

## " الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوي الإنجاز لدي الافراد المشاركين في بطوله الكفاءة البدنية علي مستوي القوات المسلحة "

**الباحث / أحمد عبدالمطلب يوسف البانوبي \***

إن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل ما بين تدريب المهارات والقدرات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية والقدرات الخطئية والصفات البدنية) وتدريب المهارات النفسية أو العقلية. والمهارات النفسية والعقلية عبارة عن قدرات يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب. ويشير "محمد العربي شمعون" أن التدريب العقلي أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي والذي يعتبر أحد الطرق المستحدثة لتدريب وتطوير المهارات العقلية (كالاسترخاء- والتصور العقلي- وتركيز الانتباه- والتحكم الذاتي) إلي جانب التحكم الانفعالي ، ويستخدم التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلي التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء عقلي أو بدني لتنظيم المعارف وتعزيز العملية التعليمية المؤثرة في السلوك المهاري والحركي في المجالات الرياضية المختلفة وذلك بالمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس والتركيز علي الجوانب الإيجابية التي تعمل علي توقع أفضل للأداء ، كما يعمل علي منع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق ، والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص النجاح.

( ١ : ٢٩ )

وفي هذا الصدد أشار "أسامة كامل راتب" أن الإعداد المتكامل للرياضي يتوقف علي الخصائص النفسية والقدرة العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطئية للمتنافسين كما يشير إلي أن التفوق الرياضي يتوقف علي مدي استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية علي نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد علي تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية

\* الباحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر.

Tel : ٠١٠٦٤٨٥٧٩٦٠

E-mail ahmednopy30@gmail.com

لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية. ( ٢ : ١٣ )

وتعد الصلابة النفسية أحد الخصائص النفسية الهامة الواجب توافرها لدي الرياضيين وخاصة لاعبي ألعاب القوى ، حيث تشير Jolly ray "جولي راي " إلي أن الصلابة النفسية تعني القدرة علي ثبات الاداء المثالي حيث تتطلب ضرورة توافر مهارات نفسية متعددة لدي اللاعب وهي تعد من السمات المكتسبة للفرد من خلال المواقف المتعددة التي يتعرض لها ولا دخل لعامل الوراثة بها لذلك فالصلابة الذهنية من العوامل التي تحتاج إلي تنمية مستمرة حتي لا يتأثر اللاعب بالظروف المحيطة به. (٣ : ٩)

وأشار simon Middleton "سيمون ميدلتون وآخرون " أن الصلابة النفسية تكسب الرياضيين قدرة علي التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب وذلك من خلال تطوير القدرة علي التركيز والثقة بالنفس والثبات عند الأداء تحت أي ضغط ، وهي من السمات النفسية التي تعكس مدي الصلابة الذهنية لدي اللاعب. (٤ : ٩٢)

ويتفق كل من " محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل " مع "جون ليفكوتس وآخرون علي أنه يمكن اكتشاف مشكلات الصلابة النفسية بسهولة لدي اللاعب من خلال تعرضه للعديد من الضغوط مثل ضغط الجو المحيط به من وسائل إعلام وجمهور وحضور شخصيات هامة وعامة المجتمع ، إلي جانب ضغط التدريب الرياضي كالتدريب الزائد والإجهاد وأولوية الفوز والعلاقة مع الحكم والاعتراض الدائم علي قراراته والتذمر والضغوط الشخصية والاجتماعية ، كما يضيف أيضا أن تنمية الصلابة العقلية كسمة عقلية ونفسية إلي جانب تنمية النواحي البدنية يؤدي إلي وصول اللاعب إلي الاداء المثالي والأقصى في مهاراته وموهبته بغض النظر عن ظروف التنافس.

( ٥ : ١٩١ ) " ( ٦ : ١٥ )

كما يعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة لعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته ، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية

( ٧ : ١ )

وفي علم النفس الرياضي استخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية أو العقلية للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (العقلية) في إطار عملية التدريب العقلي Mental training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية والنفسية (العقلية)

للارتقاء بمستوي اللاعب الرياضي . ( ٨ : ١٩٢ ، ١٩٣ )

وتشير " نيفين السيد حسين" (٢٠٠٩م) بأن مفهوم الصلابة النفسية يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت بإهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس ، حيث لوحظ أن كثير من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية ، ولا يصابون بالأمراض النفسية والعضوية رغم تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة ، ولهذا إتجهت الأنظار إلى ضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط (العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية ) ، التي تساعد هؤلاء الأفراد علي التوافق مع تلك الأحداث السلبية المختلفة التي يلاقونها ولا تجعلهم عرضه للعديد من الأمراض الجسدية والنفسية بأشكالها المتنوعة . ( ٩ : ٢٢٩ )

