

البحث الرابع عشر:

مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة

إعداد:

د جمال رمضان موسي

أستاذ مساعد ورئيس قسم علم النفس الرياضي
بكلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الأزهر

مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة

د جمال رمضان موسي

أستاذ مساعد ورئيس قسم علم النفس الرياضي
كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة الأزهر

• المستخلص:

تهدف الدراسة الحالية إلي التعرف على مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة واستخدم الباحث المنهج الوصفي باتباع الطريقة المسحية وتتألف عينة البحث من لاعبي كرة السلة من الذكور المشاركين في الدوري العام المصري للموسم الرياضي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م والحاصلين على المراكز الثمان الأولى (العدد = ١٢٠) وتم تصنيف اللاعبين تبعاً لمركزهم في اللعب كالتالي مركز (١)، مركز (٢)، مركز (٣)، مركز (٤)، مركز (٥). وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياس الصلابة العقلية الذي صممه آلان جولدبرج (٢٠٠٦م) بعنوان استبيان الصلابة العقلية Mental Toughness Questionnaire (النسخة العربية) ويتكون من ٢٢ عبارة ويتضمن خمسة أبعاد كما يلي القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوى الدافعية) وأظهرت النتائج تمتع لاعبي كرة السلة بمستوي مرتفع من الصلابة العقلية وقد أحتل بعد دافعية الإنجاز الرياضي المرتبة الأولى عند لاعبي كرة السلة. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين مركزي (١ ، ٢) في سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية بين مركزي (١ ، ٣) في بعدي (الثقة بالنفس - القدرة علي تركيز الانتباه)، وجود بين مركزي (١ ، ٥) في بعدي (القدرة علي التعامل مع الضغط - العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق)، ووجود فروق في بعد الثقة بالنفس واصلح مركز (٣) وبعد القدرة علي تركيز الانتباه واصلح مركز (٣)، ووجود فروق في أبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغوط - بعد الثقة بالنفس - بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق) بين مركزي اللعب (٤) و (٥) واصلح مركز (٤). وقد أوصي الباحث ببعض التوصيات منها: الإستعانة بنتائج بقياس الصلابة العقلية عند اختيار لاعبي كرة السلة وتوزيعهم على مراكز اللعب الخمسة. ومحاولة الإرتقاء وتطوير الصلابة العقلية للاعبي كرة السلة طبقاً لمراكز اللعب خلال التدريب. إجراء المزيد من البحوث للكشف علي العلاقة بين الصلابة العقلية واكتساب المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وكرة السلة علي وجه الخصوص.

الكلمات المفتاحية: الصلابة العقلية - كرة السلة - لاعبين - مراكز اللعب

The Levels of Mental Toughness of Basketball Player

Dr. Gamal Ramadan Mousa

Abstract:

The current study aims to identify the levels of mental toughness of basketball players, and the researcher used the descriptive approach by following the survey method. The research sample consists of male basketball players participating in the Egyptian General League for the 2016/2017 sports season and who obtained the first eight positions (number = 120). Classification of players according to their position in the game is as follows: Position (1), Position (2), Position (3), Position (4), Position (5). A delegation of data was collected using the mental toughness scale designed by Alan Goldberg (2006 AD) entitled Mental Toughness Questionnaire (Arabic version) and consists of 22 words and includes five dimensions as follows: Ability to deal with stress - Self-confidence - Ability to focus - Speed Return to the normal state after failure - level of motivation) The results showed that basketball players have a high level of mental toughness, and after the motivation of sports achievement it ranked first among basketball players. The results also showed that there are differences between the two positions (1, 2) in the speed of returning to the normal state after failure, as well

as the presence of statistically significant differences between the two positions (1 and 3) in the two dimensions (self-confidence - the ability to focus attention), and the presence between two positions (1, 5) In my dimension (the ability to deal with pressure - returning to the normal state after failure), the presence of differences in the dimension of self-confidence and in favor of the position (3) and after the ability to focus attention and in favor of a position (3), the presence of differences in dimensions (the ability to deal with stress - After self-confidence - after a speedy return to normal after failure) between the two playing positions (4) and (5) and in favor of (4). The researcher recommended some recommendations, including: Using results that measure mental toughness when selecting basketball players and distributing them to the five playing positions. And trying to upgrade and develop the mental toughness of basketball players, according to the playing positions during training. Conducting further research to explore the relationship between mental toughness and basic skills acquisition in individual and team sports activities, and basketball in particular.

