحث مع نتائج دراسة (Simon, et, al,2004) اثبتت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة العقلية من حيث الكفاءة الذاتية، والإمكانات، والمفهوم الذاتي العقلي، والإلمام بالمنافسة، والقيمة، وأفضل الأشياء الشخصية، والالتزام بالأهداف، والمثابرة، والتركيز على الانجاز، والإيجابية، وتقليل الإجهاد، والمقارنات الإيجابية ومستوى الإنجاز في المجال الرياضي للاعبين ذوي المستوى العالي حصلوا على الميدالية الذهبية الأولمبية أو وضع بطل العالم. واختلفت الدراسة الحالية مع دراسة (Jose,2019) حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين عدائي السرعة وعدائي المسافات الطويلة على إجمالي مقياس الصلابة العقلية وكل مكوناته الفرعية إلا أنها أشارت بوضوح إلى انخفاض مستوى الصلابة العقلية لدى العدائين فببطولة آسيا لألعاب المضمار والميدان. تراوحت متوسطات أعمار المشاركين من ١٨ إلى ٢٨، وهذا ما يوضح الاختلاف مع الدراسة الحالية التي قامت بدراسة الصلابة العقلية لناشئي المسابقات القصيرة

ويتضح من النتائج أن الصلابة العقلية أثرت إيجابيا على المستوى الرقمي للاعبين المسافات القصيرة قيد البحث حيث ان اللاعبين قد حققوا افضل نتائج بالنسبة لإمكاناتهم البدنية والفنية وهذا ما ظهر في نتائج المستوى الرقمي لهم. ويتفق كل من (John et. al,2003,54) ؛ Daniel et. (Backely,2001,97-98؛ al,2002,66) أنه تتضمن الصلابة العقلية التدريب على طرق مواجهة الضغوط، وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء، والمستوى العالي من الثقة بالنفس في اللحظات الضاغطة قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية، وهي الكفاح من أجل الفوز باستخدام القدرات في ضبط رد الفعل، والخبرات لتحقيق الهدف المطلوب.

مما يوضح أهمية الجوانب العقلية المرتبطة بالأداء الرياضي الفائق، والصلابة العقلية، وأهمية امتلاكها للاعب للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية (Middelton, 2007, 93-94)، أن برامج الاهتمام بالجوانب النفسية المختلفة للاعب تؤثر إيجابيا على عامل الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط- التحكم في الانتباه- مستوى الدافعية)، من خلال تصور الرياضي لمواقف قريبة من المواقف الفعلية التي تحدث أثناء المنافسة الرياضية، وذلك بهدف الوصول بالرياضيين للأداء القمي في المنافسات الرياضية (Wayne,2005,25) .

ومن خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج للصلابة العقلية على عينة البحث من متسابقى المسافات القصيرة يتضح أن أفراد العينة قد اظهروا نتائج إيجابية في مقياس الصلابة العقلية، مما يوضح أهمية أن يتم الاهتمام بالجانب النفسي لناشئي مسابقات المسافات القصيرة وبذلك يكون الباحث قد حقق فرض البحث الأول .

مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على: توجد علاقة بين الصلابة العقلية ومستوى أداء لاعبي المسافات القصيرة (قيد البحث).

ومن خلال نتائج العلاقة بين الصلابة العقلية ومستوى الاداء للاعبى المسافات القصيرة في جدول (١٧) يتضح التالي من خلال:

وجود ارتباط دال إحصائي سلبى بين كل أبعاد الصلابة العقلية والمستوى الرقمي لدى لاعبي المسافات القصيرة عند مستوي معنوي ٠.٠٥ حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط ما بين (-٠.٧٨٦، ٠ : -٠.٩٠٣)، وبإجمالي قيمة معامل ارتباط (-٠.٨٦٢)، مما يشير الى انه كلما ارتفعت درجات اللاعب في أبعاد مقياس الصلابة العقلية كلما قل زمن المسافة المقطوعة للاعبى المسافات القصيرة، وهذه إشارة على تحسن مستوى أداء لاعبي المسافات القصيرة كنتيجة لارتفاع الصلابة العقلية للعينة قيد البحث.

ومما تقدم من نتائج حول العلاقة بين الصلابة العقلية ومستوي أداء لاعبي المسافات القصيرة يري الباحث أن اللاعب قبل المنافسة وأثناءها يفكر فيما يمكن أن يحققه من نتائج، ومدى قوة منافسيه حيث يقارن اللاعب بين ما هو مطلوب منه وبين إمكانياته فإذا كان المطلوب منه أقل من قدراته فإن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستواه ويزيد من ثقته بنفسه وامكانية تحقيق الفوز، وإذا كان المطلوب منه يفوق قدراته فان ذلك يزيد من الضغوط النفسية على اللاعب والخوف من الخسارة أو الإصابة اثناء المنافسة فيقع اللاعب تحت تأثيرات متعددة فإذا تميز اللاعب بالصلابة العقلية فإنه يحول ذلك الى مزيد من التركيز والتحدى والالتزام بتعليمات المدرب خلال الأداء الفني للمسابقة لتتولد لديه دافعية لتحقيق أفضل مستوى أداء خلال عدو المسافات القصيرة. وفي هذا الصدد تشير دراسة (مخيمر، ١٩٩٧)

أن محافظة الانسان عامة أو اللاعب على تماسكه وتوازنه النفسي عند التعرض لمواقف ضاغطة خاصة أمراً أساسياً للأداء النفسي الوظيفي الفعال وأبعاد الصلابة العقلية و من بين أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية.