ويذكر "أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن المنافسة الرياضية تمثل مصدر خصب للعديد من المواقف الإيجابية وهي بمثابة موقف اختباري تقويمي لقدرات الرياضي تحمل في طياتها العديد من مصادر الضغوط النفسية التي تؤثر سلباً علي الأداء الرياضي. ( ١٠ : ١٧٩ )

كما تدعم الصلابة النفسية قيمة البقاء الإيجابي في مواجهة الأزمات للنجاح في الأنشطة الرياضية التي تتميز بالتحدي ، ويجب أن يمتلك كل من المدرب واللاعب القدرة علي الاستشفاء من الإخفاقات علي طول طريق ومراحل المنافسة وامتلاك درجة عالية من الصلابة النفسية والتي تعرف هنا بأنها القدرة علي وضع الجانب النفسي وهي بالتأكيد نتائج تطوير الاتجاه نحو الفوز. ( ١١ : ٣٤ )

ويشير فرج حسين بيومي (١٩٨٤م) أن المدرب يعتبر أحد الدعامات الأساسية التي تسهم في تكوين الشخصية المتكاملة للرياضي الناشيء في مراحل نموه المختلفة. ( ١٢ : ٨١ )

وتتفق العديد من أراء الخبراء في أن التعرض للضغوط أمر حتمي لا مفر منه فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات وأشكال الفشل مما يؤثر تأثيراً سلبياً علي الجوانب المعرفية والانفعالية والسلوكية.

ويشير "مجدي محمود فهميم" (٢٠٠٧م) للإهتمام بدراسة المشكلات المتعلقة بالضغوط وكيفية مواجهتها ، حيث أن أسلوب المواجهة يفيد في حل المشكلات ومنع الصعوبات المستقبلية والتخفيف من حده هذه الضغوط ، ويعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد علي المواجهة الاكثر ايجابية للضغوط وحلها ومواجهة الصعوبات المستقبلية كما أنه يعد خصلة عامة في الشخصية ، والتي يعمل علي تكوينها وتتميتها الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر ، وأشتق متغير الصلابة النفسية من النظرية الوجودية في الشخص ، ويشير مضمونه إلي أن الأشخاص الأكثر صلابة من السهل أن يلزموا أنفسهم بما يفعلونه ويعتقدون في قدرتهم علي التحكم في أحداث الضغوط وينظرون للتغير علي أنه تحدي طبيعي يسمح لهم بالنمو وعند إدراكهم لاحداث الضغوط يمكنهم إتخاذ القرارات واضعين أولويات في حياتهم وأهدافا وأنشطة أكثر تعقيدا يقيمونها علي انها قدرات إنسانية مهمة. (١٣ : ٧٣)

### مشكلة البحث Problem of Research

تمثل الصلابة النفسية في الوقت الحاضر موضوعا من بين أهم الموضوعات الهامة في علم النفس الرياضي حيث تتضمن التدريب علي طرق مواجهة الضغوط النفسية وتوجيه مستويات التوتر والإحفاظ بالهدوء ومستوي عالي من الثقة بالنفس في اللحظات الضاغطة قبل وأثناء المباريات ، كما تمثل الكفاح من أجل الفوز واستخدام الرياضي قدراته في ضبط رد الفعل والخبرات لتحقيق الهدف المطلوب . (١٤ : ٩٧)

ويشير " جون ليفكوتس وآخرون " john lefkowits (٢٠٠٣م) أن الصلابة النفسية ليست سمة نفسية فقط لكنها أيضا بدنية وانفعالية ، فالصلابة النفسية ليست أن تمتلك غريزة سحق منافسيك أو أن تتميز بالبرود ، لكنها تعني الوصول إلي الأداء المثالي والأقصى من مهاراتك وموهبتك ، بغض النظر عن ظروف التنافس ، ويضيف أن مشكلات الصلابة النفسية نستطيع اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم ، أو من خلال كثرة التذمر والاعتراض وإلقاء اللوم علي زملاء الفريق ، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة من جو وحكم وجمهور ، ومن خلال التعرف علي هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع أن نعرف مدي الصلابة النفسية لدي اللاعبين والفريق. (١٥ : ٥٤)

ويشترك كلا من " أحمد عبد الحميد عمارة ، وحسام الدين مصطفى" (٢٠٠٩م) في أنه قد اشتق متغير الصلابة النفسية من النظرية الوجودية في الشخص ، ويشير مضمونة إلي أن الأشخاص الأكثر صلابة من السهل أن يلزموا أنفسهم بما يفعلونه ويعتقدون في قدرتهم علي التحكم في أحداث الضغوط وينظرون للتغير علي أنه تحدي طبيعي يسمح لهم بالنمو وعند ادراكهم لأحداث الضغوط يمكنهم اتخاذ القرارات واضعين أولويات في حياتهم واهدافا جديدة وأنشطة أكثر تعقيدا يقيمونها علي انها قدرات انسانية عامة. ( ١٦ : ٢٧٦ )

