

الصلابة الذهنية وعلاقتها ببعض المهارات العقلية والاستجابة الانفعالية للاعبي كرة السلة

د/ حسين السعيد عبد المجيد*

الملخص :

يهدف البحث إلى التعرف على الصلابة الذهنية وعلاقتها ببعض المهارات العقلية والاستجابة الانفعالية للاعب كرة السلة قيد البحث، وتم تطبيق البحث على عدد (٣٥) لاعب بنادي المستقبل الرياضي لكرة السلة في المرحلة السنوية ١٦ : ١٨ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي (دراسة الحالة) لمناسبته لتحقيق أهداف البحث، وتم قياس متغيرات البحث، والتي تحددت في الصلابة الذهنية، والمهارات العقلية "الاسترخاء العقلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه" وأبعاد الاستجابة الانفعالية "الرغبة، الإصرار، الحساسية، التحكم في التوتر، الثقة بالنفس، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي" باستخدام مقياس الصلابة العقلية للرياضيين، ومقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، واختبار الشبكة لتركيز الانتباه، ومقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث، أعلى أبعاد الصلابة الذهنية للاعب كرة السلة قيد البحث هو بُعد التحكم في الانتباه، إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٨.١١%، بينما كانت أقل أبعاد الصلابة الذهنية للاعب كرة السلة قيد البحث هو بُعد الثقة بالنفس، إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٦.٣٧%، أعلى المهارات العقلية للاعب كرة السلة قيد البحث هي مهارة التصور البصري إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٦.٥٠%، بينما كانت أقل المهارات العقلية للاعب كرة السلة قيد البحث هي التحكم في الصورة إذ بلغت نسبتها المئوية ٧٨.٥٠%، أعلى أبعاد الاستجابة الانفعالية بعد الحساسية ثم بعد الإصرار ثم بعد الثقة بالنفس ثم التحكم في التوتر ثم الرغبة ثم المسؤولية الشخصية ثم أخيراً بعد الضبط الذاتي، وجود علاقات تبادلية دالة إحصائياً بين الصلابة الذهنية وبعض المهارات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية للاعب كرة السلة قيد البحث.

Abstract

The current study aims at identify mental toughness and its relationship to some mental skills and the emotional response of basketball players under study, and the research was applied to (35) players in the Future Sports Club for basketball in the age group 16: 18 years old, and the researcher

* مدرس بقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.

used the descriptive approach (case study) for his fit To achieve the research objectives, the research variables were measured, which were determined in mental toughness, mental skills (mental relaxation, mental perception, focus of attention, and dimensions of emotional response) desire, persistence, sensitivity, stress control, self-confidence, personal responsibility, self-control. The mental toughness scale for athletes, the mental relaxation scale in the sports field, the mental perception scale in the sports field, the network test to focus attention, and the emotional response scale in sport. The most important result of the research was, the highest dimensions of mental toughness for basketball players under consideration is the dimension of control. In attention, as its percentage reached 88.11%, while the least dimension of mental toughness for basketball players under consideration was the self-confidence dimension, as its percentage reached 86.3. 7%, the highest mental skills for basketball players under consideration are visual perception, with a percentage of 86.50%, while the lowest mental skills for football players under investigation were image control, with a percentage of 78.50%, the highest dimensions of emotional response after sensitivity and then After persistence, then after self-confidence, then controlling tension, then desire, then personal responsibility, and finally after self-control, the presence of statistically significant reciprocal relationships between mental toughness and some mental skills and the dimensions of the emotional response of the basketball players under consideration.

مقدمة ومشكلة البحث:

لقد شهدت السنوات الاخيرة اهتماماً كبيراً بالإعداد المتكامل للرياضيين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، ويعتبر علم النفس الرياضى من بين العلوم التى تسهم بدور مهم وفعال فى الارتقاء بالمستوى الرياضى للاعبين عن طريق فهم وقياس سلوك وخبرة الرياضى أثناء ممارسة النشاط الرياضى.

وتعتبر الصلابة الذهنية من العوامل النفسية التى تميز اللاعب وتساعد على تعبئة قدراته النفسية للتغلب على المواقف والضغوط التى يتعرض لها أثناء المنافسة بتركيز وثبات وثقة.

ويشير كارن Karen, 2002، أن الصلابة الذهنية للاعب الرياضى تعنى التميز بالثقة التى تجعله يواجه أى موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات التى يمتلكها بغض النظر على الضغوط فى مواقف المنافسة (٢٢: ٢٣).

وتعد الصلابة الذهنية إحدى عوامل الشخصية الرئيسة والمهمة فى تحسين الأداء النفسى والفنى، والمحافظة على السلوك البدنى والصحى للاعبين، حيث أشار العديد من المختصين فى علم النفس الرياضى محمد العربى شمعون (٢٠٠٧م)، W, Cress Well, 2007، John, et., al., 2003، إلى أهمية الصلابة الذهنية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية، فالصلابة الذهنية يمكن أن تقى اللاعب وتحميه من التأثيرات المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية، حسث تعمل الصلابة الذهنية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية (١٠: ٢٧-٣١)، (١٨: ٢٢)، (١٩: ٥٤).

ويشير جونز وآخرون Jones et. al, 2002 إلى أن الصلابة الذهنية هى امتلاك الحد الطبيعى أو المتطور سيكولوجياً والذي يمكن اللاعب من التفوق على خصمه مع استخدام اساليب التدريب الخاصة بمتطلبات المنافسة أو التدريب أو اسلوب الحياة بوجه عام، وبوجه خاص يكون اللاعب أفضل من خصمه فى الحفاظ على الثقة والتركيز وعلى التحكم فى ظل الضغوط. (٢١: ٢٩).

ويوضح أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٥م)، أن اللاعب الممارس لأي نشاط رياضى يحتاج إلى الكثير من القدرات العقلية والانفعالية كالقدرة على التفكير والتذكر الحركي والإدراك المكاني والزمني، وكذلك الانتباه والقدرة على التصور الذهني والإحساس الحركي والثقة بالنفس ومواجهة القلق، وغيرها من القدرات العقلية والانفعالية التى

يطلق عليها الباحثين والعلماء في مجال علم نفس الرياضة مصطلح " المهارات النفسية"؛ ولذلك فقد اهتم العلماء والباحثون في مجال علم النفس الرياضي بتنمية وتطوير تلك المهارات ومحاولة تطويرها وتوظيفها إلى أقصى مدى للاستفادة منها في مجال التدريب والمنافسات الرياضية(٢: ٢٠٨).

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م)، إلى أن المهارات العقلية تمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب حيث لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية فقط، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية، وأن للتدريب العقلي إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل(٩: ٣١، ٣٢). ولهذا فإن الانفعالات تمثل جزءاً هاماً وأساسياً من البناء النفسي للإنسان بصفة عامة والإعداد النفسي للرياضيين بصفة خاصة، وقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة بما لا يدع مجالاً للشك أن المنظومة الوجدانية في تركيبية الإنسان معقدة ومركبة وشديدة المقاومة للتغيير، وهي تحدد معالم الشخصية الإنسانية منذ وقت مبكر في حياة الإنسان(٢٦).

