



بناء مقياس الصلابة العقلية لدى ناشئات كرة الطائرة

تحت سن ١٦ سنة

* أ.د/ عبدالله فرغلي احمد

** أ.م.د/ احمد عبده حسن

*** أ.م.د/ طارق محمد عبدالله

**** الباحثة/ الشيماء صبري محمد

المقدمة ومشكلة الدراسة :

تتطلب طبيعة الالعاب الجماعية الرياضية بصفة عامة ورياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطئية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن. ويعد الجانب النفسي الضلع الثالث للعملية التدريبية والتعليمية حيث يتصل اتصالا وثيقا بجودة الاداء ويعكس الجانب السلبي والايجابي لثناء المنافسة. ويؤكد جمال محمد الغريب (٢٠١٦م) ان طرق الإعداد للبدني والمهاري والخططي ومبادئه قد تباينت إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية والعقلية للاعب الرياضي. (١٢٦ : ٧)

واوضح محمود حتاملة (٢٠١١م) ان القدرات العقلية مثل الانتباه والادراك والذكاء والتوقع ورد الفعل والعوامل الوجدانية من اهم الموضوعات التي يجب الاهتمام بها؛ وذلك للدور الكبير الذي تؤديه في السلوك الحركي وفي انفعالات اللاعب الرياضي واستجاباته خلال اشتراكه في النشاط الرياضي، إذ إن استخدام القدرات العقلية والعوامل الوجدانية يزيد من الجهد المبذول من قبل الرياضي سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية. (٢٢٣٢ : ١٢)

فالمنافسة الرياضية أصبحت تعد مصدرا لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة اثناء المنافسات الواحدة، لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة " ولهذه النواحي الانفعالية فائدتها، إذ إن المجهود القوي الذي يبذله اللاعب اثناء المنافسات الرياضية وما يرتبط به من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تسهم في تحسين كفاية الجهاز الدوري النفسي، كذلك اجهزة الجسم الحيوية". (١٤٤ : ٣) .

وقد عزو العديد من الباحثين امثال (Roberts, 2008)، علاوي عدم ثبات مستوى

اللاعبين على اداء معين وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المنافسات الرياضية خلال الموسم الرياضي مع وجود كم من القدرات البدنية والمهارية للاعبين إلى ضعف في



المهارات النفسية الخاصة في يوم المباراة (١٩ : ١١٢)، وقد اشار **زكريا الحريري** (٢٠٠٦م) إلى ان اهمية الجانب العقلي تكمن في انه يمثل العامل الحاسم يوم المباراة. (١٤ : ٢٠٤).

ومن هنا تأتي اهمية الصلابة العقلية وهو مفهوم متعدد ويرى **سنجر** واخرون **Singer, et al** ان الصلابة سمة تضم مجموعة مختلفة من الخصائص النفسية هي - الالتزام يعنى التعهد النفسى بانجاز الأهداف مع العزيمة والارادة. التحكم ويعنى اعتقاد الفرد فى استطاعته التغيير فى مجريات أحداث الحياة. التحدي : ويعنى اعتقاد الفرد أن التغيير اكثر طبيعة من الثبات وأنه شق إيجابى يحقق قوة دافعة لدى الرياضي فى مواقف المنافسة الرياضي. (٢٠ : ١٥)

ويشير **محمد العربي شمعون** (٢٠٠٧م) أن الصلابة العقلية ليست مرادف لمصطلحات القسوة، الجمود والصرامة أو فقدان الحساسية ولكنها مفهوم بعيد عن ذلك لإيضاحه يجب توضيح كل من الموهبة التي يولد بها الفرد وترتبط بالجينات الوراثية والمهارة التي يكتسبها ويتعلمها الرياضي من خلال التدريب الشاق. وقد تحقق أن زيادة كل من الموهبة والمهارة يزيد فرصة تحقيق الانجازات الرياضية. (١١ : ١٩).

ويشير **جولد** واخرون (**Gold, etal, 2012**) أن الصلابة العقلية هي الأهم فى تحقيق الإنجاز الرياضي. (١٢ : ١٧).

كما بيث **اساتاس (Beath Athanas)**، (2016) ان الصلابة تلعب دورا أساسيا فى تطوير الاداء، وينظر إليها كمتطلب أساسى مع المتطلبات البدنية، المهارية والخطئية (١٦ : ١٧٢)

كما اوضح **كاران Karen**، ((2012) أن الصلابة العقلية للاعب الرياضى تعنى التميز بالثقة التي تجعله يواجه اى موقف بدرجة عالية من الايجابية أثناء المنافسة، والقدرة على الاستمرار باعلى درجة من القدرات والإمكانيات التي يمتلكها بغض النظر عن الضغوط فى مواقف المنافسة الرياضية. (١٨ : ٢٢)

وترجع أهمية الصلابة العقلية إلى أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية وزيادة قدرة الفرد على المواجهة والتعامل مع أنواع الضغوط البدنية، العقلية والانفعالية، ليصبح اكثر دافعية، مرونة واستجابة عقلية. (١٠ : ٦٧).