Keywords: Mental Toughness - Basketball - Players - Playing Positions

• مقدمة :

يعد علم نفس الرياضة والممارسة البدنية من العلوم التي إحتلت في الفترة الأخيرة مكانة لائقة بين مختلف علوم النفس الأخرى، من حيث إن علم تطبيقي يهتم بسلوك الأنسان وخبرته وعملياته العقلية في مختلف المجالات المرتبطة بالرياضة والممارسة البدنية. ويشير (Brewer، ٢٠٠٩) إلى أن نجاح أو فشل الرياضيين يعتمد علي مجموعة من العوامل بما في ذلك العوامل الجسمية والفنية والتكتيكية والنفسية، فعادة ما يكون العامل النفسي هو العامل المحدد الذي يميز بين الفائز والخاسر في الرياضة (Brewer، ٢٠٠٩). (٢٩ : viii ، ١)

وقد أشارت بعض البحوث إلي أن الحالة العقلية والنفسية لها تأثير مباشر علي قدرات الرياضي للأداء بأفضل ما عنده، وفي هذا السياق وعن محمد علاوي (٢٠١٢) أوضح داهلكوسر Dahlkother (٢٠٠٣م) أهمية العامل العقلي حيث رأي إنه "حين يتجه العقل، فإن كل شيء آخر يتبعه Where the mind goes every thing else follows". (٢٠ : ٢ ، ٨٧)

كما أن لكل نشاط رياضي متطلباته الخاصة في بناء الشخصية الرياضية ومن أجل النجاح في نشاط رياضي محدد لابد من توافر سمات معينة في الشخصية، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلي السمات النفسية الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلي المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوي الشخصية. (١٦ : ١٨٥)

ويري أسامة راتب (٢٠٠٠م) 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 لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية. (٦ : ٣)

وبالرغم من أهمية الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي ومدى إسهامه في رفع فاعلية كل من جوانب الإعداد الأخرى (البدنية - المهارية - الخططية)، فإنه يصبح قاصراً ما لم تحقق برامج العائد التطبيقي الذي وضعت من أجله إلا إذا ما تم انتقاء اللاعب بشكل جيد والتأكد من ملاءمة اتجاهته النفسية الخاصة مع المتطلبات النفسية لنوع النشاط الرياضي، حيث من المعروف أن الاتجاه هو صانع القدرة والمهارة، وهو القدرة الكامنة التي تساعد الفرد على سرعة وسهولة التعلم للوصول إلى أعلى مستوى من المهارة في النشاط الممارس بالإضافة إلى الخصائص الفردية أو السمات الشخصية التي تعتبر ضرورية لتحقيق النجاح والتفوق في نوع النشاط. (٢٥: ١٣١)

وفي السنوات الأخيرة، تم الوصول لمستويات عالية من الإدراك والفهم للعوامل النفسية في الأنشطة الرياضية. من بين هذه العوامل تم ذكر الصلابة العقلية كوسيلة للوظائف النفسية. (٣٠: ٢٠٩- ٢٢٧)، (٣٢: ٨٣- ٩٥)، (٤٠: ٣٠٧- ٣٢٣)

ويستخدم مصطلح الصلابة العقلية على نحو مشترك بين المدربين والرياضيين والمشجعين، والمعلقين عبر المنافسات الرياضية في جميع أنحاء العالم الرياضية، وعلي الرغم من أن المدرب الأسطوري، فينس لومباردي Vince Lombardi، تحدث عن هذا المفهوم منذ أكثر من أربعة عقود، فقد اكتسبت الصلابة العقلية شعبية في الأونة الأخيرة فقط كمجال للبحث ولعلها من أكثر السمات النفسية قيمة في الرياضة (٤٤: ٢١٨) وقد أشار بعض المتخصصين في علم نفس الرياضة أن ٧٥% من استشارات المدربين والرياضيين تتضمن تحسين صلابتهم العقلية. (٢٦: ٣٣) (٢٩: ٤٢)