ويؤكد محمود إسماعيل محمود (٢٠٠٦م) أن لكل رياضي مزيج من الانفعالات والتي تختلف من شخص لآخر، وأن آثار هذه الانفعالات سرعان ما تؤثر على الجوانب المعرفية والجسمية الخاصة به، وتؤدي الانفعالات الزائدة إلى حالة من القلق وسرعة الغضب وردود الفعل غير المتوازنة، وقد تشد تلك الانفعالات فتؤدي إلى حالة من الاكتئاب إذا صاحبها ضغوط خارجية أو أزمات أو عوامل تزيد من حدتها وخطورتها، لكن عادة ما يتوافر لدى الرياضي القدرات التي تساعده على مواجهة هذه الانفعالات الزائدة والتغلب عليها وربما نسيانها(١٦: ١٦).

كما يشير محمد حسن علاوي (٢٠١٢م) إلى أن معظم الخبرات التي يعيشها أو يواجهها اللاعب الرياضي أو الممارس للنشاط البدني في حياته ترتبط بالانفعالات Emotions، كما أن الانفعال هو حالة عقلية وجسمية وسلوكية ترتبط بتقييمنا لخبراتنا(١٢: ١٥٥).

كما يرى محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) إلى أن التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي وإمكانية مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والثقة بالنفس والاتجاه الايجابي نحو الحياة(٩: ٣٣).

ويذكر محمد نصر الدين رضوان (٢٠١١م) أن القياس والتقويم في المجالين التربوي والنفسي يركزان على الجانبين المعرفي والانفعالي، وبالرغم من أهمية الأهداف الانفعالية فإن العديد من الباحثين لا يهتمون بقياس حصائل تلك الأهداف، ومن ثم لا يهتمون بالعمل على تحقيقها، انطلاقاً من كونهم يعتقدون أن الأهداف المعرفية والأهداف النفس - حركية هي الأولى بالاهتمام وأن العمل على تحقيقها يمكن أن يتضمن تحقيق الأهداف الانفعالية. (١٥ : ٣٤).

ومن خلال الملاحظة الموضوعية المقننة من الباحث وعملة كأخصائي نفسى لفريق كرة السلة بنادى المستقبل الرياضى بمحافظة دمياط تبين أن لاعبي كرة السلة يتطلب منهم قدر عالى من التركيز والصلابة الذهنية خاصة عند التسديد على السلة أو أداء الرميات الحرة اثناء المنافسات الرياضية، كما إن عملية الإعداد النفسى للرياضيين تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تعمل على الوصول إلى الحالة المثالية للانفعال لدى الرياضي، كما يرتبط التدريب والمنافسة الرياضية بالعديد من العوامل النفسية التي تتميز بالانفعالات، وما يرتبط بها من أعباء نفسية (عقلية - انفعالية)، ومن خلال مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة لم تحظى الصلابة الذهنية Mental Toughness كأحد أهم الخصال الشخصية بالإهتمام والدراسة للاعبى كرة السلة، لذا فقد وجه الباحث الدراسة الحالية للتعرف على الصلابة الذهنية وعلاقتها ببعض المهارات العقلية والاستجابات الانفعالية للاعبى كرة السلة، كما نجد أن كرة السلة من الألعاب الجماعية والتي تعكس انفعالات تتسم بالتنوع والتأثير ما بين البسيط والشديد، والسلبى والإيجابى، ويقتضى ذلك توافر صلابة ذهنية ومهارات عقلية وسمات إنفعالية تُتجح في إدارة الذات والتوافق مع متطلبات الممارسة الرياضية لتحقيق أفضل النتائج خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية.

هدف البحث:

- يهدف البحث إلى تحديد التعرف على الصلابة الذهنية وعلاقتها ببعض المهارات العقلية والاستجابة الانفعالية للاعبى كرة السلة وذلك من خلال:
- ١- تحديد مستوى الصلابة الذهنية للاعبى كرة السلة قيد البحث.
 - ٢- تحديد المهارات العقلية للاعبى كرة السلة قيد البحث.
 - ٣- تحديد أبعاد الاستجابة الانفعالية للاعبى كرة السلة قيد البحث.
 - ٤- تحديد العلاقات الارتباطية التبادلية بين الصلابة الذهنية المهارات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية للاعبى كرة السلة قيد البحث.

تساؤلات البحث:

- ١- ما مستوى الصلابة الذهنية للاعبى كرة السلة قيد البحث؟.
- ٢- ما المهارات العقلية المميزة للاعبى كرة السلة قد البحث؟.
- ٣- ما أبعاد الاستجابة الانفعالية للاعبى كرة السلة قيد البحث؟.
- ٤- هل توجد علاقات إرتباطية تبادلية داله إحصائياً بين كل من الصلابة العقلية والمهارات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية للاعبى كرة السلة قيد البحث؟

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

- الصلابة الذهنية:

تعرفها (Jolly Ray 2003) : بأنها القدرة على ثبات الأداء المثالى عندما تشتد ضغوط المنافسة ويتطلب ذلك تقنية جديدة ومهارات عقلية (٢٠ : ٩).

- المهارة العقلية:

براعة اللاعب فى حسن توظيف واستثمار قدراته العقلية والانفعالية لتحقيق الأهداف الحركية خلال موقف التدريب والمنافسة الرياضية (٧ : ٣٨).

- الاستجابة الانفعالية:

استجابة وجدانية شعورية تصاحبها حركات تعبيرية وتغييرات جسمية تتوقف شدتها تبعاً لنوع المثير وشدته (١ : ٢٥٦).

الدراسات المرجعية:

١- دراسة "مرفت محمد رشاد" (٢٠٠٦م) بعنوان "تأثير تدريبات الهيبوكسيك على التحمل الخاص بمهارات المبارزة والكفاءة التنفسية وعلاقتها بالصلابة الذهنية". هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الهيبوكسيك على التحمل الخاص بمهارات المبارزة والكفاءة التنفسية وعلاقتها بالصلابة الذهنية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٢٠ لاعبة من لاعبات السلاح بنادى عبد العزيز بالشرقية، ومن ادوات الدراسة: مقياس الصلابة العقلية لجيمس لوهر، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تحمل السرعة وتحمل القوة وحجم التهوية الرئوية ومستوى الصلابة الذهنية، وهناك علاقة إرتباطية عكسية بين عدد مرات التنفس والصلابة الذهنية (١٧).

٢- دراسة Simon Middleton st., el, 2010 بعنوان "درجة الصلابة الذهنية للموهوبين رياضياً". هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الصلابة العقلية للموهوبين

رياضياً واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها ٤٧٩ رياضي من رياضات كرة القدم، كرة السلة، ألعاب القوى والسباحة، ومن أدوات الدراسة: مقياس الصلابة العقلية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود ارتباط دال احصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية (الكفاءة الذاتية- القدرة على الانتباه- التركيز- مهارات التحمل) ومستوى الانجاز الرياضي لدى الموهوبين رياضياً (٢٤).

٣- دراسة "محمد محمد السيد" (٢٠١١م) بعنوان "برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي ألعاب القوى". هدفت الدراسة إلى وضع بلاربرنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئي ألعاب القوى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢) ناشئ من متسابقى الوثب الطويل ودفع الجلة تحت (١٨) سنة، ومن أدوات الدراسة: مقياس الصلابة العقلية، برنامج التدريب العقلي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على الصلابة العقلية والمستوى الرقمي لناشئي ألعاب القوى (١٤).