وحيث ان الكرة الطائرة احدى الالعاب التي تتميز بالأداء الحركي المتغير وتتطلب القدرة على التجاوب السريع مع الظروف المتغيرة في المباراة، بالاضافة إلى انها تزخر



بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعتها والذي من شأنه ان يؤثر في الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم في نتيجة المباراة، ولذلك وجب على المدربين، والاختصاصيين النفسيين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة الطائرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب اعدادهم البدني والمهاري.(١٢: ٢٢٥٧)

وانطلاقاً من القراءات النظرية والدراسات السابقة والتي اكدت ضرورة ملاحظة المدرب لكل سلوكيات لاعبيه خاصة ما يتعلق بالناحية النفسية. وأن التفوق الرياضي يتوقف على استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية، وان الصلابة العقلية تساهم بما لا يقل عن ٢٥٪ من الانجاز الرياضي، بل ان الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق الانجاز الرياضي. كما ان الواقع يشير الي اهتمام المدربين وجميع العاملين علي النواحي البدنية والمهارية والخططية دون اي اعتبار للجانب النفسي من الشخصية للاعبين وذلك بالرغم من ان الاداء الرياضي بصفة عامة يعتمد علي ما لدي اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ومهارات نفسية ايضاً(١١: ٨٧)، وتعد الصلابة العقلية احد اهم المكونات العقلية للاعب والتي لها دور كبير في تحكم اللاعب في الضغوط وتحمل النقد دون الشعور بالاذي والاحباط. كما تسهم في جعل اللاعب علي قدر عالي من التركيز والثقة بالنفس والتي تجعله يواجه المواقف الحاسمة اثناء المنافسة بدرجة عالية من الايجابية اثناء التدريب والمنافسة. وجاءت مشكلة الدراسة التي تتناول محاولة بناء مقياس الصلابة العقلية وقياسها ناشئ كرة الطائرة تحت سن ١٦ سنة بمحافظة الوادي الجديد.

أهمية الدراسة والحاجة اليه:

١- تري الباحثة ان الدراسة قد تفيد في:

- الاسهام في تطوير المجال الرياضي المتعلق بكرة الطائرة من خلال التعرف علي محددات وابعاد الصلابة العقلية لدي ناشئات كرة الطائرة بمحافظة الوادي الجديد.
- مساهمة للتغيرات الحديثة في مجال الالعاب التنافسية وعلم النفس الرياضي.
- التعرف علي مستوي الصلابة العقلية قد يفيد في توجيه مستوي التوتر ومواجهة الصعوبات في مواقف التدريب والمنافسة التي تتضمن انواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية.
- بناء مقياس للصلابة لعقلية لدي ناشئات كرة الطائرة تحت سن ١٦ سنة.

هدف الدراسة:



يهدف الدراسة الحالي الي:

- بناء مقياس الصلابة العقلية لدي ناشئات كرة الطائرة بمحافظة الوادي الجديد.
- قياس مستوي الصلابة العقلية لدي ناشئات كرة الطائرة بمحافظة الوادي الجديد.

فروض الدراسة:

في ضوء اهداف الدراسة تفترض الباحثة ما يلي:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات ناشئات اندية الكرة الطائرة (مركزشباب الخارجة) في مستوي الصلابة العقلية.

مصطلحات الدراسة:

Mental Toughness الصلابة العقلية

للقدرة علي وضع الجانب البدني مع الجانب العقلي، لتأكيد نتائج تطوير الاتجاه نحو الفوز الصلابة العقلية لدي الرياضيين هي القدرة علي مواجهة الصعاب والضغوط والاحباطات وتحمل النقد دون الشعور بالاذي والتميز بالتركيز والثقة التي تجعله يواجه المواقف الحاسمة بدرجة عالية من الايجابية اثناء المنافسة".

الدراسات السابقة

١- محمود عايد حاملة وبشير العلوان وايد مغايرة (٢٠١١م) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة، والمهارات النفسية المساهمة في تتميتها وتعرف نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لدى اللاعبين. تكونت عينة الدراسة من (٣٧) لاعبا ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، الذي تكون من جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة عام (٢٠٠٧) ولجمع البيانات لهذه الدراسة، استخدم الباحثون أداة تكونت من ثلاثة أجزاء، يقيس الجزء الأول المعلومات الشخصية، ويقيس الجزء الثاني المهارات النفسية، وتتضمن من ستة محاور، هي القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، وبعد دافعية الانجاز، اما الجزء الثالث فيقيس السمات الدافعية الرياضية من خلال أحد عشر بعدا ، وهي العدوان، القيادة، الحافز، التصميم، المسؤولية، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين. وقد توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين الكرة الطائرة؛ حيث جاءت بالترتيب الآتي: العدوان،



التدريبية، التحكم الانفعالي، الصلابة، الحافز، الثقة بالنفس، التصميم، القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الضمير. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في الأردن.

٢- دراسة اسامة عبدالرحمن علي وعمرو صابر حمزة (٢٠٠٩) بعنوان "تأثير تدريبات الصلابة العقلية على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء لدى المبارزين" تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الصلابة العقلية على الأداء ومهارات مواجهة الضغوط ومستوى أداء جملة المبارزة لدى المبارزين وقد جاءت الفرو موجهة استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القياس القبلي البعدي. وقد إختيرت العينة التي إشملت على (٢٢) مبارز تراوحت إعمارهم ما بين (١٧ - ٢٠) عام. استبعد (٥) مبارزين للدراسة الاستطلاعية ليبقى (٢٠) مبارز تم توزيعهم عشوائيا بالتساوي على المجموعتين التجريبية والضابطة. وتم التجانس بينهم في متغيرات العمر الزمني، الوزن والعمر التدريبي. واستخدم لجمع البيانات اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد اللابة العقلية، إختبار استراتيجيات الأداء واستبيان قائمة مهارات مواجهة الضغوط. وتم التحقق من المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات وقد أظهرت النتائج وجود فروق داله في محددات الصلابة العقلية لصالح القياس البعدي عدا محدد تحكم الاتجاه كذلك وجدت فروق داله في محددات إختبار استراتيجيات الأداء لصالح القيا البعدي لصالح المجموعة التجريبية عدا محددى النشاط التنافسي والتفكير السلبي. كما وجد إرتباط دال بين محددات الصلابة العقلية ومهارات مواجهة الضغوط واستراتيجية الأداء .