ويضيف جيم لوهر Jame Loehr (١٩٨٦م) أن المدربين والرياضيين أكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تسهم بنسبة لا تقل عن ٥٠% في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٤٢: ٥٢). في حين وجد بعض الباحثون أن ٨٢% آخري من عينة المدربين في المصارعة قد صنّفوا الصلابة العقلية كسمة نفسية مهمة في تحديد النجاح. في حين يعتقد أن ٩% فقط منهم كانوا ناجحين في تطوير أو تغيير الصلابة العقلية للاعبينهم. (٣٩: ٢٩٢) وقد استخدم هذا التناقض لتسليط الضوء على الحاجة إلى إجراء مزيد من البحوث في فهم الصلابة العقلية وتصورات المدربين عن الصلابة العقلية، ودورهم في التنمية والتطوير لها. (٤٣: ٢٠٨)

ولم يتم حتى الآن فهم مشترك بشأن تعريف الصلابة العقلية، والسمات التي يشملها، أو كيفية تطويرها. وتتواصل أهداف الإجابة على هذه التساؤلات في إمكانية تطبيق هذه النتائج. كما في مجال علم النفس الرياضي بتعلم المزيد عن الصلابة العقلية ويمكننا تصميم تدخلات محددة وبرامج تدريبية لتطوير الصلابة العقلية للرياضيين وتعليم المدربين كيفية المساعدة لتحسين هذه العملية. (٤٣: ٢١٨)

ويذكر سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton et al. (٢٠٠٤م) أن الصلابة العقلية هي أقصى مستوى نفسي طبيعي أو متطور نستطيع الوصول إلى ٥،

وهي تكسب الرياضيين قدرة علي التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب أو أسلوب الحياة، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت أي ضغط. (٢٠٩: ٤٥)

وتعبير الصلابة العقلية في كافة أنحاء العالم الرياضي. أحد المفردات المتداولة للمدربين علي نحو مستقر، رياضيون، الجمهور، وألعلقون عبر الكتابات الرياضية. وتحدث المدرب الأسطورة، فينس لومبردي Vince Lombardi، عن مفهوم الصلابة العقلية علي أنه يعتبر الأكثر فردية في الخصائص النفسية للشخصية في الرياضة. (٢٢٧- ٢٠٩: 31)

وبهذا يمكن تعريف الصلابة العقلية علي إنه تعبير يُستخدم لوصف قدرة الرياضيين علي الإداء الجيد في المواقف الصعبة. ولذا فإن المدربين والرياضيين يُحاولون إيجاد طرق لتحسين صلابتهم العقلية لأنهم يعتقدون أنها مهمة مثل أي قدرة بدنية، خصوصاً في المنافسة عالية المستوى (34: ١٢٣). وقد درست الصلابة العقلية في أحيان كثيرة بإرتباطها بالمهارات النفسية والذاتية المختلفة. (٢٧: ٤٣ - ٥١)

ويؤكد محمد عبد العزيز سلامة (٢٠٠١) علي أن لممارسي الأنشطة الرياضية بشكل عام سمات نفسية معينة تميزهم عن غيرهم من غير الرياضيين، كما أن الرياضيين في المستويات العليا لهم سماتهم الخاصة التي تميزهم عن غيرهم في المستويات الأخرى، فضلاً عن احتياج كل مركز من مركز اللعب حسب متطلبات المراكز الفنية والبدنية والتكتيكية، ومن ثم فإنه يجب اعتماد كل ذلك عند استخدام أساليب الانتقاء، والتقويم لاختيار اللاعبين سواء المبتدئين أو الناشئين أو حتي الدوليين. (٢٣: ٣٢)

وحيث تتميز كرة السلة بإيقاعها السريع ومناوراتها المستمرة المتواصلة ما بين الهجوم والدفاع طيلة شوطي المباراة لتحقيق النتيجة المرجوة في ظل ظروف اللعب المتباينة ومسيرة التغير الذي يحدث في المواقف المختلفة، فإن علي لاعبيها أن يتسموا بقدرات عقلية تمكنهم من اختيار المهارة المناسبة بمنتهى السرعة والدقة حتي يتسم الأداء بالفاعلية. (٤٧: ٤٩- ٤٧)