ويؤكد "محمد العربي شمعون" (٢٠٠١م) أن الصلابة النفسية تلعب دورا هاما وفعالا في حالة الاداء المثالية وتتكون من مهارات مكتسبة في التفكير الإيجابي ، وروح الدعابة وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصري وتهدف إلي بناء القوة العقلية والإنفعالية والتدريب علي الصلابة النفسية هو فن وعلم زيادة قدرة اللاعب علي المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والإنفعالية حتي يصبح أكثر تفاعلا في المنافسة. ( ١٧ : ٧ )

ومن هنا قد يكون للصلابة النفسية دورا بارزا في مواجهة الضغوط لدي الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية علي مستوي القوات المسلحة حيث يستطيعون التغلب علي الضغوط من خلال تنمية الصلابة النفسية التي من خلالها يستطيع مواجهة الصعوبات الحياتية خاصة أن الصلابة النفسية تغير من التقييم المعرفي للموقف الضاغط فيبدو بسيطا امام الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية كما تجعله يلتزم بما يقوم به مهام مكلف بها ، فيضع لنفسه أهداف يسعى لتحقيقها ، كما قد تجعله أكثر قدرة علي اتخاذ القرار الصحيح في الموقف المناسب بغض النظر عن أي ضغوط واقعه عليه.

ومن خلال أهمية الصلابة النفسية للأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية والتي تسهم بقدر كبير في قدره علي تحمل الضغوط النفسية التي تشكل عقبه كبيره تجاه الإنجاز الرياضي.

ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية وأيضا من خلال دراسة الباحث الميدانية حيث أنه يعمل ضابط تربيته رياضية بالقوات المسلحة ، لاحظ الباحث أن معظم الدراسات التي تناولت دراسة اللاعبين والمدربين ومعلمي التربية الرياضية والحكام أهتمت بالناحية البدنية لهم ، ولم تتطرق هذه الدراسات ( للصلابة النفسية لدي الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية علي

مستوي القوات المسلحة)حيث أنها من أقوى المسابقات علي مستوى القوات المسلحة وتقام مره كل عام تدريبي والتي تظهر بالفعل مدي الصلابة النفسية لدي أفراد القوات المسلحة قبل وأثناء وبعد المنافسة انها أنسب مسابقة يمكن من خلالها قياس مستوى الصلابة النفسية بدقة نظرا للضغوط المختلفة التي يتعرض لها الأفراد في حياتهم اليومية.

ويري الباحث أن التعرف علي العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوي الإنجاز لدي الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية علي مستوى القوات المسلحة كجانب تشخيصي وتقييمي يعد جانبا مهما من جوانب الإعداد النفسي للأفراد المشتركين بالمسابقة.

لذا يحاول الباحث التعرف علي طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوي الإنجاز الرياضي لدي الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية ، مما قد يسهم في تحسين مستوى الإنجاز في المسابقة مع ضمان الصحة النفسية.

### هدف البحث The Aim of Research

يهدف البحث إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوي الانجاز لدي الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية علي مستوى القوات المسلحة ويتحقق ذلك من خلال الإجراءات الآتية:

١- معرفة مستوى الصلابة النفسية لدي الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة " عينة البحث " .

٢- معرفه مستوى الإنجاز لدى الأفراد المشاركين فى بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة " عينة البحث " .

٣- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوي الإنجاز لدى الأفراد المشاركين فى بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة " عينة البحث " .

### تساؤلات البحث The Research Questions

١- ما هو مستوى الصلابة النفسية لدي الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة " عينة البحث " ؟.

٢- ما هو مستوى الإنجاز لدى الأفراد المشاركين فى بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة " عينة البحث "؟.

٣- هل يوجد علاقة بين الصلابة النفسية ومستوى الإنجاز لدى الأفراد المشاركين فى بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة " عينة البحث "؟.

### تعريفات البحث The Definition of Research

١-الصلابة النفسية: التميز بالثقة المعتدلة التى تساعد الفرد على مواجهة أى موقف بدرجة عالية من الإيجابية قبل وأثناء وبعد المنافسة والقدرة على مواصلة الأداء تحت أى ضغط داخلى أوخارجى.\*

٢-القدرة على مواجهة الضغوط :

قدرة الفرد على مواجهة الضغوط التى يتعرض لها وتميزة بالهدوء والإيجابية أثناء تنفيذ المنافسة دون الإلتفات لأى ضغوط سلبية.\*

٣- الثقة بالنفس:

-هى تميز الفرد بالثبات الإنفعالى وعدم التوتر أوالتأثر بالآراء السلبية للآخرين أوالمواقف الطارئة أثناء المنافسة.\*

٤- دافعية الانجاز:

-هى الوقود الذى يجعل الفرد يودى بدرجة عالية من الحماس للوصول إلى أعلى مستوى.\*

٥- التحكم :

-هو محاولة الفرد السيطرة على أحداث المنافسة لإتخاذ القرارات المناسبة.\*

٦- - بطولة الكفاءة البدنية:



ويمكن تعريفها بأنها منافسة بين وحدات القوات المسلحة تظهر مدى الكفاءة الوظيفية والنفسية والبدنية والعقلية للأفراد المشتركين بالمسابقة وتظهر مدى الإنجاز والتفوق الرياضي لديهم.