خطة وإجراءات الدراسة

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (اسلوب الدراسات المسحية) وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة:

يشتمل مجتمع الدراسة على ناشئات كرة الطائرة بمحافظة الوادي الجديد للموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م بالأندية الرياضية (مركز شباب الخارجة) تحت سن ١٦ سنة مواليد (٢٠٠٢م) بإجمالي (٥٠).

عينة الدراسة:



قامت الباحثة باختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئات كرة الطائرة بواقع (٣٠) عينة أساسية و(١٠) عينة استطلاعية بإجمالي (٤٠) ناشئة مواليد (٢٠٠٢ / ٢٠٠٤) من ناشئات مركز شباب الخارجة من الموسم الرياضي ٢٠١٨/٢٠١٩م.

شروط اختيار العينة :

- ألا يقل العمر التدريبي عن خمس سنوات .
- ضمان انتظام مواعيد التدريب وتوافر الإشراف الفني التام، وتوافر الإمكانيات والملاعب .
- سوف يتم استبعاد اللاعبين المصابين واللاعبين الغير منتظمين في التدريب .

جدول (١)

توصيف لمجتمع وعينة الدراسة

م	المجتمع الكلي	العينة الأساسية	العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية
١	٥٠	٣٠	١٠	٨٠٪

تجانس عينة الدراسة

لقد قامت الباحثة بإجراء التجانس في متغيرات (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي) و جدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل التفلطح ومعامل الالتواء للمتغيرات

قيد الدراسة ن = ٤٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
١	الطول	سنة	١٦٣.٠٠	١٦٥.٠٠	٨.٣٢٩	٠.٧٠٣	٠.٠٤٥٨
٢	الوزن	سم	٦٤.٤٣	٦٨.٠٠	١٠.٥٧٥	٠.٧٧٣	٠.٥٢٣
٣	العمر الزمني	سنة	١٥.١٠	١٥.٠٠	٠.٨٨٥	١.٦٦	٠.٤٠٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.١٣	٣.٠٠	٢.٤٣٢	٠.٧٣٦	٠.٤٢٧



يتضح من نتائج الجدول (٢) ان قيم معاملات الالتواء في متغيرات الدراسة (الطول - الوزن - السن - العمر التدريبي) تراوحت ما بين (٠.٤٠٤ - ٠.٥٢٣)؛ وهذا يدل علي ان هناك تحانساً بين افراد عينة الدراسة حيث ان جميع قيم معاملات الالتواء تقع تحت المنحني الاعتدالي والذي يتروح قيمته ما بين (+٣_)

وسائل وأدوات جمع البيانات

مقياس الصلابة العقلية (إعداد الباحثة).

خطوات بناء مقياس الصلابة العقلية لدي ناشئات كرة الطائرة تحت سن ١٦ سنة

١- تحديد الهدف من المقياس:

الهدف الأساسي هو الوصول إلى أداة على درجة عالية من الصدق والثبات تستخدم للتعرف على درجة ومستويات الصلابة العقلية لدى ناشئات كرة الطائرة تحت سن ١٦ سنة.

٢- تحديد المحاور المرتبطة بالهدف من المقياس:

تم تحديد المحاور المرتبطة بالهدف من المقياس من خلال إتباع عدة خطوات:

أ- دراسة العديد من المراجع التي تناولت موضوع الصلابة العقلية في مجال علم النفس بصفة عامة ومجال علم النفس الرياضي بصفة خاصة ومن أمثلة "، سيكولوجية الاحتراق للاعبين والمدرّب، و"عبدالحكيم رزق، أحمد عبده" (٢٠١٥م) (١٨)، المحددات النفسية والجوانب العقلية للانتقاء، "محمد العربي شمعون" (٢٠٠٧م) (٢٢) الصلابة العقلية والانجاز الرياضي.، حازم علوان منصور (٢٠٠٩م)، زكي محمد حسن (٢٠١٢م).

ب- من خلال دراسة الابحاث والدراسات العلمية التي أجريت في هذا المجال مثل: جيهان محمد (٢٠٠٠م)، زينب راضي (٢٠٠٨م)، خالد محمد زيادة (٢٠١٦م)، أحمد فاروق عبدالعزيز (٢٠١٤م)، جمال محمد صالح الغريب (٢٠١٦م)

ج- من خلال مراجعة قوائم ومقاييس الصلابة العقلية التي سبق إعدادها في مجال علم النفس عامة، وعلم النفس الرياضي خاصة: أمثلة مقياس مقياس الصلابة النفسية إعداد كوبازا (kobasa..)، ترجمة عامد مخيمر، (٢٠٠٢)، صبري ابراهيم عطية (٢٠١٣).