ويشير مدحت صالح (٢٠٠٥م) إلي أنه لا توجد فروق في الواجبات للاعبي المراكز المختلفة في بداية المرحلة الأولية لتعلم لعبة كرة السلة، ومع ذلك فمع تقدم المستوى نجد أن كرة السلة تتطور من لعبة سمتها الغالبة الإحتفاظ بالكرة إلي لعبة مركبة تتطلب نواحي فنية وخططية يقوم فيها اللاعبون بأدوار محددة في إطار الفريق ككل. ولا يتم تحديد واجبات محددة للاعبين في المراكز المختلفة قبل سن الثالثة عشر، وبعد هذه المرحلة العمرية يزداد التوافق الحركي، والمفهوم المعرفي، وتظهر الفروق الجسمانية بين اللاعبين وعندئذ يظهر التحسن في الأدوار التي يلعبها اللاعبون في المراكز المختلفة كلما زاد مستوي النضج لديهم. ويتم تحديد أدوار

اللاعبين في إطار تصنيف اللاعبين وأرقام المراكز (مركز (١)، مركز (٢)، مركز (٣)، مركز (٤)، مركز (٥) . (١١: ٢٨)

ويتم عرض أدوار اللاعبين وذلك في إطار تصنيف اللاعبين وأرقام المراكز:

◀◀ مركز (١) صانع اللعب Point Guard

◀◀ مركز (٢) مساعد صانع اللعب or Swing Guard.Off-Guard

◀◀ مركز (٣) الجناح (قصير القامة) Small forward

◀◀ مركز (٤) الجناح (طويل القامة) Power Forward

◀◀ مركز (٥) لاعب الإرتكاز Position or Post (٣٧: ١٢ - ١٤)

وفي العقد الماضي كانت هناك زيادة في البحوث حول موضوع الصلابة العقلية، وفي العديد من الدراسات عن الصلابة العقلية في رياضة المستويات العليا مثل دراسة كلوف وآخرون (Clough et al (٢٠٠٢م) (٣١: ٣٢ - ٤٣) ودراسة فوري وبوتجيتير Fourie & Potgieter (٢٠٠١م) (٣٨) وقد قام بعض الباحثين بتحديد بعض الصفات الشخصية كخصائص للصلابة العقلية (الاعتقاد الذاتي self-belief، والتحكم في الانتباه attention control، والدافعية motivation، الإتجاه الإيجابي positive attitude، والمرونة resilience، والإستمتاع enjoying والتعامل مع الضغط handling pressure، وجودة التمرين والممارسة quality practice) ومع ذلك، تشمل الاختلافات في النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات علي ماهي سمات الصلابة العقلية دراسة كلوف وآخرون (Clough et al (٢٠٠٢م) (٣١) ودراسة فوري وبوتجيتير Fourie & Potgieter (٢٠٠١م) (٣٨)، ودراسة جونز Jones وكونوتون Connaughton (٢٠٠٢م) (٤٣) مما قاد الباحثين إلى التركيز علي مزيد من البحوث علي رياضات محددة أو متخصصة بول وآخرون (Bull et al (٢٠٠٥م) وجونز وآخرون Jones et al (٢٠٠٢م) (٤٣: ٢٠٥ - ٢١٨) ومع التحول نحو الرياضات النوعية، حاولت الدراسات في لعبة الكريكت cricket وكرة القدم soccer، وكرة القدم الأسترالية Australian football للبناء علي الجوانب الشخصية من الصلابة العقلية من خلال دراسة كيفية حدوث التأثيرات البيئية، والسياقية، والموقفية في كل هذه الرياضات التي تتصل بمفهوم الصلابة العقلية.

وعلي الرغم من أن الدراسات السابقة تصور الصلابة العقلية في الرياضة النوعية sport-specific، إلا أن هناك ندرة لبحوث الصلابة العقلية في كرة السلة. علي اعتبار ان كرة السلة هي ثاني أكثر الرياضات شعبية في العالم، مع أكثر من ٤٥٠ مليون مشارك (الاتحاد الدولي لكرة السلة، ٢٠٠٩) .

• مشكلة الدراسة:

ومن خلال خبرة الباحث كمدرس لكرة السلة (سابقاً) وكلاعب درجة أولي سابق ومديراً لكرة السلة ومتابعته للتدريبات والمنافسات للعديد من فرق كرة السلة لاحظ الأعباء الملاقاة علي عاتق اللاعبين نتيجة لضغوط التدريب والمنافسة. هذا إلي جانب مرور الكثير منهم بمواقف أثناء المنافسات تعمل علي تذبذب مستويات الثقة لديهم ومرورهم بحالات من الإخفاق والملل، مما قد يؤثر سلبياً علي أدائهم، ويكونون في حالة عصبية وتوتر، وخاصاً في المباريات، كما لاحظت حث المدربين للاعبين علي ضرورة

التحلي بالصلابة البدنية والعقلية للتغلب علي تلك الأعباء الملاقاة علي عاتقهم نتيجة التدريب والمنافسة.