إجراءات البحث Research procedures

منهج البحث Research curriculum

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه الاحصائي وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث .

مجتمع وعينة البحث Research community and Sample

يتكون مجتمع البحث من أفراد القوات المسلحة (ضباط-درجات اخري) والبالغ عددهم

(١٠٠) فرد مشترك في بطوله الكفاءة البدنية

عينة البحث Sample of Research

اشتملت عينة البحث الأساسية على (٧٠) فرد تم اختيارهم بالطريقة العمدية من أفراد القوات المسلحة ، هذا فضلاً عن عينة التقنين ( الصدق والثبات ) وقوامها (٣٠) فرد تم اختيارهم من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

جدول (١)

المجموع					الوحده العينة
٣٠ فرد	١٥	-	-	١٥	العينة الاستطلاعية
٧٠ فرد	-	-	٧٠	-	العينة الأساسية

" إعداد / الباحث "

خطوات إعداد مقياس الصلابة النفسية لدي المشتركين ببطولة الكفاءة البدنية العينة الاستطلاعية:  
١/٣/١/٣

العينة الاستطلاعية قوامها (٣٠) فرد تم اختيارهم عشوائياً من المجتمع الأصلي للبحث ومن

خارج العينة الأساسية للبحث



## أدوات ووسائل جمع البيانات Tools and means of data collection

تم استخدام الأدوات التالية، وذلك لمناسبتها لطبيعة البحث:

- 1- بناء مقياس للصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز لدي الافراد المشاركين في بطولة الكفاءة البدنية علي مستوى القوات المسلحة " اعداد الباحث "

## الدراسة الاستطلاعية Pilot Study

العينة الاستطلاعية قوامها (٣٠) فرد تم اختيارهم عشوائياً من المجتمع الأصلي للبحث العينة الأساسية للبحث .

## تجربة البحث الأساسية The Experience of Basic Research

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية (من خلال الفترة (٦ / ١١ / ٢٠١٨) إلى (٢٠ / ١١ / ٢٠١٨) على عينة عشوائية من الافراد وقوامها (٣٠) فرد من القوات المسلحة بهدف :

التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.

توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

## الدراسة الأساسية

قام الباحث بالتطبيق الأول لحساب صدق المقاييس وذلك فى الفترة الزمنية من يوم الثلاثاء الموافق ٦ / ١١ / ٢٠١٨ حتى يوم الثلاثاء الموافق ٢٠ / ١١ / ٢٠١٨ وقام بالتطبيق الثاني فى الفترة الزمنية يوم السبت الموافق ١ / ١٢ / ٢٠١٨ حتى يوم الأربعاء الموافق ١٦ / ١٢ / ٢٠١٨ لحساب ثبات المقاييس باستخدام إعادة التطبيق أي بفارق زمنى قدره ١٥ أيام .

## المعالجات الإحصائية Statistical Analysis

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

١- النسبة المئوية.

٢- الأهمية النسبية.

٣- التطبيق وإعادة التطبيق.

٤-المتوسط الحسابي.

٥-الانحراف المعياري

٦- معامل الارتباط.

## عرض النتائج Results

الفرض الأول ما هو مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة ؟

٤/١/١ عرض نتائج مقياس الصلابة النفسية

٤/١/١ عرض نتائج مقياس الصلابة النفسية

## جدول رقم (٢)

النسب المئوية والمتوسط الحسابي والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب

لعبارة البعد الاول (القدرة على مواجهة الضغوط)

ن = ٧٠

الترتيب	الاهمية النسبية	الوزن النسبي	المتوسط	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	رقم العبارة
				%	%	%	%	
١٠	٤٦.٧	١٣١	١.٨٧	٤٤.٣	٣٢.٩	١٤.٣	٨.٦	١
٤	٨٧.٥	٢٤٢	٣.٥٠	٠.٠	٤.٣	٤١.٤	٥٤.٣	٢
٩	٨٠.٣	٢٢٥	٣.٢١	٤.٣	١٢.٩	٤٠.٠	٤٢.٩	٣
٦	٨٣.٩	٢٣٥	٣.٣٥	٤.٣	٥.٧	٤٠.٠	٥٠.٠	٤
٨	٨٢.١	٢٣٠	٣.٢٨	٥.٧	٧.١	٤٠.٠	٤٧.١	٥
٧	٨٢.٨	٢٣٢	٣.٣١	٤.٣	٤.٣	٤٧.١	٤٤.٣	٦
٥	٨٥.٣	٢٣٩	٣.٤١	٢.٩	٢.٩	٤٤.٣	٥٠.٠	٧
٣	٩١.٤	٢٥٦	٣.٦٥	١.٤	٢.٩	٢٤.٣	٧١.٤	٨
٢	٩٥.٣	٢٦٧	٣.٨١	٠.٠	٠.٠	١٨.٦	٨١.٤	٩
١	٩٥.٧	٢٦٨	٣.٨٢	٠.٠	٠.٠	١٧.١	٨٢.٩	١٠