٤- دراسة "أمل سيد احمد" (٢٠١٣م) بعنوان "الصلابة الذهنية وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة" هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين فرق الدوري المصري لكرة السلة في أبعاد مقياس الأداء النفسي لتحديد الصلابة الذهنية ومواجهة الضغوط، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة من لاعبي الفرق المشاركة الدوري المصري لكرة السلة درجة أولى، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأداء النفسي لتحديد الصلابة الذهنية ومواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة (٤).

٥- دراسة محمد عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٥م) بعنوان "تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية ودقة اللمسات لدى ناشئي المبارزة" هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج باستخدام التدريب العقلي على المهارات النفسية وأبعاد الصلابة العقلية لدى ناشئي المبارزة تحت ١٧ سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠) مبارزين تحت ١٧ سنة، ومن أدوات الدراسة: اختبارات دقة اللمس، مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي، اختبار شبكة التركيز، مقياس الصلابة الذهنية، برنامج التدريب العقلي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على ابعاد

الصلابة العقلية والمهارات النفسية، ويؤثر ايجابياً على دقة اللمسات لدة ناشئى المبارزة تحت ١٧ سنة (١٣).

٦- دراسة "بثينة محمد فاضل" (٢٠٢٠م) بعنوان "بناء مقياس القوة والصلابة العقلية لحكام بعض الأنشطة الرياضية المختارة" هدفت الدراسة إلى بناء مقياس القوة والصلابة العقلية لحكام بعض الأنشطة الرياضية المختارة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٩٢) حكم رياضى، ومن أدوات الدراسة: مقياس القوة والصلابة العقلية لحكام بعض الأنشطة الرياضية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة صلاحية المقياس للاستخدام، وجود فروق دالة احصائياً فى متوسطات درجات ابعاد المقياس الخمسة والدرجة الكلية للمقياس بين الحكام بدرجاتهم المختلفة لصالح الدرجة الأعلى، بينما لا توجد فروق دالة احصائياً فى متوسطات درجات الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية للمقياس بين حكام بعض الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية (٥).

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة :

في ضوء ما أشارت إليه أهداف وإجراءات ونتائج الدراسات المرتبطة من نقاط تباين واتفاق، يستخلص الباحث مدى الاستفادة منها في البحث الحالي على النحو التالي:

- ١- صياغة أهداف وتساؤلات البحث بما يتناسب مع المشكلة والمنهج المستخدم.
- ٢- تحديد الإجراءات المناسبة للبحث والخطوات التي تؤدي إلى تحقيق أهدافه المنشودة.
- ٣- الاسترشاد بنتائج الدراسات المرتبطة في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (طريقتي دراسة الحالة- الدراسة المسحية) لمناسبته لتحقيق أهداف البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة بنادي المستقبل الرياضى من سن ١٦- ١٨ سنة بالموسم التدريبي (٢٠٢٠م/٢٠٢١م) والبالغ عددهم (٥٠) لاعباً.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي كرة السلة من سن ١٦- ١٨ سنة، بنادى المستقبل الرياضى بدمياط الجديدة، وبلغ قوامها (٣٥) لاعباً كعينة أساسية؛ فضلاً عن (١٥) لاعباً من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

العينة الإستطلاعية	العينة الأساسية	المجتمع الكلي
١٥	٣٥	٥٠

الأدوات المستخدمة في القياس:

- ١- مقياس الصلابة الذهنية للرياضيين (٦) (مرفق ١)
 - ٢- استمارة القدرة على الاسترخاء العقلي (٣: ٢٨٧) (مرفق ٢).
 - ٣- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (٨: ٣٤٢-٣٥٠) (مرفق ٣).
 - ٤- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه (١١: ٥٣٠-٥٣٢) (مرفق ٤).
 - ٥- مقياس الاستجابة الانفعالية للرياضيين (١١: ٣٩-٤٢) (مرفق ٥)
- حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لأدوات الدراسة:
- مقياس الصلابة الذهنية للرياضيين: (أحمد عبد المنعم باشا) (٢٠١١م) مرفق (١).

يهدف إلى قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالي عندما تشتت الضغوط التي يتعرض لها، ويشمل على (٤) أبعاد رئيسة هي:

- بعد الثقة بالنفس (١٣) عبارة.
- بعد تحمل الضغوط (١٢) عبارة.
- بعد التحكم في الانتباه (١١) عبارة.
- بعد الدافعية (١٠) عبارات.

وبالتالي يكون اجمالي عدد عبارات المقياس (٤٦) عبارة، والمجموع الكلي للمقياس (١٨٤) درجة، بميزان رباعي (بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جداً) ففي حالة تحقق العبارة يحصل اللاعب على (٤) درجات، وفي حالة عدم تحقق العبارة يحصل اللاعب على درجة واحدة، وكلما ارتفعت الدرجة كلما كانت الصلابة الذهنية لدى الرياضي عالية.

صدق المقياس:

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابع لها

ومدى ارتباط درجات وابعاد المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (٢).

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة البُعد (ن = ١٥)

الثقة بالنفس		تحمل الضغوط		التحكم في الانتباه		الدافعية	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	**٠.٧١٦	١	*٠.٥٩٦	١	*٠.٥٦٠	١	**٠.٧٠٩
٢	*٠.٥١٥	٢	**٠.٧٠٢	٢	**٠.٦٨٦	٢	**٠.٦٥٠
٣	**٠.٧٧٠	٣	**٠.٦٩٣	٣	*٠.٥٩٨	٣	**٠.٦٦٩
٤	*٠.٥٦١	٤	*٠.٥٨٥	٤	**٠.٧١٢	٤	**٠.٦٥٥
٥	**٠.٧٧١	٥	**٠.٦٤٨	٥	**٠.٧٢٥	٥	*٠.٥٨٩
٦	**٠.٦٨٤	٦	**٠.٧٦٢	٦	**٠.٨١٥	٦	*٠.٥٨٣
٧	**٠.٦٧٩	٧	**٠.٧٢٤	٧	**٠.٦٦٥	٧	*٠.٥٧٦
٨	**٠.٦٦٣	٨	**٠.٨١٥	٨	**٠.٧٦٦	٨	**٠.٦٩٨
٩	**٠.٦٨٠	٩	**٠.٦٦٨	٩	**٠.٦٩١	٩	**٠.٧٩٢
١٠	*٠.٥٤٣	١٠	**٠.٧٣٦	١٠	**٠.٦٥٢	١٠	**٠.٧٨٤
١١	**٠.٦٦٩	١١	*٠.٥٧٨	١١			
١٢	**٠.٧١٢	١٢	**٠.٧٠٦	١٢			
١٣	**٠.٨٠٢						

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للبعد لمقياس الصلابة الذهنية للرياضيين؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الأبعاد.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها البعض والمقياس ككل (ن = ١٥)

الأبعاد	الثقة بالنفس	تحمل الضغوط	التحكم في الانتباه	الدافعية	مقياس الصلابة العقلية للرياضيين
الثقة بالنفس		*٠.٥٩٨	**٠.٧٤٨	**٠.٦٩٥	**٠.٧٠٢
تحمل الضغوط			**٠.٧٠٢	*٠.٥٨٢	**٠.٨١٨
التحكم في الانتباه				*٠.٥٩٩	**٠.٧٦٣
الدافعية					**٠.٨٣٢

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١)

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباطات بينية بين ابعاد المقياس وبعضها البعض تراوحت ما بين (٠.٥٩٨ : ٠.٧٤٨)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس، كما يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للبعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت ما بين (٠.٧٠٢) إلى (٠.٨٣٢)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يدل على وجود اتساق لمقياس الصلابة الذهنية للرياضيين.