ويري الباحث أن مشكلة الدراسة تكمن بوضوح في التعرف وبدقة علي العامل العقلي المتمثل في الصلابة العقلية المميزة للاعب ككرة السلة، حيث ان الصلابة العقلية هامة بالنسبة لعملية التدريب للاعبين والرياضيين الذين يسعون لتحقيق الانتصارات والبطولات. الأمر الذي يتطلب منهم الإستمرار في التدريب لساعات طويلة في تدريبات ذات شدة وأحجام عالية دون كلل أو ملل وينبغي عليهم مواجهة العديد من العوامل والصعاب والضغوط النفسية والإحباطات دون أن يفقدوا تركيزهم أو ثقتهم في أنفسهم أثناء المنافسات، لذا فان العامل الحاسم في تحقيق التفوق في المنافسات هو قدرة اللاعب علي حسن الأستجابة في المواقف الحساسة والحاسمة في المنافسة الرياضية بأفضل ما لديهم من قدرات وإمكانيات مما يعني تمتعهم بمستويات مرتفعة من الصلابة العقلية أثناء التدريب والمنافسة.

ومن هذا المنطلق الذي يعضد تميز لاعبي كل مركز من مراكز اللعب المختلفة في كرة السلة بسمات عقلية خاصة، فقد فكر الباحث في دراسة أبعاد الصلابة العقلية المميزة للاعب ككرة السلة والمتمثلة في لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الخمس) في كرة السلة للتعرف علي ما تحتاجه لعبة كرة السلة وكل مركز من مركزها من سمات عقلية مما قد يساعد المدرب الرياضي علي حسن انتقاء لاعبي كرة السلة وتوجيههم لمراكزهم المناسبة وتوجيه العملية التدريبية للوصول إلي أعلى المستويات الرياضية الممكنة.

ويزيد من أهمية الدراسة الراهنة تبني الباحث استخدام المقاييس النفسية النوعية متعددة الأبعاد في الرياضة التي تعتبر الأفضل والأكثر صدقا في التنبؤ بالأداء الرياضي حيث يقاس مقياس الصلابة العقلية الأبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق -مستوي الدافعية) لدي لاعبي كرة السلة.

وربما أمكن تحديد مشكلة البحث في محاولة إلقاء الضوء علي أهمية العامل النفسي لدي لاعبي كرة السلة والمتمثل في الصلابة العقلية من خلال الإجابة علي سؤالين مفادهم ماهي الصلابة العقلية لدي لاعبي كرة السلة وماهي الفروق بين لاعبي مراكز اللعب (مركز (١) - مركز(٢) - مركز(٣) -مركز(٤) - مركز(٥)) في الصلابة العقلية (سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - القدرة علي التعامل مع الضغط -القدرة علي التركيز -الثقة بالنفس -مستوي الدافعية).

• مصطلحات الدراسة:

• الصلابة العقلية:

امتلاك اللاعب الرياضي الثقة بالنفس وتركيز الإنتباه في الجوانب الهامة من المنافسة ومواجهة الضغوط ودافعية الإنجاز الرياضي. (٢١: ٢٦٣)

• القدرة علي التعامل مع الضغط:

يتضمن هذا البعد القدرة علي التعامل أو مواجهة الضغط، هو قدرة الرياضي علي التميز بالهدوء في المواقف الضاغطة والحاسمة من المنافسة فسوف يتأثر أدائه بصورة إيجابية. فالأداء الفائق أو رفيع المستوى يتطلب من اللاعب التميز بعدم التوتر عند بداية المنافسة مع وجود قدر مناسب من التنشيط والإستثارة لتهيئة اللاعب نفسياً للأداء الأفضل، في حين أن الاستثارة الزائدة سوف تسهم في توتر العضلات وتؤدي إلي هبوط المستوى وسوء الأداء. (٢٦٥ : ٢١)