يتضح من جدول رقم (٢) أن العبارة رقم (١٠) جاءت في الترتيب (١) بأهمية نسبية

(٩٥.٧)، بينما جاءت العبارة رقم (٩) في الترتيب (٢) بأهمية نسبية (٩٥.٣)، بينما جاءت العبارة

رقم (١) في الترتيب الاخير بأهمية نسبية (٤٦.٧) .

## جدول رقم (٣)

النسب المئوية والمتوسط الحسابي والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب  
لعبارات البعد الثاني (الثقة بالنفس)

ن = ٧٠

الترتيب	الاهمية النسبية	الوزن النسبي	المتوسط	أبدأ	نادرا	أحيانا	غالباً	رقم العبارة
				%	%	%	%	
٣	٩٢.١	٢٥٨	٣.٦٨	٠.٠	٢.٩	٢٥.٧	٧١.٤	١١
٦	٨٩.٢	٢٥٠	٣.٥٧	٠.٠	٤.٣	٣٤.٣	٦١.٤	١٢
٩	٥٦.٤	١٥٨	٢.٢٥	٣٢.٩	٣١.٤	١٢.٩	٢٢.٩	١٣
١	٩٣.٩	٢٦٣	٣.٧٥	٠.٠	٠.٠	٢٤.٣	٧٥.٧	١٤
٤	٩٠.٧	٢٥٤	٣.٦٢	٠.٠	٢.٩	٣١.٤	٦٥.٧	١٥
٢	٩٢.٥	٢٥٩	٣.٧٠	١.٤	١.٤	٢٢.٩	٧٤.٣	١٦
٨	٧٧.٥	٢١٧	٣.١٠	١٧.١	١٢.٩	١٢.٩	٥٧.١	١٧
١٠	٤٥.٧	١٢٨	١.٧٠	٤٨.٦	٣٥.٧	١٢.٩	٢.٩	١٨
٥	٨٩.٦	٢٥١	٣.٥٨	١.٤	٤.٣	٢٨.٦	٦٥.٧	١٩
٧	٨٥.٧	٢٤٠	٣.٤٢	٠.٠	١٠.٠	٣٧.١	٥٢.٩	٢٠

يتضح من جدول رقم (٣) أن العبارة رقم (١٤) جاءت في الترتيب (١) بأهمية نسبية

(٩٣.٩)، بينما جاءت العبارة رقم (١٦) في الترتيب (٢) بأهمية نسبية (٩٢.٥)، بينما جاءت العبارة

رقم (١٨) في الترتيب الاخير بأهمية نسبية (٤٥.٧) .

## جدول رقم (٤)

النسب المئوية والمتوسط الحسابي والوزن النسبي والاهمية النسبية والترتيب  
لعبارات البعد الثالث (تركيز الانتباه)

ن = ٧٠

الترتيب	الاهمية النسبية	الوزن النسبي	المتوسط	أبدأ	نادرا	أحيانا	غالباً	رقم العبارة
				%	%	%	%	
٢	٩١.٤	٢٥٦	٣.٦٥	٠.٠	٤.٣	٢٥.٧	٧٠.٠	٢١
٩	٥٩.٦	١٦٧	٢.٣٨	٣٠.٠	٣٠.٠	١١.٤	٢٨.٦	٢٢
٦	٨٣.٥	٢٣٤	٣.٣٤	١١.٤	٨.٦	١٤.٣	٦٥.٧	٢٣
٧	٨٠.٣	٢٢٥	٣.٢١	١٨.٦	٤.٣	١٤.٣	٦٢.٩	٢٤
٣	٩٠.٠	٢٥٢	٣.٦٠	٠.٠	٢.٩	٣٤.٣	٦٢.٩	٢٥
٨	٦٩.٦	١٩٥	٢.٧٨	٢٥.٧	١٨.٦	٧.١	٤٨.٦	٢٦
٥	٨٥.٠	٢٣٨	٣.٤٠	٢.٩	٨.٦	٣٤.٣	٥٤.٣	٢٧
١٠	٥٨.٩	١٦٥	٢.٣٥	٢٤.٣	٣٥.٧	٢٠.٠	٢٠.٠	٢٨
٤	٨٦.٧	٢٤٣	٣.٤٧	٠.٠	٥.٧	٤١.٤	٥٢.٩	٢٩
١	٩٢.٥	٢٥٩	٣.٧٠	٠.٠	١.٤	٢٧.١	٧١.٤	٣٠

يتضح من جدول رقم (٤) أن العبارة رقم (٣٠) جاءت في الترتيب (١) بأهمية نسبية (٩٢.٥)، و جاءت العبارة رقم (٢١) في الترتيب (٢) بأهمية نسبية (٩١.٤)، بينما جاءت العبارة رقم (٢٨) في الترتيب الاخير بأهمية نسبية (٥٨.٩).