ثبات مقياس:

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون للتأكد من ثبات مقياس الصلابة الذهنية للرياضيين؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين عبارات الجزئين الأول والثاني كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

ثبات مقياس الصلابة الذهنية للرياضيين (ن = ١٥)

م	الأبعاد	النصف الأول		النصف الثاني		معامل الارتباط	معامل ثبات سبيرمان براون	جتمان	الفا كرونباخ
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف				
١	الثقة بالنفس	٢١.٨١٢	١.٣٣٠	٢١.٢٥	١.٥٠٢	٠.٦٥٥	٠.٦٨٤	٠.٦٨٣	٠.٧٢٣
٢	تحمل الضغوط	٢٠.١٣٣	١.٦٤١	١٩.٩٣٣	٢.٦٣١	٠.٥٩٤	٠.٥٩٩	٠.٥٧٤	٠.٦٧٦
٣	التحكم فى الانتباه	١٩.٥٣٣	١.٧٢٦	١٥.٩٣٣	٢.٢١٠	٠.٦٧٠	٠.٦٦٥	٠.٦٦١	٠.٧٤١
٤	الدافعية	١٦.٢٠	١.٤٢	١٧.٥٣٢	١.٣٠٢	٠.٦٤٤	٠.٦٤٥	٠.٦٩٨	٠.٨٠١
	مقياس الصلابة العقلية للرياضيين	٧٥.٣٣	٣.٨٦٦	٧٤.٥٣٣	٥.٢٣٥	٠.٦١٦	٠.٦١٠	٠.٦٨٥	٠.٧٩١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس ومحاوره؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٦١٦ وبطريقة سبيرمان براون ٠.٦١٠، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٧٩١؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

مقياس الاسترخاء العقلي: مرفق (٢).

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (٥).

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٥)

مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي			
ر	العبارة	ر	العبارة
**٠.٨٢٤	٩	**٠.٦٤٧	١
**٠.٧٢٣	١٠	**٠.٦٥١	٢
**٠.٨٤٣	١١	**٠.٨٠٣-	٣
**٠.٦٨٣	١٢	**٠.٧٤٥	٤
*٠.٦٣٤	١٣	**٠.٧٧٧	٥
**٠.٨٨٥	١٤	**٠.٨٤٨	٦
-	١٥	**٠.٧٣٦	٧
**٠.٧٦٦		**٠.٧٤٩-	٨

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي؛ حيث تراوحت ما بين (٠.٦٣٤) إلى (٠.٨٨٥)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم ١٥ لاعباً، وتم حساب معامل الثبات للاختبار كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦)

ثبات مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي (ن=١٥)

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط	سببرمان	جتمان	الفا كرونباخ
		ع ±	س	ع ±	س				
	ثبات مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي	٢٠.٣٠	٢.٨٣	١٩.٦٠	١.٣٤	٠.٨١٣**	٠.٨٨٥	٠.٧٨٦	٠.٨٥١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير إلى ثبات المقياس؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٨١٣ وبطريقة سببرمان براون ٠.٨٨٥، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٨٥١؛ مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي مرفق (٣).

صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما فريق نادي أولمبيا الرياضي كمجموعة مميزة، والأخرى فريق نادي المستقبل للناشئين كمجموعة غير مميزة، وكل مجموعة قوامها (١٥) لاعباً، وطبق الاختبار في ٢٠٢١/٣/١٥ م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ٢٠٢١/٣/١٧ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

جدول (٧)

معامل الصدق لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ن=٢=١٥)

الافتبار	الأبعاد	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
		ع ±	س	ع ±	س	
قياس التصور العقلي في المجال الرياضي	التصور البصري	١٦.٢٨٥	١.١٢٠	١٢.٤٩٢	٢.٨٦٢	٣.٦٦٤**
	التصور السمعي	١٥.٨٥١	١.٣٢٢	١٢.٧٥٢	٢.٣٨٥	٢.٤٧٦*
	التصور الحس حركي	١٣.٦٢٢	١.١٢٥	١١.٢٠١	٢.١٢٠	٤.١٩٩**
	التصور الانفعالي	١٥.٢١٤	١.١٨٢	١١.٥٢٣	٢.٣٦٩	٤.٤٨٩**
	التحكم في الصورة	١٤.٢٣٢	١.٣٢١	١٢.٠٢٥	٢.٧٨٥	٣.٩٧٢**

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٤٥) ** عند (٠.٠١) = (٢.٩٧٧)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Test Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) لاعباً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٨)

معامل الثبات لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ن = ١٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأبعاد	الاختبار
	ع±	س	ع±	س		
**٠.٦٥٣	١.٢٢٥	١٣.٣٦٢	٢.٥٢١	١٣.٨٥١	التصور البصري	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي
**٠.٧٤٥	٢.١٠٠	١٤.٢٥١	٢.٤٥٦	١٤.٥٢٠	التصور السمعي	
*٠.٦١٢	١.٠٢٥	١٤.٢١٠	٢.١٠٢	١٣.٣٦٥	التصور الحس حركي	
**٠.٦٨٠	١.١٣٠	١٢.٣٦٢	٢.١٨٩	١٢.٨٢٠	التصور الانفعالي	
*٠.٦٢٢	١.٢٥٥	١٤.٠٥٢	٢.٨٤١	١٣.٢٢٣	التحكم في الصورة	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)، تراوحت ما بين (٠.٦١٢ : ٠.٧٤٥)؛ مما يدل على أن مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ذات معاملات ثبات عالية وهذا يدعم النتائج التي يمكن الحصول عليها من تطبيق المقياس.

اختبار الشبكة لتركيز الانتباه مرفق (٤).

صدق اختبار شبكة تركيز الانتباه :

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث إحداهما فريق نادي اولمبيا الرياضي كمجموعة مميزة،

والأخرى فريق نادى المستقبل للناشئين كمجموعة غير مميز، وكل مجموعة قوامها (١٥) لاعبًا، وطبق الاختبار في ٢٠٢١/٣/١٥ م على لاعبي المجموعة المميزة، وطبق الاختبار في ٢٠٢١/٣/١٧ م على لاعبي المجموعة الغير مميزة.

جدول (٩)

معامل الصدق لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن=١ ن=٢=١٥)

الاختبار	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة ت
	س	ع±	س	ع±	
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	١٤.٥٨	١.٠٢٠	١٠.٥٢٣	١.٣٦٧٧	٥.٤٢٥**

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٢.١٤٥) ** عند (٠.٠١) = (٢.٩٧٧) يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

ثبات اختبار شبكة تركيز الانتباه:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Test Retest بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٥) لاعباً من غير المشاركين في عينة البحث (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (١٠)

معامل الثبات لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه (ن=١٥)

الاختبار	تطبيق أول		تطبيق ثانى		معامل الارتباط
	س	ع±	س	ع±	
اختبار الشبكة لتركيز الانتباه	١٤.٢٠١	١.٢١٢	١٣.٩١٦	١.١٠٥	٠.٧٨٠**

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١)

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الارتباط لاختبار الشبكة لتركيز الانتباه بين التطبيقين الأول والثاني بلغ (٠.٨٥٨) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) (٠.٠١)، مما يدل على ثبات الاختبار. مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة مرفق (٥). صدق مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة:

للتحقق من صدق الاختبار فقد تم تطبيق المقياس على عينة شملت (١٥) لاعباً تم اختيارهم عشوائياً خلال الفترة ما بين ٢٠٢١/٣/١٥م حتى ٢٠٢١/٣/١٧م، قام الباحث بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور التابع لها ومدى ارتباط درجات ومحاور الاختبار فيما بينها والدرجة الكلية للاختبار.