د- من خلال المتخصصون: يمثلون الخبراء في المجال الرياضي من أساتذة كليات التربية والتربية الرياضية في الإدارة الرياضية وعلم النفس الرياضي. وقد توصلت الباحثة من خلال هذه المصادر إلى المحاور التالية:



جدول (٣)

المحاور المتكررة في مقاييس الصلابه العقلية

م	المحاور المتكررة
١	التصور البصري
٢	تركيز الانتباه
٣	التفكير الإيجابي
٤	الثقة بالنفس
٥	ادارة الانفعالات
٦	الكفاءة الذاتية
٧	انخفاض مستوى المساندة من الرؤساء.
٨	ضعف العلاقات الإنسانية
٩	الضغوط البيئية وفاعلية الانتماء.
	المجموع

قامت الباحثة بإعداد إستمارة إستبيان تضمنت (٩) محاور مرفق (٢) للسّمات التي تم تكرارها في المقاييس وإختبارات الصلابه العقلية وتم عرض هذه الإستمارة على مجموعة من الخبراء المتخصصين مرفق (١) لتحديد مدى مناسبة تلك السمات ولما وضعت من أجله وذلك من خلال المقابلة الشخصية للباحثة مع الخبراء المتخصصين وقد تم التوصل إلى صياغة محاور المقياس. وفي ضوء بعض الآراء والملاحظات التي أبدلها الخبراء وإيجاد النسبة المئوية لأراء الخبراء مرفق (٣) قامت الباحثة بحذف بعض المحاور التي تقل نسبتها المئوية عن (٧٥٪) من خلال رأي الخبراء المتخصصين مرفق (١) وكانت هذه المحاور (انخفاض مستوى المساندة من الرؤساء، ضعف العلاقات الإنسانية، الضغوط البيئية وفاعلية الانتماء) وفي ضوء آراء الخبراء المتخصصين أصبحت المحاور المقترحة لمقياس الاحتراق الوظيفي لدى العاملين بالمجال الرياضي في محافظة أسيوط في جدول (٣).



جدول (٤)

المحاور في صورتها النهائية (ن = ٦)

م	المحور	التكرار	النسبة المئوية
١	التصور البصري	٨	٪١٠٠
٢	تركيز الانتباه	٨	٪١٠٠
٣	التفكير الايجابي	٧	٪٨٧.٥
٤	الثقة بالنفس	٨	٪١٠٠
٥	ادارة الانفعالات	٧	٪٨٧.٥
٦	الكفاءة الذاتية	٦	٪٧٥

تراوحت النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء ما بين (٧٥ - ١٠٠٪) وبذلك تم موافقة الخبراء على تلك المحاور المقترحة مناسبتها لإجراءات المقياس الدراسة وهذا ما يوضحه جدول (٤)

١- صياغة عبارات المقياس وتحديدتها

أ- في ضوء الفهم والتحليل النظري لكل محور من محاور المقياس. إستعانت الباحث قبالعبارات التي حصلت عليها من الدراسات والبحوث وقوائم السمات النفسية صاغت الباحثة عبارات المقياس بما يتناسب مع عينات الدراسة مرفق (٤).

ب- تم تحديد عبارات المقياس وتحديد العبارات الخاصة بكل محور تبعاً للنسبة المئوية لكل محور من المحاور.

ج- عرض المحاور والعبارات الخاصة بها على الخبراء قام الباحث بعرض عبارات المقياس (٤٨) ثمانية وأربعون عبارة على مجموعة من الخبراء المتخصصين وذلك لمعرفة:

١- مدى صحة الصياغة اللغوية لكل عبارة.

٢- مدى مناسبة كل عبارة للمحور الذي تنتمي إليه.



جدول (٥)

عدد عبارات المقياس في صورتها الأولية والأهمية النسبية لعبارات كل محور (ن=٦)

م	المحور	العبارات المستبعده	عدد العبارات	الأهمية النسبية
١	التصور البصري	٢	٦	١٤.٦٣%
٢	تركيز الانتباه	٣	٦	١٤.٦٣%
٣	التفكير الايجابي	-	٧	١٧.٠٧%
٤	الثقة بالنفس	٢	٧	١٧.٠٧%
٥	ادارة الانفعالات	١	٨	١٩.١٧%
٦	الكفاءة الذاتية	١	٧	١٧.٠٧%
	المجموع	٩	٤١	١٠٠%

ومن خلال النسبة المئوية لأراء الخبراء أمكن حذف بعض العبارات لإنخفاض نسبتها المئوية عن (٧٥%) وكان عددها (٩) عبارة. وفي ضوء آراء الخبراء تم إختيار العبارات التي حصلت على نسبة (٧٥%) فأكثر من مجموع آراء الخبراء وبذلك بلغ عدد عبارات المقياس (٤١) عبارة موزعة على محاور المقياس المختلفة والموضحة في جدول (٥)، مرفق (٥).

٤- إعداد المقياس في صورته المبدئية:

تم إعداد المقياس في صورته المبدئية بعد حذف العبارات وتحديدتها وتم اعداد تعليمات المقياس مرفق (٦).

أ- إعداد مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح المبدئية.

تحسب درجات المقياس من خلال إسناد قيمة عددية (١، ٢، ٣) لكل عبارات المقياس تحسب الدرجة كما يلي:

جدول (٦)

مفتاح التصحيح وطريقة التصحيح للمقياس

نوع العبارة	موافق	إلى حد ما	غير موافق
عبارات في إتجاه البعد	٣	٢	١
عبارات عكس إتجاه البعد	١	٢	٣



يمكن تحديد الدرجة العظمى والصغرى للمقياس كالتالى:

الدرجة العظمى = $3 \times 41 = 123$ درجة الدرجة الصغرى = $1 \times 41 = 41$ درجة وبالتالي تكون أعلى درجة للمقياس هي (123) درجة وأقل درجة للمقياس هي (41) درجة.

ب- عينة الدراسة الاستطلاعية

تم تعيين الدراسة الاستطلاعية والتي اشتملت على مجموعة ناشئات الكرة الطائرة تحت سن 16 سنة البالغ قوامها (10) ومن خارج العينة الأساسية.

ج- تجربة المقياس

تم تطبيق المقياس فى صورته المبدئية على عينة الدراسة الإستطلاعية للتعرف على:

- 1- مدى فهم العبارات 2- وضوح التعليمات والغرض منها 3- طريقة رصد الدرجات فيما يلى أهم النتائج التى أسفر عنها تجربة المقياس
- (1) وضوح العبارات وسهولة الإجابات عليها (2) سهولة رصد درجات المقياس وقد بوب الباحث درجات العينة الإستطلاعية فى توزيع تكرارى.