• الثقة بالنفس : Confidence

يتضمن هذا البعد مستوى الثقة والعوامل المؤثرة في الثقة لانتغير كنتيجة للأخطاء أو الفشل، ومن أهم الخصائص للرياضي الذي يتميز بالصلابة العقلية هو امتلاكه مستوى من الثقة لا تتغير كنتيجة للأخطاء أو الفشل، فمن خلال ضغوط المنافسة فعن الثقة المنخفضة سوف لاتسهم في جودة الأداء، في حين أن الثقة المرتفعة المناسبة سوف تسهم في مساعدة الرياضي علي التدريب وبذل أقصى جهد في المنافسة. (٢٦٦ : ٢١)

• القدرة علي التركيز: Concentrate ability

تتضمن القدرة علي التركيز فيما هو هام أثناء المنافسة وعزل ما عدا ذلك من بين أهم العوامل المحددة للأداء الجيد، لأن التركيز السيئ من الأسباب الجوهرية التي تؤدي لحدوث الأخطاء وسوء الأداء، كما أن المغالاة في التعبئة النفسية يكون نتيجتها الحتمية التركيز الخاطيء. (٢٦٦ : ٢١)

• سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق:

يتضمن هذا البعد المهارة العقلية للنهوض بعد الإخفاق أو عند مواجهة الأخطاء، فالصلابة العقلية تعتمد علي القدرة علي سرعة نسيان الأخطاء أو الشعور بالفشل، إذ أن التعلق بالأخطاء سوف يؤدي إلي الوقوع في المزيد من الخطأ وسوء الأداء، والرياضي الذي يكافح في مواجهة الخطأ أثناء المنافسة سوف يستمر في الأداء بصورة أفضل. (٢٦٥ : ٢١)

• مستوي الدافعية: Motivation

يعتبر هذا البعد الدافعية هي الوقود الذي يدفع اللاعب للمثابرة علي التدريب للوصول إلي أعلى مستوي وتحقيق أهدافه، وبدون دافعية مناسبة فإنه سوف لا يحقق إنجازات وسوف لا يحقق المزيد من الانتصارات، كما أن الدافعية تساعد الرياضي علي مواصلة بذل الجهد بعد الأخفاق. (٢٦٧ : ٢١)

• اللاعب في مركز (Point Guard):

هو صانع ألعاب الفريق وأفضل لاعبي الفريق في مهارات المحاوره والتمرير، وكذلك اللعب في المنطقة الهجومية الأمامية، ويمتلك مهارات التصويب البعيد (٤.٥ م . ٥.٥ م) أو التصويب من ثلاث نقاط، ويمتلك مجال رؤية واسع للملعب ويتمتع بقدرته علي قيادة الفريق، والمساهمة في اتخاذ القرارات. (٢٨ : ١٢) (٤٨ : ٦٣) (٣٧ : ٣٦) (٤٦ : ٦٨)

• **اللاعب في مركز (٢) Shooting Guard, or Swing Guard:**

هو مساعد صانع اللعب أو اللاعب الخلفي المصوب، ويمكن تسميته أيضا الجناح وذلك طبقا لمركزه ودوره في المحاورة والتمرير والمساعدة في تخفيف الضغط الدفاعي على الفريق والتقدم بالكرة لنصف الملعب الهجومي، ويعتبر من أفضل هدايف الفريق، ولهذا فهو يتميز بالتصويب البعيد من مسافة (٤.٥ م . ٥.٥ م) وأيضا بقدرته على الإختراق والدخول على السلة في موقف واحد ضد واحد، وله قدرات مميزة في أداء الهجوم الخاطف بسبب سرعته وقدراته في مناوله الكرة. (٢٨: ١٢) (٤٨: ٦٣) (٣٧: ٣٦) (٤٦: ٦٨)

• **اللاعب في مركز (٣) Small Forward:**

غالبا ما يسمى بالجناح قصير القامة وذلك طبقا لمركزه في جانب الملعب، وتكون لديه قدرات جيدة في مناوله الكرة، ولكنها ليست مسئوليتها الأساسية، ومن الواضح أن يكون ترتيبه الثالث بين لاعبي الفريق في مهارات مناوله الكرة وذلك للاستعانة به عند الضرورة، ومهارات هذا المركز تركز بصفة أساسية على مهاجمة السلة بفاعلية وكفاءة، والمهارات الأكثر أهمية لهذا اللاعب هو التصويب من المدى المؤثر والتحركات الفعالة والقوية لمهاجمة السلة، ويجب أن يتميز بالقوة البدنية والمرونة والمهارات الشاملة والقدرات على القيام بالمتابعة، وكذلك القدرة على اللعب في المراكز الداخلية للاعبين الإرتكاز وكذا في المراكز الخارجية. (٢٨: ١٣) (٤٨: ٦٣) (٣٦: ٣٧) (٤٦: ٦٨)