جدول (١١)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمحور (ن = ١٥)

الضبط الذاتي		المسؤولية الشخصية		الثقة		التحكم في التوتر		المساسبة		الإصرار		الرغبة	
و	العبارة	و	العبارة	و	العبارة	و	العبارة	و	العبارة	و	العبارة	و	العبارة
**٠.٧٩٥	١	*٠.٦٣٧	١	**٠.٧٣٣	١	**٠.٩١٥	١	**٠.٧٨٣	١	*٠.٦٧٤	١	**٠.٧٨٤	١
*٠.٦٨٨	٢	**٠.٧٧٦	٢	**٠.٨٣٢	٢	**٠.٩٤٤	٢	**٠.٧٦٨	٢	*٠.٦٥١	٢	*٠.٦٤٢	٢
**٠.٨٤٢	٣	**٠.٧٩٢	٣	**٠.٧٩٥	٣	*٠.٦٣٤	٣	*٠.٦٩٩	٣	**٠.٨٤٣	٣	*٠.٦٥٣	٣
**٠.٧٢٠	٤	**٠.٧٩٩	٤	**٠.٩٢٨	٤	**٠.٨٨٤	٤	**٠.٨٠٩	٤	*٠.٥٢٥	٤	**٠.٧٥٢	٤
**٠.٧٣٨	٥	**٠.٧٣٧	٥	*٠.٧٠٦	٥	*٠.٨٥٤	٥	*٠.٦٢٧	٥	**٠.٨٤٣	٥	**٠.٨٧٢	٥
**٠.٨٢٣	٦	**٠.٧٣٨	٦	**٠.٩٢٨	٦	**٠.٩١٥	٦	**٠.٧٨٣	٦	**٠.٧١٦	٦	**٠.٨٥٢	٦

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (١١) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة لمحاور مقياس الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة؛ وتراوحت ما بين (٠.٥٢٥ : ٠.٩٢٨)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور.

جدول (١٢)

صدق الاتساق الداخلي بين المحاور وبعضها البعض (ن = ١٥)

م	الأبعاد	الرغبة	الإصرار	المحاسبية	التحكم في التوتر	الثقة	المسئولية الشخصية	الضبط الذاتي
١	الرغبة		*٠.٦٣٠	*٠.٦١٨	**٠.٧١١	**٠.٦٩٠	*٠.٦٥٢	*٠.٧٠٥
٢	الإصرار			**٠.٨٠٥	**٠.٧٢٨	**٠.٨٨٤	**٠.٦٩١	**٠.٨١٨
٣	المحاسبية				**٠.٧٠٦	**٠.٨٢٩	**٠.٧٠٤	**٠.٨٢٠
٤	التحكم في التوتر					*٠.٦٢٩	**٠.٨٨٩	*٠.٧٠١
٥	الثقة						**٠.٦٨٨	**٠.٨٨٩
٦	المسئولية الشخصية							*٠.٦٥٠
٧	الضبط الذاتي							

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١) يتضح من جدول (١٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين محاور الاختبار وبعضها البعض لمقياس الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة؛ وتراوحت ما بين (٠.٦١٨ : ٠.٨٨٩)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، (٠.٠١)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور.

جدول (١٣)

صدق الاتساق الداخلي بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٥)

م	المحور	الاختبار
١	الرغبة	*٠.٧٨١
٢	الإصرار	**٠.٧٩٨
٣	المحاسبية	**٠.٨٩١
٤	التحكم في التوتر	*٠.٥٨٩
٥	الثقة	**٠.٨٨٢
٦	المسئولية الشخصية	**٠.٨٠٢
٧	الضبط الذاتي	**٠.٨٦٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٥١٤) ** عند (٠.٠١) = (٠.٦٤١)

يتضح من جدول (١٣) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين محاور الاختبار والدرجة الكلية لمقياس الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة؛ وتراوحت ما بين (٠.٥٨٩ : ٠.٨٩١)، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٠٥)، (٠.٠٠١)؛ مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور.

المعالجة الإحصائية :

استخدم الباحث المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- معامل الارتباط الخطي لبيرسون.
- اختبار ت.

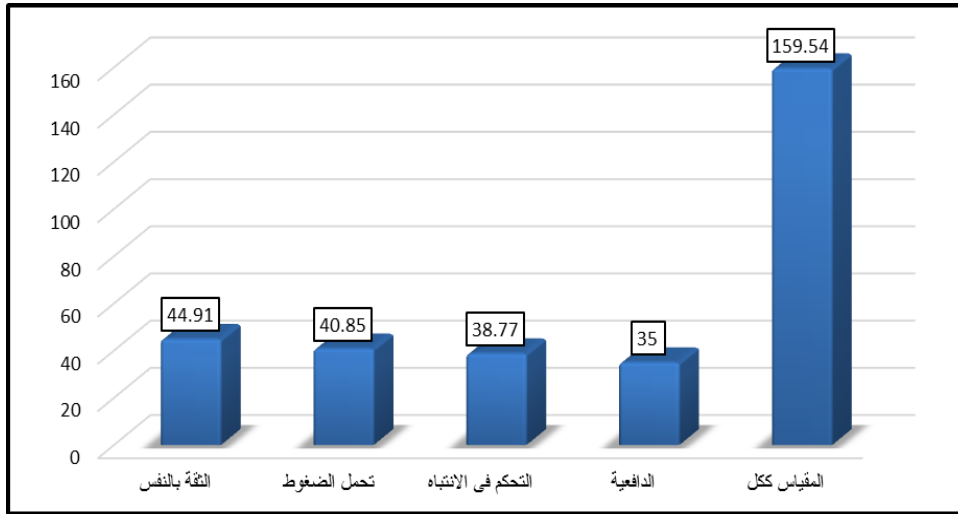
عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً : الصلابة الذهنية للاعبي كرة السلة قيد البحث.

جدول (١٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للصلابة العقلية للاعبي كرة السلة قيد البحث (ن = ٣٥)

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس	ابعاد الصلابة الذهنية
٨٦.٣٧%	٢.٨٣	٤٤.٩١	درجة	الثقة بالنفس	١
٨٥.١١%	٢.٢٣	٤٠.٨٥	درجة	تحمل الضغوط	٢
٨٨.١١%	٢.٨٢	٣٨.٧٧	درجة	التحكم في الانتباه	٣
٨٧.٥٠%	١.٥٢	٣٥.٠٠	درجة	الدافعية	٤
٨٦.٧١%	٤.٦٤	١٥٩.٥٤	درجة	الصلابة الذهنية للاعبي كرة السلة	



شكل (١) المتوسط الحسابي لعينة البحث في متغير الصلابة الذهنية

يتضح من جدول (١٤)، وشكل (١) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية للصلابة الذهنية للاعب كرة السلة ومن خلال مقارنة قيم النسب المئوية للمتوسطات الحسابية فإن أعلى ابعاد الصلابة الذهنية للاعب كرة السلة قيد البحث هو بُعد التحكم في الانتباه، إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٨.١١%، بينما كانت أقل ابعاد الصلابة الذهنية للاعب كرة السلة قيد البحث هو بُعد الثقة بالنفس، إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٦.٣٧%.