## مناقشة النتائج Discussion

والذي ينص علي ما هو مستوى الصلابة النفسية لدي الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة " عينة البحث " .

١/١/٢/٤ البعد الأول : القدرة على مواجهة الضغوط

بالنظر إلي جدول ( ١ )، نجد أن اعلي عبارات اتفاقا بين أفراد عينة البحث رقم ( ١٠ ) والتي تنص علي (اعانى من الحديث السلبي مع نفسى قبل واثناء المنافسة).

والاتجاه العام نحو السؤال رقم (١) حيث يتجه آراء عينة البحث نحو درجة الموافقة حيث بلغ المتوسط العام لإجابات عينة الدراسة (٣.٨٢) بقيمة وزن تقديري (٢٦٨) وحيث بلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٩٥.٧%) وجاءت ثاني أعلي عبارة رقم (٩) حيث بلغ المتوسط العام لإجابات عينة الدراسة (٣.٨١) وبلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٩٥.٣%) أما العبارات الأقل اتفاقا بين أفراد عينة البحث هي العبارة رقم (١٠،٣) والتي تنص علي (استمتع بالمنافسات الصعبة التي تطلب جهدا كبيرا ، أستطيع التنافس تحت اى ضغط).حيث بلغ متوسط العام لإجابات عينة الدراسة في العبارة رقم (١) (١.٨٧) وبلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٤٦.٧%)، وجاءت كذلك العبارة رقم (٣) بلغ المتوسط العام لإجابات عينة البحث في هذه العبارة (٣.٢١) وبلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٨٠.٣).

وبالنظر أيضاً إلي جدول ( ١) يتضح أن بعد القدرة علي مواجهة الضغوط هو البعد الخامس من حيث الأهمية لدى عينة الدراسة حيث بلغت الأهمية النسبية له (٨٣.١)بمتوسط حسابي ( ٣.٣٢ ) .

٢/١/٢/٤ البعد الثاني : الثقة بالنفس

بالنظر إلي جدول ( ٢ )، نجد أن اعلي عبارات اتفاقا بين أفراد عينة البحث رقم ( ١٤ ) والتي تنص علي (تهنر ثقتى فى نفسى عندما يعترض احد على قدراتى اثناء المنافسة).

والاتجاه العام نحو السؤال رقم (١) حيث يتجه آراء عينة البحث نحو درجة الموافقة حيث بلغ المتوسط العام لإجابات عينة الدراسة (٣.٧٥) بقيمة وزن تقديري (٢٦٣) وحيث بلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٩٣.٩%) وجاءت ثاني أعلي عبارة رقم (١٦) حيث بلغ المتوسط العام لإجابات عينة الدراسة (٣.٧٠) وبلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٩٣.٩%) أما العبارات الأقل اتفاقا بين أفراد عينة البحث هي العبارة رقم (١٣ ، ١٨) والتي تنص علي (أبادر باصدار قراراتى دون انتظار

قرارات زملائي ، أشعر بيهتزاز ثقتي عند أداء المنافسة النهائية). حيث بلغ متوسط العام لإجابات عينة الدراسة في العبارة رقم (١٣) (٢.٢٥) وبلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٥٦.٤%)، وجاءت كذلك العبارة رقم (١٨) بلغ المتوسط العام لإجابات عينة البحث في هذه العبارة (١.٧٠) وبلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٤٥.٧%).

وبالنظر أيضاً إلي جدول (٢) ، يتضح أن بعد الثقة بالنفس هو البعد السادس من حيث الأهمية لدى عينة الدراسة حيث بلغت الأهمية النسبية له (٨١.٠) بمتوسط حسابي (٣.٢٤) .