وأن من أهم الأنشطة التي استقادت من علم النفس الرياضي والإعداد البدني خاصة مسابقات الميدان والمضمار والتي تعتبر أم الألعاب وعروس الدورات الأولمبية وكبرى الرياضات التنافسية الأساسية التربوية التي تحتل مكانة خاصة بين الرياضيات الأخرى لكونها تتطلب قدرات لا تتوافر إلا في أفراد قلائل (الجبالي، ٢٠٠٩ ، ٩-١٠) .

وفي هذا الصدد تقى دراسة (Jose,2019) حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين عدائي السرعة وعدائي المسافات الطويلة على إجمالي مقياس الصلابة العقلية وكل مكوناته الفرعية

إلا أنها أشارت بوضوح إلى انخفاض مستوى الصلابة العقلية لدى العدائين. دراسة (Jannah et. al,2018) أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي دال بين مستوى الأداء في ألعاب الميدان والمضمار وإجمالي الاستبانة ومحاورها الفرعية والتي تشمل الصلابة العقلية - التكيف النفسي - استراتيجيات تجاوز الضغوط - المهارات النفسية حيث ارتفعت قيم الحالة النفسية مع ارتفاع مستوى الأداء في ألعاب الميدان والمضمار. دراسة (Madrigal et. al ,2017) أظهر التحليل تفوق الصلابة العقلية على التصلب وأن التفاؤل يتوقع مستوى تجاوز الضغوط مع عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في ذلك. دراسة (Beckford et. al,2016) أظهرت النتائج ارتفاع مستوى العدائين ذوى المستوى العالي مقارنة بذوى المستوى تحت العالي على مقياس الصلابة العقلية كما أكدت النتائج أن استراتيجيات تجاوز الضغوط تتوقع مستوى الصلابة العقلية للاعب بشكل واضح ودال إحصائياً . وتشير دراسة (إبراهيم، ٢٠١٦) إلى ارتباط ابعاد الصلابة العقلية بنتائج الأداء الرياضي، كما اتفقت دراسة (سلامة، ٢٠١٦) في مسابقات الحواجز ١١٠ سيدات، ودراسة (إبراهيم، ٢٠١٦) إلى فاعلية تنمية الصلابة العقلية في تحسين مستوى النتائج .

كما يرى الباحث أن الوصول باللاعب إلى أفضل صلابة عقلية يرجع إلى المدرب الرياضي الذي يفهم إمكانات اللاعب البدنية وقدراته المهارية ويعمل على توظيفها أثناء المنافسة بما يساهم في تحقيق أفضل الارقام للاعب في المسابقة التي يتنافس بها ، لذا يشير (علاوى، ١٩٩٧، ١٦) أنه في إطار المجال الرياضي يمكن اعتبار "المدرّب الرياضي" بمثابة القائد في ضوء طبيعة عمله الرياضي الذي يرتبط بمحاولة التوجيه والتأثير على سلوك الفريق الرياضي أو اللاعبين الرياضيين بمختلف الطرق والوسائل التربوية والإدارية والفنية، والارتقاء بمختلف قدرات ومهارات وسمات الفريق الرياضي أو اللاعبين الرياضيين لتحقيق النجاح الرياضي وتسجيل البطولات الرياضية، وفي نفس الوقت العمل على تنمية وتطوير مختلف جوانب الشخصية الإيجابية لدى اللاعبين الرياضيين.

ولما كان من أهم أهداف التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب ألعاب القوى خاصة هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، لذا كان من الضروري أن توجه العملية التدريبية إلى إعداد المتسابق إعداداً متكاملًا في كافة النواحي (البدنية - المهارية - النفسية - الفسيولوجية)، مما يوضح أن تمتع اللاعب بالصلابة العقلية يساهم في المحافظة على المستوى الرقمي للاعب الذي حققه خلال التدريب ويرى الباحث أن ما توصلت إليه من نتائج تشير إلى تأثير الصلابة العقلية على مستوى الأداء الرقمي لناشئي مسابقات عدو المسافات القصيرة عينة البحث، وبذلك يكون الباحث قد تحقق من صحة فرض البحث الثاني.

الاستخلاصات والتوصيات:

استخلاصات البحث :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج التحليل الإحصائي وفي نطاق البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١. صلاحية مقياس الصلابة العقلية لناشئي مسابقات العدو حيث تكون المقياس في صورته النهائية (٧) أبعاد و(٦٣) عبارة.

٢. وجود ارتباط عكسي بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية والمستوى الرقمي للاعب المسافات القصيرة.

٣. كلما ارتفعت الصلابة العقلية ارتفع المستوى الرقمي للاعب (اقل زمن مسافة السباق).