جدول (٧)

التوزيع التكرارى لدرجات اللاعبين

الدرجة	عدد اللاعبين
٤٥ - ٧٠	٢
٧١ - ٩٠	٣
٩١ - ١١٠	٤
١١٠ - ١٢٣	١
العدد الكلى	١٠

حساب المعاملات العلمية للمقياس

١- المعاملات العلمية للمقياس

قام الباحث بتطبيق المقياس فى صورته المبدئية على عينة التقنين وقوامها (10) من ناشئات كرة الطائرة من تحت سن 16 سنة من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الاساسية للبحث، وذلك بهدف التأكد من وضوح صياغة العبارات ومناسبتها لعينة الدراسة، وحساب المعاملات العلمية للمقياس (الصدق - الثبات) وقد اسفر هذا الإجراء على النتائج التالية:



أولاً: الصدق

أ- صدق المحتوى:

للتأكد من صدق المحتوى قام الباحث بعرضه على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي قوامها (٨) خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال الرياضي عن (١٠) سنوات مرفق (١). قد أسفرت النتائج عن إتفاق هؤلاء الخبراء على عبارات المقياس بنسبة (٧٥)٪ - (١٠٠)٪ الجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨)

النسبة المئوية لأراء الخبراء على عبارات المقياس في صورته النهائية (ن=٨)

العبارات								المحاور	
		٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الأول التصور البصري
		٦	٨	٧	٨	٨	٧	التكرار	
		٪٧٥.٠	٪٨٧.٥	٪٨٧.٥	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٨٧.٥	النسبة المئوية	
		٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الثاني تركيز الانتباه
		٨	٨	٧	٨	٨	٧	التكرار	
		٪١٠٠	٪١٠٠	٪٨٧.٥	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٨٧.٥	النسبة المئوية	
	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الثالث التفكير الإيجابي
	٨	٧	٨	٧	٧	٨	٨	التكرار	
	٪١٠٠	٪٨٧.٥	٪١٠٠	٪٨٧.٥	٪٨٧.٥	٪١٠٠	٪١٠٠	النسبة المئوية	
	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الرابع الثقة بالنفس
	٨	٨	٨	٧	٧	٨	٨	التكرار	
	٪١٠٠	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٨٧.٥	٪٨٧.٥	٪١٠٠	٪١٠٠	النسبة المئوية	
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور الخامس ادارة الاتفاعلات
٨	٦	٦	٧	٨	٨	٧	٧	التكرار	
٪١٠٠	٪٧٥	٪٧٥.٠	٪٨٧.٥	٪١٠٠	٪١٠٠	٪٨٧.٥	٪٨٧.٥	النسبة المئوية	
	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	رقم العبارة	المحور السادس الكفاءة الذاتية
	٨	٧	٧	٨	٧	٨	٧	التكرار	
	٪١٠٠	٪٨٧.٥	٪٨٧.٥	٪١٠٠	٪٨٧.٥	٪١٠٠	٪٨٧.٥	النسبة المئوية	



يتضح من جدول (٨) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات مقياس الصلابة العقلية لدي ناشئات كرة الطائرة تحت سن ٦ اسنة تتراوح ما بين (٧٥% - ١٠٠%) مما يشير إلى أن المقياس على درجة كبيرة من صدق المحتوى.

ب- صدق الإنسان الداخلي

لحساب صدق الإنسان الداخلي قام "الباحث" بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) من ناشئات كرة الطائرة تحت سن ٦ اسنة من مجتمع الدراسة من غير العينة الأصلية للبحث. وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٩)، (١٠)، (١١) يوضح هذه النتائج.

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي إليه

الكفاءة الذاتية		ادارة الانفعالات		الثقة بالنفس		التفكير الإيجابي		تركيز الانتباه		التصور البصري	
١	٣٥	٢٧	٢٨	٢٠	٢١	١٣	١٤	٧	٨	١	٢
٢	٣٦	٢٨	٢٩	٢١	٢٢	١٤	١٥	٨	٩	٢	٣
٣	٣٧	٢٩	٣٠	٢٢	٢٣	١٥	١٦	٩	١٠	٣	٤
٤	٣٨	٣٠	٣١	٢٣	٢٤	١٦	١٧	١٠	١١	٤	٥
٥	٣٩	٣١	٣٢	٢٤	٢٥	١٧	١٨	١١	١٢	٥	٦
٦	٤٠	٣٢	٣٣	٢٥	٢٦	١٨	١٩	١٢		٦	٧
٧	٤١	٣٣	٣٤	٢٦		١٩				٧	٨
٨		٣٤								٨	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٨٣



يتضح من الجدول (٩) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمحور ما بين (٠.٥٢ - ٠.٩٢) هي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمحاور.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له (ن=١٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة						
٠.٧٣	٣١	٠.٧٨	٢١	٠.٧٤	١١	٠.٧٠	١
٠.٧١	٣٢	٠.٧٠	٢٢	٠.٨٠	١٢	٠.٧١	٢
٠.٦٨	٣٣	٠.٧٨	٢٣	٠.٦٦	١٣	٠.٧٥	٣
٠.٥٤	٣٤	٠.٧٠	٢٤	٠.٧٥	١٤	٠.٦٨	٤
٠.٦٠	٣٥	٠.٧٥	٢٥	٠.٧١	١٥	٠.٧١	٥
٠.٧٥	٣٦	٠.٦٥	٢٦	٠.٦١	١٦	٠.٦٤	٦
٠.٨٢	٣٧	٠.٧٦	٢٧	٠.٧٣	١٧	٠.٧٦	٧
٠.٧٥	٣٨	٠.٦٨	٢٨	٠.٦٢	١٨	٠.٧٤	٨
٠.٨٤	٣٩	٠.٧٣	٢٩	٠.٨٢	١٩	٠.٦٨	٩
٠.٧٥	٤٠	٠.٧٢	٣٠	٠.٧١	٢٠	٠.٧٣	١٠
٠.٨٨	٤١						١١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٨٣

ويتضح من جدول (١٠) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٥٤ - ٠.٨٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمقياس.



جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له

م	المحاور	معامل الارتباط
١	التصور البصري	٠.٩٤
٢	تركيز الانتباه	٠.٩٢
٣	التفكير الايجابي	٠.٩٥
٤	الثقة بالنفس	٠.٨٤
٥	ادارة الانفعالات	٠.٩١
٦	الكفاءة الذاتية	٠.٨٧

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٤٤٤

ويتضح من الجدول (١١) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له ما بين (٠.٨٤ - ٠.٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يشير إلى الإتساق الداخلي للمقياس.

(٢) الثبات:

اعتمدت الباحثة في حساب الثبات على مايلي :

أ-طريقة إعادة الاختبار:

قامت الباحثة باستخدام طريقة إعادة الاختبار لحساب معامل ثبات المقياس، وذلك بحساب معامل الارتباط بين درجات العاملين بالمجال الرياضي بمحافظة أسيوط في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني على عينة قوامها (١٠) ناشئة من ناشئات كرة الطائرة تحت سن ٦ سنة بفاصل زمني أسبوعين بين التطبيقين، وجدول (١٣) يوضح معاملات ثبات المقياس وأبعاده.



جدول (١٢)

معاملات ثبات المقياس وأبعاده بطريقة إعادة الاختبار (ن=١٠)

م	المحور	التطبيق	التطبيق	التطبيق	التطبيق	معامل الارتباط
		الاول	الثاني	الاول	الثاني	
١-	التصور البصري	١٠.٩٠	٢.٦٤٤	١٤.٩٠	٠.٩٩٤	٠.٨٠
٢-	تركيز الانتباه	١٠.٦٠	٠.٩٦٦	١٧.٤٤١	٥٢٧.	٠.٧٩
٣-	التفكير الايجابي	١٠.٦٠	١.٦٧	١٤.٩٠	٩٩٦.	٠.٦٥
٤-	الثقة بالنفس	١٦.٦٠	١.٤٣	٢١.١١	١.٠٥	٠.٦٤
٥-	ادارة الانفعالات	١٧.٧٠	١.٢٥	٢٢.٨٩	٣.٦١	٠.٥٩
٦-	الكفاءة الذاتية	١٧.٧٠	١.٢٨	٢١.٨٧	٣.٨٩	٠.٩٠

يتضح من جدول (١٣) أنه توجد فروق إيجابية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني بمختلف محاور المقياس إذ يتراوح معامل الارتباط المحسوب بين (٠.٥٩-٠.٩٠%) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يشير إلى ثبات المقياس.



ب- حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباك **Alpha Cronbach Method** :

لحساب ثبات المقياس يستخدم الباحث معامل ألفا كرونباك على عينة قوامها (١٠) من ناشئات كرة الطائرة تحت سن ٦ سنة من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية، وجدول (١٤) يوضح معاملات ثبات المقياس وأبعاده.

جدول (١٣)

معاملات ثبات المقياس وأبعاده بطريقة ألفا كرونباك (ن=١٠)

المقياس وأبعاده	معامل الفا
التصور البصري	٠.٧٦١
تركيز الانتباه	٠.٨٥٢
التفكير الايجابي	٠.٧٦٦
الثقة بالنفس	٠.٧٩٤
ادارة الانفعالات	٠.٨٤٣
الكفاءة الذاتية	٠.٧٣٢
المقياس ككل	٠.٨٥١

يتضح من جدول (١٤) أنه تراوحت قيم معامل ألفا لمحاور المقياس بين (٠.٧٣٢ - ٨٥٢) كما بلغ معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٨٩١) وهي معاملات دالة إحصائية، مما يشير أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

خطوات الدراسة:

أ- الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية للمقياس المستخدم في جمع البيانات حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) لاعب من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢٠/٣/٤م حتى ٢٠٢٠/٣/١٠م، وذلك بغرض التعرف على مدى مناسبة المقياس لما وضع من أجله.

ب- الدراسة الأساسية:

بعد تحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدق ثباتها قام الباحثة بتطبيقها على جميع أفراد العينة الدراسة وكانت فترة التطبيق من ٢٠٢٠/٤/٣م حتى ٢٠٢٠/٤/١٥م.



المعالجات الإحصائية للبحث:

استخدمت الباحثون في معالجة الدراسة إحصائياً مايلي:

أ- المتوسط الحسابي

ب- الانحراف المعياري

ج- الاهمية النسبية

هـ- تحليل التباين

ح- النسبة المئوية

وقد إرتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥)، كما استخدمت الباحثة برنامج

SPSS لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض نتائج الفرض:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مراكز اللعب لدي ناشئات أندية الكرة الطائرة (مركز شباب الخارجة) في مستوى الصلابة العقلية.