ويُرجع الباحث امتلاك اللاعبين درجة كبيرة من الصلابة الذهنية وقدرتهم على التحكم في طاقاتهم النفسية ويستطيعون التخلص من الأفكار السلبية والتخلص من الضغوط النفسية مع التركيز على العناصر الايجابية للممارسة الرياضية الأمر الذي يساعدهم على التحكم في الأداء الرياضي خلال عملية التدريب والمنافسات الرياضية.

ويتفق ذلك مع كل من **Middleton, 2004**، **Karen, 2002**، التي توضح

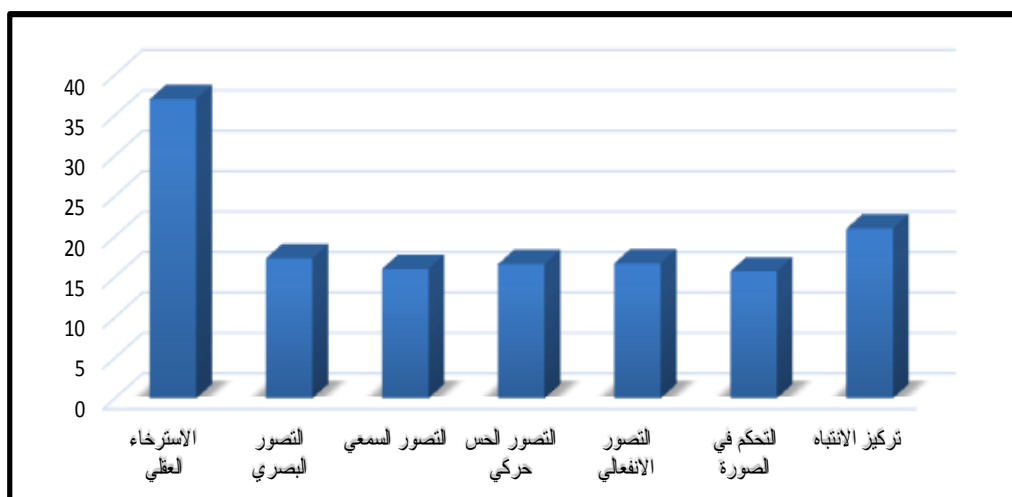
أهمية الصلابة الذهنية المرتبطة بالأداء الرياضي وأشاروا إلى أن الصلابة الذهنية تعنى تميز اللاعب بالثقة والتركيز التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة. (٢٢) (٢٣).

ثانياً: المهارات العقلية للاعب كرة السلة قيد البحث:

جدول (١٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للمهارات العقلية للاعب كرة السلة
قيد البحث (ن = ٣٥)

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس المهارات العقلية	
٨٢.٢٢%	١.٩٣٢	٣٧.٠٠	درجة	الاسترخاء العقلي	١
٨٦.٥٠%	١.٤١٨	١٧.٣٠	درجة	التصور البصري	٢
٨٠.٠٠%	١.٤٩	١٦.٠٠	درجة	التصور السمعي	
٨٣.٠٠%	١.٦٤٦	١٦.٦٠	درجة	التصور الحس حركي	
٨٣.٥٠%	١.٣٣٧	١٦.٧٠	درجة	التصور الانفعالي	
٧٨.٥٠%	١.٢٥١	١٥.٧٠	درجة	التحكم في الصورة	
٨٤.٠٠%	١.٦٣٢	٢١.٠٠	درجة	تركيز الانتباه	٣



شكل (٢) المتوسط الحسابي لعينة البحث في متغير المهارات العقلية (الاسترخاء العقلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه)

يتضح من جدول (١٥)، وشكل (٢) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية للمهارات العقلية للاعبين كرة السلة ومن خلال مقارنة قيم النسب المئوية للمتوسطات الحسابية فإن أعلى المهارات العقلية للاعبين كرة السلة قيد البحث هي مهارة التصور البصري إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٦.٥٠%، بينما كانت أقل المهارات العقلية للاعبين كرة السلة قيد البحث هي التحكم في الصورة إذ بلغت نسبتها المئوية ٧٨.٥٠%.

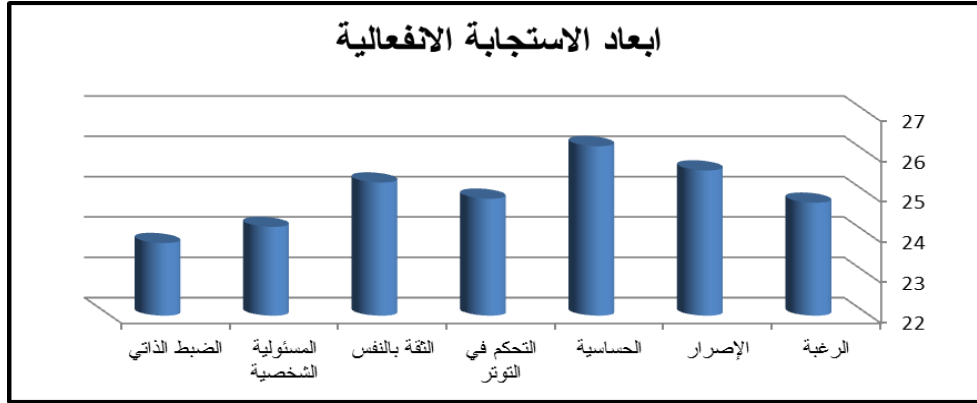
ويُرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن التواصل البصري بين لاعبي كرة السلة بصفة خاصة كأحد الألعاب الجماعية يكون عاملاً مؤثراً وأساسياً عند التواصل الحركي فيما بينهم سواء في مواقف الهجوم أو الدفاع، كما يعتمد إدراكهم لخطط اللعب من خلال التصور العقلي لمراكز اللعب وتوجيهات وتعليمات المدرب خارج وداخل الملعب سواء في مواقف التدريب أو المنافسات، هذا ما أدى بدوره في تميز لاعبي كرة السلة بمهارة التصور البصري أكثر من باقي المهارات العقلية الأخرى.