#### ٣/١/٢/٤ البعد الثالث : تركيز الانتباه

بالنظر إلي جدول (٣) ، نجد أن اعلي عبارات اتفاقا بين أفراد عينة البحث رقم (٣٠) والتي تنص علي (أستطيع التخلص من أخطائي أثناء المنافسة) والاتجاه العام نحو السؤال رقم (١) حيث يتجه آراء عينة البحث نحو درجة الموافقة حيث بلغ المتوسط العام لإجابات عينة الدراسة (٣.٧٠) بقيمة وزن تقديري (٢٥٩) وحيث بلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٩٢.٥%) وجاءت ثاني أعلي عبارة رقم (٢١) حيث بلغ المتوسط العام لإجابات عينة الدراسة (٣.٦٥) وبلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٩١.٤%) أما العبارات الأقل اتفاقا بين أفراد عينة البحث هي العبارة رقم (٢٢) ، (٢٨) والتي تنص علي (أمتلك الرؤية الواسعة السريعة في مواقف المنافسة ، أفقد التركيز والانتباه عند التفكير في مستوى المنافسين). حيث بلغ متوسط العام لإجابات عينة الدراسة في العبارة رقم (٢٢) (٢.٣٨) وبلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٥٩.٦%)، وجاءت كذلك العبارة رقم (٢٨) بلغ المتوسط العام لإجابات عينة البحث في هذه العبارة (٢.٣٥) وبلغت الأهمية النسبية لتلك العبارة (٥٨.٩%).

وبالنظر أيضاً إلي جدول ( ) ، شكل ( ) يتضح أن بعد تركيز الانتباه هو البعد السابع من حيث الأهمية لدى عينة الدراسة حيث بلغت الأهمية النسبية له (٧٩.٧) بمتوسط حسابي (٣.١٩) .

#### Abstracts الاستخلاصات

فى ضوء أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم، وفى حدود عينة البحث وخصائصها ومن خلال التحليل الإحصائى واستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن للباحث التوصل للاستنتاجات الآتية:

١/١/٥ تؤثر الصلابة النفسية تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى الإنجاز لدى أفراد القوات المسلحة.

٢/١/٥ إمكانية التوصل إلى مقياس نوعى للصلابة النفسية يتضمن سبع أبعاد أساسية هما :

١/٦/١/٥ القدرة على مواجهة الضغوط ( ١٠ عبارات ) .

٢/٦/١/٥ الثقة بالنفس ( ١٠ عبارات ) .

٣/٦/١/٥ تركيز الانتباه ( ١٠ عبارات ) .

٤/٦/١/٥ دافعية الانجاز ( ١٠ عبارات ) .

٥/٦/١/٥ التحكم ( ١٠ عبارات ) .

٦/٦/١/٥ سرعة العودة للحالة الطبيعية ( ١٠ عبارات ) .

٧/٦/١/٥ الالتزام ( ١٠ عبارات ) .

٣/١/٥ إمكانية التوصل إلى مستوى الصلابة النفسية عند الأفراد عن طريق مقياس الصلابة النفسية.

٤/١/٥ وجود ارتباط دال إحصائياً بين جميع أبعاد مقياس الصلابة النفسية ومستوى الانجاز لدى عينة البحث، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة أكبر قيمة من (ر) الجدولية.

٥/١/٥ وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين العبارة والبعد مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى لمقياس الصلابة النفسية، حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

٦/١/٥ وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس لابعاد مقياس الصلابة النفسية وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وأن قيمة الارتباط بين البعد وبين المجموع الكلي للابعاد قد انحصرت ما بين (٠,٥٢٨ - ٠,٧٦٢) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

٧/١/٥ يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) وأن معاملات الثبات تتراوح بين (٠.٨٦٣ إلى ٠.٩٨٠) مما يشير إلى أن تتمتع بمعامل ثبات دال إحصائياً وهذا يدل على إمكانية الاعتماد على هذه الابعاد.

### التوصيات Recommendations

١/٢/٥ الاهتمام بتطبيق مقياس الصلابة النفسية بشكل دوري علي أفراد القوات المسلحة.

٢/٢/٥ تدعيم الصلابة النفسية لدي أفراد القوات المسلحة من خلال محاضرات التوعية والارشاد بحيث يركز محتواها علي رفع مستوي الصلابة النفسية والتي أسفرت الدراسة الحالية علي مدي تأثير الصلابة في تحسين مستوي الإنجاز .

٣/٢/٥ تعاون المدربين والمسؤولين والمشرفين عن تدريب أفراد القوات المسلحة مع الباحثين عند إجراء البحوث العلمية لإمكانية الحصول علي نتائج يمكن الاستفادة منها .

٤/٢/٥ العمل علي معرفه أسباب الضغوط وعلاجها

٥/٢/٥ السعي إلى التكاملية عن طريق عمل دورات وبرامج التوجيه والإرشاد النفسي لإكساب الأفراد والمدربين مهارات الصلابة النفسية نظراً لدورها الهام .

٦/٢/٥ العمل علي رفع الروح المعنوية للأفراد عن طريق مراعاة مبدأ الفروق الفردية من حيث مراعاة ميول كل مجموعه من الأفراد لمهارات تدريبيه مختلفة.