للتحقق من دلالة الفروق بين درجات ناشئات كرة الطائرة تحت سن ٦ اسنة في الصلابة

النفسية تبعاً لمراكز اللعب، قام الباحثة بحساب دلالة الفروق باستخدام تحليل التباين "ف" النسبة

الفائية"، ويوضح ذلك الجدولين التاليين:

جدول (١٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات اللاعبات في الصلابة العقلية تبعاً لمراكز اللعب

الانحراف المعياري	المتوسط	الفرق الرياضية
٢.٥٦	٨٤.٤٠	مركز ٢ معد
٣.٣٥	٨٣.٣٣	مركز ٣ ضارب
٢.٣٣	٨٢.٣٣	مركز ٤ ضارب



جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطى درجات الالعاب فى الصلابة العقلية تبعاً لمراكز اللعب

(ن = ٣٠)

المحور	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية (ف)	مستوى الدلالة
الصلابة	بين المجموعات	١٩.٧٣٣	٢	٩.٨٦٧	٢.٢٦٣	٠,٠٥
	داخل المجموعات	٢١٠.٩٣٣	٢٧	٧.١٨٢		
	الكل	٤٠.٨٢	٢٩			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ف = ١.٣٥) وهى دالة عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على وجود فروق جوهرية بين اللاعبين فى الصلابة العقلية تبعاً لمراكز اللعب، ولتوضيح اتجاه الفروق قام الباحثة باستخدام اختبار " ادق فرق معنوى LSD لمعرفة دلالة الفروق بين اللاعبين فى الصلابة النفسية تبعاً للأندية الرياضية .

جدول (١٨)

اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) بين ناشئات كرة الطائرة تحت سن ١٦ سنة تبعاً لمراكز اللعب فى الصلابة العقلية

مراكز اللعب	المتوسطات	مركز ٢ معد	مركز ٣ ضارب	مركز ٤ ضارب
مركز ٢ معد	٨٤.٤٠		٣.٦٧	٢.٦٧
مركز ٣ ضارب	٨٣.٣٣			١.٠٠
مركز ٤ ضارب	٨٢.٣٣			

القيمة الحرجه L.S.D عند مستوى دلالة (٠.٥٠٠) = ٢.٩٢

توجد فروق دالة احصائيا بين ناشئات كرة الطائرة تحت سن ١٦ سنة تبعاً لمراكز اللعب

(مركز ٢-٣-٤) فى مقياس الصلابة العقلية وفى اتجاه مركز ٢ معد

لا توجد فروق دالة احصائيا بين المراكز (٣-٤) فى مقياس الصلابة العقلية



مناقشة النتائج للفرض :-

يتضح من البيانات السابقة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مراكز اللعب لدي ناشئات أندية الكرة الطائرة (مركز شباب الخارجة) في مستوى الصلابة العقلية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ تبعاً لمراكز اللعب (٢، ٣، ٤) وفي اتجاه مركز ٢ معد.

مما يدل على تأثير الصلابة العقلية للاعبات وفقاً لمراكز اللعب وتعرضهم للضغوط النفسية، ويتفق ذلك مع نتائج الدراسة رقم (١)، (٢)، (٥)، (٦)، (٨)، (١٠)، (١٤)

وترى الباحثة ضرورة الاهتمام بتدريبات الصلابة العقلية لناشئات كرة الطائرة وعدم اغفال أهمية المهارات النفسية للاعبات أثناء المباراة في تحقيق النجاح والفوز. لذا لا بد أن تعطي الصلابة العقلية نفس أهمية التدريبات الرياضية للوصول إلى الأداء المثالي خاصة في مرحلة المرهقة والتي تتسم بزيادة الانفعال والتأثر الكبير بالضغوط النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه إيمان محمد صلاح الدين (٢٠١٦م) أن القدرات العقلية والنفسية تساعد الرياضيين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة بهذا الغرض

كما أشار (Robert, 2008) عدم ثبات مستوى اللاعبين على أداء معين وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المنافسات الرياضية خلال الموسم الرياضي مع وجود كم من القدرات البدنية والمهارية للاعبين إلى ضعف في المهارات النفسية الخاصة في يوم المباراة

وترى الباحثة ضرورة الاهتمام بتدريبات الصلابة العقلية لناشئات كرة الطائرة وعدم اغفال أهمية المهارات النفسية للاعبات أثناء المباراة في تحقيق النجاح والفوز. لذا لا بد أن تعطي الصلابة العقلية نفس أهمية التدريبات الرياضية للوصول إلى الأداء المثالي خاصة في مرحلة المرهقة والتي تتسم بزيادة الانفعال والتأثر الكبير بالضغوط النفسية. كما أكدت علي خليل (٢٠١٨) يواجه اللاعب العديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر بالتحضير النفسي سواء أثناء عملية التدريب أو أثناء المباريات التنافسية، وما يتعلق بكل منها من أحداث ومثيرات، وهنا يكون أثر واضح ومباشر على سلوك اللاعب وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقته مع الآخرين. فالتحضير النفسي هو أحد المكونات الضرورية في عملية التدريب الرياضي لكرة الطائرة وبدونه يستحيل إحراز الأهداف والإنجازات

وبذلك يتحقق فرض الدراسة الذي ينص على: وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مراكز اللعب لدي ناشئات أندية الكرة الطائرة (مركز شباب الخارجة) في مستوى الصلابة العقلية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ تبعاً لمراكز اللعب



استنتاجات الدراسة:

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصلت إليها الباحثة وفي ضوء معالجتها الإحصائية لهذه البيانات وفي نطاق أهداف الدراسة تمكنت الباحثة أن تستخلص من خلال المناقشة وتفسير النتائج الاستنتاجات التالية :

- تؤثر الصلابة العقلية علي الاداء المهاري للاعبات الكرة الطائرة تحت سن ٦ اسنة
- تنوع تمتع اللاعبات بالصلابة العقلية حسب مركز اللعب (الارسال- الضرب الساحق) مع عدم وجود اختلاف في المركز الواحد بين اللاعبات في مستوي الصلابة العقلية
- ضرورة استخدام تداخل التدريب النفسي بتصميم البرامج الحركية أثناء التمرن على المهارات النفسية في لعبة الكرة الطائرة لماله من أثر فعال في استثمار الوقت والجهد
- ضرورة التنوع في أساليب التدريب (بدني - مهاري - نفسي) عند تدريب المهارات الفنية لما له من دور فعال في إيصال المتدرب إلى حالة مشابهة للعب
- وجود علاقة دالة إحصائية قوية بين كلا من متغير الحالة النفسية ومستوى الأداء المهاري، أي أن الأداء المهاري يكون جيدا حين يكون مستوى القلق النفسي منخفضا لدى لاعبي الكرة الطائرة.