ثالثاً: أبعاد الاستجابة الانفعالية للاعبين كرة السلة قيد البحث:

جدول (١٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد الاستجابة الانفعالية للاعبين كرة السلة قيد البحث (ن = ٣٥)

الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس	
				أبعاد الاستجابة الانفعالية	
٥	١.١٣٥	٢٤.٨٠٠	درجة	الترتيب	١
٢	١.٣٤٩	٢٥.٦٠٠	درجة	الإصرار	٢
١	١.١٣٥	٢٦.٢٠٠	درجة	الحساسية	٣
٤	١.١٩٧	٢٤.٩٠٠	درجة	التحكم في التوتر	٤
٣	١.٣٣٧	٢٥.٣٠٠	درجة	الثقة بالنفس	٥
٦	١.١٣٥	٢٤.٢٠٠	درجة	المسئولية الشخصية	٦
٧	١.١٣٥	٢٣.٨٠٠	درجة	الضبط الذاتي	٧



شكل (٣) المتوسط الحسابي لعينة البحث في أبعاد الاستجابة الانفعالية للاعب كرة السلة قيد البحث

يتضح من جدول (١٦)، وشكل (٣) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد الاستجابة الانفعالية للاعب كرة السلة بعد الاستدلال بتعليمات المقياس التي تشير إلى أنه كلما ارتفعت الدرجة واقتربت من (٣٠) درجة كلما تميز اللاعب في البعد الذي يقيسه، ومن خلال ترتيب المتوسطات الحسابية يتضح أن أعلى أبعاد الاستجابة الانفعالية بعد الحساسية ثم بعد الإصرار ثم بعد الثقة بالنفس ثم التحكم في التوتر ثم الرغبة ثم المسئولية الشخصية ثم أخيراً بعد الضبط الذاتي. وبالرجوع إلى تعريف بعد الحساسية يتضح أنه " القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي دون ان ينتاب اللاعب الاكتئاب عندما يخطئ أو يرتكب سلسلة من الأخطاء" وبتفسير هذا التعريف يتضح أن كرة السلة من أكثر الأنشطة الرياضية احرازاً للأهداف، وهذا لما تتميز به في إشاعة المتعة والإعجاب خلال مشاهدتها أو ممارستها وهذا ما انعكس بدوره على عينة البحث كلاعبين لكرة السلة، كما ان الضغوط النفسية التي تقع على اللاعبين تجعلهم أكثر استمتاعاً بها بعد أن يتغلبوا عليها ويحولوها إلى ضغوط نفسية ايجابية تدفع إلى التميز والتفوق، " بالإضافة إلى أن الدافع إلى الاستمتاع بالممارسة الرياضية يعد من أهم الدوافع الرياضية التي تستثير دافعية الرياضيين خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية ويوصي خبراء علم النفس الرياضي بتدعيم وتطوير دافع الاستمتاع بالممارسة الرياضية وخاصة خلال المراحل المبكرة في برامج الإعداد النفسي للرياضيين " (٧: ٢٩).

رابعاً: العلاقات التبادلية بين الصلابة الذهنية المهارات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية
للاعبي كرة السلة قيد البحث:

جدول (١٧)

العلاقات الارتباطية التبادلية بين الصلابة الذهنية وبعض المهارات العقلية وأبعاد الاستجابة
الانفعالية للاعبين كرة السلة قيد البحث (ن = ٣٥)

م	الأبعاد	الاسترخاء العقلي	التصور العقلي					تركيز الانتباه	الرغبة	الإصرار	المسائية	التحكم في التوتر	الثقة بالنفس	المسؤولية الشخصية	الخط الذاتي
			التصور المس حركي	التصور السمعي	التصور البصري	التصور الانفعالي	التحكم في الصورة								
١	الثقة بالنفس	*.٠٥٦٣	*.٠٥٣٣	*.٠٦٣٩	**٠.٤٨٥	**٠.٦١٩	**٠.٦٨٦	-٠.٢٢٦	**٠.٧٣٨	٠.١٣٤	**٠.٥٨٥	**٠.٤٩٧	*.٠٤٣٦	*.٠٤١٢	
٣	تحمل الضغوط	٠.٣١٤	٠.١٥٧	٠.٢٢٣	٠.٢١٩	**٠.٥٥٧	٠.١٠٤	٠.١٣٩	*.٣٩٨	٠.٢٩٥	**٠.٤٨٩	**٠.٥٠٧	٠.٢١١	**٠.٥٢٠	
٣	التحكم في الانتباه	**٠.٥٧٨	**٠.٥٠٧	**٠.٥٤٩	**٠.٦٠٤	**٠.٦٦٩	**٠.٥٢٣	**٠.٥٢٠	٠.٣٠٧	٠.١٨٣	**٠.٥١٠	**٠.٤٨٨	٠.٢٤٧	**٠.٦٦٩	
٤	الدافعية	**٠.٥٦٣	**٠.٥٢٣	**٠.٦٩٩	٠.٢٨٠	٠.١٨٥	٠.١٥٠	*.٤٢٣	**٠.٤٨٨	*.٦٠٤	٠.٣٠٩	**٠.٥٥٢	**٠.٥٢٠	٠.٣١٠	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣٣٣) ** عند (٠.٠١) = (٠.٤٦٢)

بدراسة مصفوفة الارتباطات المبينة بجدول (١٧)، يلاحظ ما يلي:

* احتوت المصفوفة على (٥٦) معامل ارتباط، منها (٣٧) معامل ارتباط دال إحصائياً
و (١٩) معامل ارتباط غير دال إحصائياً.

* بلغ عدد معاملات الارتباط الموجبة (٣٧) معامل كان أعلاها معامل الارتباط بين مهارة
الثقة بالنفس وبعد الإصرار بدلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٠١.

وهذا يعني تنوع نوعية العلاقات التبادلية الدالة إحصائياً بين الصلابة الذهنية وبعض
المهارات العقلية وبعض أبعاد الاستجابة الانفعالية للاعبين كرة السلة قيد البحث.

كما يتضح من المصفوفة اختلاف عدد الارتباطات البينية الموجبة بين الصلابة الذهنية
وبعض المهارات العقلية وبين أبعاد الاستجابة الانفعالية قيد البحث، حيث ظهرت تلك
الاختلافات على النحو التالي:

- * هناك (١٢) ارتباط بين بُعد الثقة بالنفس وكل من مهارة الاسترخاء العقلي وكل ابعاد التصور العقلي وبعض ابعاد الاستجابة الانفعالية (الرغبة، الاصرار، التحكم فى التوتر، الثقة بالنفس، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتى).
- * هناك (٦) ارتباطات بين بُعد تحمل الضغوط مهارة التصور الانفعالى، وبعض أبعاد الاستجابة الانفعالية (الرغبة، الاصرار، التحكم فى التوتر، الثقة بالنفس، الضبط الذاتى).
- * هناك (١١) ارتباط بين بُعد التحكم فى الانتباه وكل من مهارة الاسترخاء العقلي، وابعاد التصور العقلي، وبعض ابعاد الاستجابة الانفعالية (تركيز الانتباه، الحساسية، التحكم فى التوتر، الثقة بالنفس، الضبط الذاتى).
- * هناك (٨) ارتباطات بين بُعد الدافعية وكل من مهارة الاسترخاء العقلي، ومهارة التصور البصرى، والتصور السمعى، وبعض أبعاد الاستجابة الانفعالية (تركيز الانتباه، الرغبة، الاصرار، الثقة بالنفس، المسؤولية الشخصية).
- ويتضح مما سبق التأثير المتبادل والعلاقة القوية بين كل من الصلابة الذهنية وبعض المهارات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية قيد البحث، مما يعني أن تنمية وتطوير الصلابة الذهنية سوف يؤدي إلى تعزيز وتطوير باقي المهارات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية ذات الارتباط الموجب معها.
- ويعزو الباحث إيجابية العلاقة بين الصلابة الذهنية وبعض المهارات العقلية وابعاد الاستجابة الانفعالية إلى أن لاعب كرة السلة إذا تميز بارتفاع الصلابة الذهنية وابعادها انعكس ذلك بصورة ملموسة وواضحة على مستوى أدائه للمهارات العقلية وثباته الانفعالي وقدرته على إيقاف الغضب والتحكم في مستوى التوتر خلال مواقف الضغط النفسي العالية، ويستطيع أن يتحمل استفزاز المحيطين به سواء كانوا جمهوراً أو منافسين أو لاعبين زملاء بالفريق، وهذه العلاقة تؤكد على أهمية الاهتمام بتدعيم وتطوير مهارة الصلابة الذهنية والمهارات العقلية لدى لاعبي كرة السلة من خلال تدريبات نفسية موقفية تنافسية خلال برنامج الإعداد النفسي للفريق، وأن يركز الجهاز الفني على تعريف اللاعبين بقدراتهم وإمكاناتهم الحقيقية دون مغالاة أو إقلال من خلال مواقف تدريبية وتنافسية تعكس الواقع الحقيقي لتلك الإمكانيات والقدرات، وبهذا يكتسب اللاعبون مهارات الاستجابة الانفعالية المناسبة لمواقف التدريب والمنافسة الرياضية.