• **مركز (٤) الجناح طويل القامة Power Forward:**

هو الجناح طويل القامة أو لاعب الإرتكاز الأقل في الطول وذلك بناء على نوع الهجوم المستخدم، ففي حالة الهجوم باستخدام لاعب إرتكاز يشغل هذا اللاعب مركز لاعب الإرتكاز في منطقة الإرتكاز العليا Post ولكن يمكن لهذا اللاعب أن يتغير مركزه مع لاعبي المراكز الخارجية، وهذا اللاعب يمكن أن يلعب داخل المنطقة وظهره للسلة وكذلك اللعب بمواجهة السلة ومن المفيد للاعبين هذا المراكز أن يتمتعوا بقدرة التحرك الجيد والمتابعة والحجز ومهارات مقبولة في مناوله الكرة، والقدرة على الإختراق من أي المراكز الداخلية بالإضافة إلى أنه يتميز لاعبه بالقدرة العضلية والبناء الجسمي القوي. (٢٨: ١٣) (٤٨: ٦٣) (٣٦: ٣٧) (٤٦: ٦٨)

• **اللاعب في مركز (٥) Position or Post:**

هو لاعب الإرتكاز السفلي ويعتبر أطول لاعبي الفريق ويلعب دائما بالقرب من السلة ويتميز بالمستوي المهاري العالي والقدرة العضلية وبقدرته على المتابعة وكذلك امتلاكه للقدرة الدفاعية ضد تصويبات المنافس Blocks Shots ومهارته في تسجيل النقاط من المنطقة القريبة من السلة. (٢٨: ١٤) (٤٨: ٦٣) (٣٦: ٣٧) (٤٦: ٦٨)

• **أهداف الدراسة:**

الهدف من تلك الدراسة هو التحرك نحو فهم الصلابة العقلية لدي لاعبي كرة السلة من لاعبي المستويات العليا من أجل إمداد المدربين واللاعبين بمعلومات عن الصلابة العقلية تمكنهم من فهمها وتطويرها.

وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- ◀ التعرف علي مستوى الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق -مستوي الدافعية) للاعبين كرة السلة.
- ◀ التعرف علي الفروق بين لاعبي مراكز اللعب (مركز (١) - مركز (٢) - مركز (٣) - مركز (٤) -مركز (٥)) في الصلابة العقلية (سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق -القدرة علي التعامل مع الضغط -القدرة علي التركيز -الثقة بالنفس -مستوي الدافعية).

• الدراسات السابقة:

• أولاً: دراسات خاصة بالصلابة العقلية:

أجري كلا من فوري وبوتجبلتر Fourie & Potgieter (٢٠٠١م) دراسة بعنوان طبيعة الصلابة العقلية في المجال الرياضي، وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وأشتملت عينة البحث علي ١٣١ مدرب ذو خبرة وعدد ١٦٠ رياضي موهوب من ٣١ رياضة، وأستخدم الباحثان قائمة للصلابة العقلية تحتوي علي (١٢) محور رئيسي وهم مستوي الدافعية، مهارات التحمل، ثبات الثقة، مهارة الإدراك، الهدف الموجه، التنافسية، وحدة الفريق، المهارات الاستقبالية، الصلابة النفسية، المنظور البدني، امتلاك المتطلبات البدنية والعقلية والأخلاق كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحثين أن المدربين يروا أن التركيز من أهم السمات، بينما يري اللاعبون أن الدافعية هي من أهم السمات المحققة للإنجاز الرقمي، وأن المدربين يروا أن الدور الأكبر للمدربين وعلماء النفس الرياضي في تدعيم وتطوير الصلابة العقلية أكثر من الرياضيين أي أنها سمة يمكن تطويرها من خلال تدريبات الصلابة العقلية. (38)