توصيات الدراسة :

- من خلال نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي :
- الاهتمام بالإعداد النفسي شأنه شأن الإعداد المهاري والإعداد البدني
 - الإكثار من الاختبارات النفسية من قبل المختصين على لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة لأهميته في المباريات
 - عرض الاشرطة المرئية التي تهتم بالجانب النفسي وخاصة لدى لاعبات الكرة الطائرة
 - الاكثار من اللقاءات الودية والمنافسات والبطولات بغرض رفع الكفاءة النفسية لدى لاعبات الكرة الطائرة والتخلص من الخوف والقلق
 - الاهتمام بوضع البرنامج التدريبي وتقرىغ اللاعبات لتدريبات بصورة جماعية لمعرفة نقاط القوة والضعف مراكز اللعب المختلفة



- ضرورة التمتع بالصلابة النفسية والدعم الحقيقي والفاعل للأندية والاتحادات الرياضية من قبل الجهات والمؤسسات ذات العلاقة بالرياضية كافة وبصورة متساوية
- ضرورة قيام الإدارة والمدرّب بإدخال الإعداد النفسي ضمن المنهاج التدريبي السنوي للاعبين وتعيين أخصائي نفسي مختص بعلم النفس.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

١. احمد العيافي (٢٠١٢م): الصلابة النفسية واحداث الحياة الضاغطة لدي عينة من الطلاب الايتام بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى.
٢. احمد عثمان البوريني، صبحي احمد قبلان (٢٠١٢م): التوافق العضلي العصبي وعلاقته ببعض السمات النفسية ودقة اسلوب الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة للمتقدمين.مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، مجلد ٢، عدد ١، ١٧٨-١٢.
٣. أحمد فاروق عبدالعزيز(٢٠١٤م): الصلابة العقلية لدى مدربي بعض الأنشطة الرياضية المختارة،، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية - مصر، عمود ٣٨- مجلد (١)، ص ص ١٤٠-١٨٢.
٤. امل علي خليل حسين (٢٠١٨م): الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدي سباحي المسافات القصيرة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، المجلة العلمية للتربية الرياضية والبدنية، عدد ٥٠.
٥. اميرة احمد محمد ابراهيم (٢٠١٦م): الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوي اداء مهارة الارسال في تنس الطاولة، مجلة جامعة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، عدد ٤٢، عمود ٣، ص ص ٦٧٩-٦٥٨.
٦. جمال محمد صالح الغريب (٢٠١٦م): الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - مصر، عدد ٧٧، ص ص ١٢٦-١٠٦.
٧. خالد محمد زيادة الدسوقي(٢٠١٦م): تاثير تدريبات الصلابة العقلية علي مستوي اداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الامامية لناشئي كرة الطائرة، المجلة العلمية لعلوم التربية، عمود ٢٦، ص ص ٢٧٠-١٤٧.



٨. محمد احمد محمد الشامي (٢٠٠٧م): فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز العقلة لناشئ الجمباز، بحوث التربية الرياضية - مصر، مجلد ٤٠، عدد ٧٤، ص ص ٦٦ - ٤٤.
٩. محمد العربي شمعون، (٢٠٠٧م): الصلابة العقلية والانجازات الرياضية" المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي (الرعاية النفسية للرياضيين). كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
١٠. محمود حتاملة، وبشير العلوان وايداد مغايرة (٢٠١١م): المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية، دراسات - العلوم التربوية- الاردن، مجلد ٣٨، ص ٢٢٥١ - ٢٢٣٢.
١١. محمود محمد محمود متولي (٢٠٠٥م): فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على استراتيجيات الأداء ودقة تصويب الكرات الثابتة لناشئ كرة القدم، مجلة بحوث التربية الشاملة - مصر، مجلد ٢، ٨٧ - ٦٠.
١٢. يحيى محمد زكريا الحريري (٢٠٠٦م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حسان القفز، مجلة نظريات وتطبيقات، عدد ٥٩، كلية التربية الرياضية، أبو قير، الإسكندرية، القاهرة .
١٣. الين وديع فرج (٢٠١١): دليل المعلم والمدرّب واللعبة، مرسسة المعارف للطباعة والنشر، مصر.



ثانياً : المراجع الأجنبية:

14. **Beath athanas**, Fencing to win or fencing to don't lose", Human Kinetic book,
15. **Gould, D., D., k. .& Moffett, A.(2002)**,Psychological characteristics and their development in Olympic champions". Journal of Applied Sport Psychology,14,PP172-204
16. **Karen, A, Mental toughness, (2012)** brain power for sport. EBSCO Publishing
17. **Robert, W, Does (2008)** imagery work effect on performance and mental skills, journal of imagery research in sport and physical activity,3 (1).
18. **Singer, RO.Hausenblas, HE.Janelle, CH, (2001)**: Handbook of sport psychology, 2nd,ed.NewYork.