توصيات البحث :

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية واستناداً إلى الاستنتاجات التي ترتبت عن نتائج الدراسة يمكن التوصية بما يلي:

١- ضرورة الاهتمام بإعداد مقاييس نوعية في المجال الرياضي لتقييم الصلابة العقلية لدي الرياضيين.

٢- استخدام استراتيجيات للوصول إلى الصلابة العقلية ولتطويرها وصولاً إلى أفضل مستوى رقمي للاعب مسابقات الميدان والمضمار خلال المنافسة.

٣- ضرورة قيام المدرب بإفساح المجال أمام اللاعبين لمناقشة الأمور المتعلقة بالفريق وإبداء الرأي فيما يخص الجوانب المرتبطة بمستواهم الرقمي بحدود المعقول ومن غير إفراط في ذلك.

٤- إجراء دراسات أخرى عن الصلابة العقلية تحديداً للمصطلحات وقياسها وتطويرها تدريبياً في رياضات أخرى.

المراجع
المراجع العربية

- ١- الشبراوي، أحمد محمد (٢٠١٨). تأثير تدريبات الصلابة العقلية على تحسين زمن البدء والدورات ونواتج الأداء الفني لناشئي سباحة ٢٠٠م ظهر، بحث منشور، مجلة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج(٤٧)، ع(٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢- إبراهيم، أميرة أحمد (٢٠١٦). الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوي أداء مهارة الإرسال في تنس الطاولة، بحث منشور، جامعة أسيوط كلية التربية الرياضية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مج (٣)، ع(٤٢)
- ٣- بسطويسى، بسطويسى أحمد (١٩٩٧). سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكتيك - تدريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- سلام، سعيد وآخرون (٢٠٠٣). نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ج٣، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
- ٥- سلامة، عبير رمضان (٢٠١٦). تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية لتنمية أبعاد الصلابة العقلية كمدخل لتحسين المستوى الرقمي لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤٣، ج٢
- ٦- مخيمر، عماد محمد (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد السابع عشر (١٩٩٧) تصدرها الجمعية المصرية لعلم النفس .
- ٧- الجبالي، عويس (١٩٩٨). ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- الجبالي، عويس (٢٠٠٩). منظومة التدريب الحديث النظرية والتطبيق، مركز برنت للطباعة.
- ٩- توفيق، فراج عبد الحميد (٢٠٠٠). تعليم سباقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- شمعون، محمد العربي (٢٠٠٧). الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي.
- ١١- علاوى، محمد حسن (١٩٩٨). سيكولوجية القيادة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ١٢- علاوي، محمد حسن (٢٠٠١). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٣- إبراهيم ، مدحت محمود (٢٠١٦). فاعلية الصلابة في تحسين نتائج المنتخب القومي الأول للكراتيه في بطولة العالم للكبار بألمانيا ٢٠١٤م، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٧٦ع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان

المراجع الأجنبية

- 1 **Backely, S.,(2001).**Towards an understanding of mental Toughen in elite players, Peak performance.
- 1 **Beckford, T. S., Poudevigne, M., Irving, R. R., & Golden, K. D. (2016).** Mental toughness and coping skills in male sprinters. *Journal of Human Sport and Exercise, 11*(3), 338-347.
- 1 **Cherry, H.(2005).** Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness. Published Master's Thesis, University of Tennessee.
- 1 **Daniel, E., Dieffenbachia.B.,& Moffat, B (2002).**Towards an understanding of mental toughness in sport . Peak performance.
- 1 **Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002).** Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology, 14*(3), 172-204.
- 1 **Jannah, M., Mintarto, E., Nurhasan, M., & Widohardhono, R. (2018, February).** The Influence of Athlete Students' Psychological Capital on Track and Field Performance. In *1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*. Atlantis Press.
- 2 **John L., David R. McDuff C. R. (2003).** Mental toughness training manual for soccer, United Kingdom: Article Sports Dynamics.
- 2 **Jose, R. (2019).** Comparison of mental toughness between international sprinters and long distance athletes. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences 2019; 4*(1): 1060-1063.
- 2 **Madrigal, L., Gill, D. L., & Willse, J. T. (2017).** Gender and the Relationships Among Mental Toughness, Hardiness, Optimism and Coping in Collegiate Athletics: A Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Sport Behavior, 40*(1).
- 2 **Matt, J(2006).** Sport psychology a student's hand book ;rout ledge. U.S.A.
- 2 **Middleton, S.,(2007).**Mental Toughness conceptualization and measurement. *Coaching Review*.
- 2 **Roure, R., Collet, C., Deschaumes-Molinaro, C., Delhomme, G., Dittmar, A., & Vernet-Maury, E. (1999).** Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement. *Physiology & behavior, 66*(1), 63-72.
- 2 **Simon, C., Middleton, H. W., Marsh, A. J., Garry, E. R., & Clark, P. (2004).** Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes. In *Third International Biennial, self-*

Research Conference, Self-Concept, Motivation and Identity: Where to from here (pp. 4-7).

- 2 **Wayne, M., (2005).** Sport Psychology Concept and Applications, Me Grow Hill, 5. ed.