## المراجع

١. محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢. -أسامة كامل راتب (٢٠٠١م) : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. -Jolly R..٢٠٠٣: Mental Toughness, level III Hockey Coaching Course, Karnataka State Hockey Association, Bangalore, <http://www.bharatiyahockey.org/gurukul/class١٢.htm>
٤. -Simon C.Middleton, herb W.Marsh Andrew J.Martin ,Gorye Richards, and Clark Perry (٢٠٠٤): Discovering Mental Toughness A qualitative study of Mental Toughness in Elite athletes ,®, self research, University of western Sydney, Australia.
٥. -محمد العربي شمعون ن ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) : اللاعب والتدريب العقلي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٦. -Jon I. , David R. Me duff, C., Dismantle (٢٠٠٣) : Mental Toughness. Training manual For Soccer United kingdom, Article sports dynamic.
٧. أحمد عبد الحميد علي عمارة : بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين ، مجلة العلوم البدنية والرياضية ، جامعة المنوفية ، كلية التربية الرياضية، العدد(٩) ، يوليو ٢٠٠٦م
٨. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) : علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٩. نيفين السيد حسين : فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدي تلميذات المرحلة الإعدادية المساء إليهن والدياً ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة ، كلية التربية ..٢٠٠٩م.
١٠. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م.



١١. محمد فتحي البحراوي ، أحمد محمد القاضي (٢٠٠٨م) : الصلابة العقلية وعلاقتها بمهارات مواجهه الضغوط ومستوي الإنجاز الرقمي لدي السباحين ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
١٢. فرج حسين بيومي : "تقنين تقييم السلوك التدريبي للمدرب الرياضي علي البيئة المصرية" ، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية افلتربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٤٨م.
١٣. -مجدي محمود فهيم: بناء مقياس للصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، جامعة المنوفية، العدد (٢) ، ٢٠٠٧م.
١٤. الجمعية المصرية لعلم النفس : الإعداد النفسي للبطل الرياضي ( التوجيهات ، التطبيقات) ، قسم علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة ، الاصدار الثالث ، جامعة القاهرة ، ٢٠٠٦م.
١٥. John Lefkowits, David R. McDuff, corina Riismande, (٢٠٠٣): "Mental toughness training manual for soccer ", United Kingdom : Article sports Dynamics.
١٦. أحمد عبد الحميد عمارة ، حسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر والتوزيع ، الأسكندرية ، ٢٠٠٩م.
١٧. محمد العربي شمعون : الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية ، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.

## مستخلص البحث باللغة العربية

**عنوان البحث : الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوي الإنجاز لدى الافراد المشاركين في بطولة الكفاءة البدنية علي مستوي القوات المسلحة**

**اسم الباحث : أحمد عبدالمطلب يوسف البانوبي**

**التخصص الدقيق : تدريب رياضي**

**اسم الكلية : كلية التربية الرياضية للبنين**

**اسم الجامعة : بنها**

**اسم الدولة : مصر**

**رقم التليفون: ٠١٠٦٤٨٥٧٩٦٠**

**البريد الإلكتروني : ahmednopy30@gmail.com**

### هدف البحث :

- ١- بناء مقياس الصلابة النفسية لدى الأفراد المشاركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة
- ٢- التعرف مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد المشتركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة
- ٣- التعرف على مستوى الإنجاز لدى الأفراد المشاركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة
- ٤- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية ومستوي الإنجاز لدى الأفراد المشاركين في بطولة الكفاءة البدنية على مستوى القوات المسلحة

**المنهج المستخدم : المنهج الوصفي**

**مجتمع و عينة البحث:** يتكون مجتمع البحث من أفراد القوات المسلحة (ضباط-درجات اخري) والبالغ عددهم (١٠٠)

فرد مشترك في بطوله الكفاءه البدنية

**وسائل جمع البيانات:**

١. الانحراف المعياري

٢. المتوسط الحسابي

٣. معامل الارتباط

٤. الاهمية النسبية

٥. Test- Re- Test.

٦. النسبة المئوية

**Search Name :** Psychological rigidity and its relation to the level of achievement of individuals participating in the championship physical efficiency at the level of the armed forces

**Researcher Name:** Ahmed Abdelmotaleb Yousef Al Banoubi

**Specialization:** sports training

**College Name:** College of Physical Education for Boys

**University Name:** Banha

**Country Name:** Egypt

**Phone:** ٠١٠٦٤٨٥٧٩٦٠

**.Objective of the research**

**Methodology:**

- ١ - Building a measure of psychological rigidity of individuals participating in the championship of physical efficiency at the level of the armed forces
- ٢ - identify the level of psychological rigidity of individuals participating in the championship of physical efficiency at the level of the armed forces
- ٣ - Identify the level of achievement of individuals participating in the championship of physical efficiency at the level of the armed forces
- ٤ - identify the relationship between psychological rigidity and the level of achievement of individuals participating in the championship of physical efficiency at the level of the armed forces

**.The research sample:**

**Means of data collection:** - Descriptive method

**Main Results:** The research community consists of the members of the Egyptian Armed Forces (officers - other degrees) and the number (١٠٠) members participating in the championship physical competence