ويرى الباحث أن الصلابة الذهنية والمهارات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية شأنهما كشأن المهارات الحركية وعناصر اللياقة البدنية يجب تنميتها وتطويرهما عن طريق برامج تدريب المهارات النفسية "PST" خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية، وأن يتم توظيفهما لاستثارة وتطوير جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة السلة، كما أن العلاقات التبادلية بين الصلابة العقلية وبعض المهارات العقلية وبعض أبعاد الاستجابة الانفعالية تؤكد على أن هناك علاقة تأثير وتأثر بين تلك المهارات وبعضها وبين أبعاد الاستجابة الانفعالية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه طارق محمد بدرالدين (٢٠١٣م) إلى أن المهارات النفسية ترتبط وتتفاعل معا وتؤثر كل مهارة في الأخرى وتتأثر بها، وأن تطوير إحدى المهارات النفسية يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات الأخرى، وأن التحسن الذي يطرأ في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى (٧: ٣٨).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Wayne, M. 2005، إلى أن التدريبات النفسية المختلفة يمكنها تطوير عامل الصلابة العقلية (الثقة بالنفس، تحمل الضغوط، التحكم في الانتباه، مستوى الدافعية)، من خلال تصور اللاعب لمواقف قريبة من المواقف الفعلية التي تحدث أثناء المنافسة الرياضية، وذلك بهدف الوصول باللاعبين للأداء القمى فى المنافسات الرياضية (٢٥).

استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يستنتج

الباحث الاستنتاجات التالية:

- ١- أعلى ابعاد الصلابة الذهنية للاعبى كرة السلة قيد البحث هو بُعد التحكم فى الانتباه، إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٨.١١%، بينما كانت اقل ابعاد الصلابة الذهنية للاعبى كرة السلة قيد البحث هو بُعد الثقة بالنفس، إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٦.٣٧%.
- ٢- أعلى المهارات العقلية للاعبى كرة السلة قيد البحث هى مهارة التصور البصرى إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٦.٥٠%، بينما كانت اقل المهارات العقلية للاعبى كرة السلة قيد البحث هى التحكم فى الصورة إذ بلغت نسبتها المئوية ٧٨.٥٠%.

- ٣- أعلى أبعاد الاستجابة الانفعالية بعد الحساسية ثم بعد الإصرار ثم بعد الثقة بالنفس ثم التحكم في التوتر ثم الرغبة ثم المسؤولية الشخصية ثم أخيراً بعد الضبط الذاتي.
- ٤- وجود علاقات تبادلية دالة إحصائياً بين الصلابة الذهنية وبعض المهارات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية للاعبين كرة السلة قيد البحث.

توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يوصي الباحث بما

يلي:

- ١- أن يتضمن برنامج الإعداد النفسي الرياضي للاعبين كرة السلة تدريبات موقفية إجرائية نفسية لتطوير الصلابة الذهنية والمهارات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية قيد البحث بصفة عامة ومهارة تركيز الانتباه وسمة الضبط الذاتي بصفة خاصة.
- ٢- تطوير سمتي الثقة بالنفس والتحكم في التوتر بصفة خاصة خلال برنامج الإعداد النفسي للاعبين كرة السلة لارتباطهما الإيجابي بباقي متغيرات البحث بصورة عالية.
- ٣- أهمية إجراء المزيد من الأبحاث العلمية في علم النفس الرياضي في الموضوعات والمجالات المرتبطة بتطبيقات علم النفس الرياضي في المجال الرياضي.

((المراجع))**أولاً: المراجع العربية:**

١. أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم - التطبيقات، ط-٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين (٢٠١٥م): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. احمد مصطفى السويفى (١٩٨١م): تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الأداء لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
٤. أمل سيد احمد (٢٠١٣م): الصلابة الذهنية وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٥. بثينة محمد فاضل (٢٠٢٠م): بناء مقياس القوة والصلابة العقلية لحكام بعض الأنشطة الرياضية المختارة، بحث منشور، المجلة الدولية للعلوم النفسية والرياضية، المجموعة السعودية لعلم النفس الرياضى التطبيقى، العدد ٦، ص ٢٨-٥١.
٦. بسمة وجيه عبد التواب (٢٠١٨): الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
٧. طارق محمد بدر الدين (٢٠١٣م): الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة، الإسكندرية.

٨. محمد العربي شمعون (١٩٩٩م) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩. محمد العربي شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط -٢، دار الفكر العربي، القاهرة
١٠. محمد العربي شمعون (٢٠٠٧م): الصلابة العقلية والانجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
١١. محمد حسن علاوي (١٩٩٨م): موسوعة الاختبار النفسية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٢. محمد حسن علاوي (٢٠١٢م): علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة.
١٣. محمد عبد العزيز إبراهيم (٢٠١٥م): تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية ودقة اللمسات لدى ناشئى المبارزة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد ٥٢، العدد ٩٨، ص ١٣٩-١٦٢.
١٤. محمد محمد السيد (٢٠١٢م): برنامج تدريب عقلي لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقوى لناشئ ألعاب القوى، رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
١٥. محمد نصر الدين رضوان (٢٠١١م): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط -٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٦. محمود إسماعيل محمد (٢٠٠٦م): الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.

١٧. **مرفت محمد رشاد (٢٠٠٦م):** تأثير تدريبات الهيبوكسيك على التحمل الخاص بمهارات المبارزة والكفاءة التنفسية وعلاقتها بالصلابة الذهنية، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

18. **Cress. Well, S., (2007):** Key questions on Mental Toughness University of Australia.
19. **John Lefkowits, et., sl., (2003):** Mental training manual fir soccer, United Kingdom, Article sport Dynamics
20. **Jolly Ray, (2003):** Mental Toughness, Level III Hockey Coaching course Karnataka state Hockey Associationm Bangalore.
21. **Jones G., Hanton, S. & Connaughton D.(2002):** What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performance, Journal of applied sport psychology. 2002.
22. **Karen. A (2002):** Mental Toughness: Brain Power for Sport, Ebsco, Publishing.
23. **Middleton, C., (2004):** Mental Toughness Tough enough Univerdity of Western Sydneym Austrlia.
24. **Simon, G. Middleton, H., et. al(2010):** Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International. Biennial, self-Research

Conference, self-concept Motivation and Identity: Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany.

25. Wayne, M. 2005: Sport Psychology Concept and Applications, Me Grow Hill, 5. ed.

ثالثاً : مواقع الشبكة الدولية للمعلومات:

26. www.onefd.edu.dz/3ass/cours/nouveau_prog/lettres-ilo/PHILOSOPHIE/ev1