وأعدت ساندي جوردون Sandy Gordon (٢٠٠٤م) دراسة بعنوان تطوير قائمة للصلابة العقلية لموهوبي الكريكيت، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وإشتملت عينة البحث علي ٣٠٠ لاعب كريكيت دولي من المشاركين في بطولة العالم للكريكيت، وقامت الباحثة بتصميم قائمة للصلابة العقلية تتكون من (٥٠) عبارة ذات ميزان سباعي، كما قامت بتحديد ارتباط المقياس بمقياس المرونة لكويتو واختبار توجيه الحياة واختبار استراتيجيات الأداء لتوماس وآخرون ومقياس التحمل الرياضي لسميث وآخرون ومقياس الرغبة الاجتماعية لماكراي وكوستا، وكانت أهم النتائج وجود ارتباط دال إحصائياً بين عبارات قائمة الصلابة العقلية والمقاييس النفسية الأخرى وكانت أكثر الارتباطات دلالة بكل من قائمة مهارات التحمل الرياضي واختبار استراتيجيات الأداء. (44)

أجري سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton et al (٢٠٠٤م) دراسة بعنوان الصلابة العقلية للموهوبين رياضياً، وإستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وإشتملت عينة البحث علي ٣٣ رياضي منهم ٢١ رجل وعدد ١ سيدة ومن بين العينة ٨ أبطال

عالم من رياضات ألعاب القوى، السباحة، الملاكمة، وإستخدم الباحثون مقياس الصلابة العقلية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج أن أهم سمات الصلابة العقلية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضي هي الكفاءة الذاتية والقدرة علي مواجهة الفضل والقدرة علي الانتباه والتركيز، والدافعية ومهارات التحمل. (45)

أجري كرسنت وكلف Cruat & Clough (٢٠٠٥م) دراسة بعنوان العلاقة الارتباطية بين الصلابة العقلية والجلد الدوري التنفسي، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وإشتملت عينة البحث علي ٤١ طالب جامعي، إستخدم الباحثان مقياس الصلابة العقلية والإختبارات البدنية كوسيلة لجمع البيانات، وكان من أهم النتائج وجود ارتباط دال بين الجلد الدوري التنفسي والصلابة العقلية. (٣٥)

كما تم دراسة الصلابة العقلية للاعبين رياضة الكريكت عن طريق بول وآخرون Bull et al. (٢٠٠٥م) وتهدف هذه الدراسة إلي تطوير فهم أفضل للصلابة العقلية ضمن رياضة الكريكت وتحديد كيفية تطوير الصلابة العقلية للاعبين الكريكت الإنجليزية. وأجريت مقابلات مع (١٢) من اللاعبين الأكثر صلابة عقلية بين اللاعبين في السنوات (٢٠) الماضية حددهم مدربي الكريكت الانجليزية في ذلك الوقت، وذلك من خلال مراجعة تطور البحوث كإطار حدد " صلابة الشخصية"، " صلابة المواقف"، و" صلابة التفكير" كما صنفت سمات الصلابة العقلية، وتتوقف كلها علي تأثير العوامل البيئية. وبالتالي، وفقا لنتائجها، وقد نشأت الصلابة العقلية من خلال التفاعل بين هذه الفئات الثلاث والتأثيرات البيئية مثل الوالدين، وخلفية الطفولة، والتعرض للعبة الكريكت الخارجية، علي سبيل المثال لا الحصر. وأدلي الأثار المترتبة علي تطبيق النموذج فيما يتعلق بإستخدامها لممارسة التدريب والأداء الرياضي. علي وجه التحديد، بل وآخرون. (٢٠٠٥) أكد علي ضرورة التفاعل بين الاتجاهات، والمواقف، والتفكير، والبيئة للاعبين الكريكت لكي تكون الصلابة العقلية علي أساس ثابت. (٣٦)

أجرت ماجدة محمد أسماعيل وجيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦م) دراسة بعنوان تأثير تدريبات الصلابة العقلية علي الإحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوي الأداء للاعبين الكرة الطائرة، وإستخدمت الباحثان المنهج التجريبي، وإشتملت عينة البحث علي ١٨ لاعبة كرة طائرة، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للصلابة العقلية ومستوي الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية. (١٣)

أجري محمد حسن علاوي وأحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م) دراسة بعنوان " تقنين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية " بهدف القاء الضوء علي متغير الصلابة العقلية لدي اللاعبين الرياضيين، وكذلك تقنين مقياس أجنبي حديث للصلابة العقلية في البيئة المصرية وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي وأشتملت عينة البحث علي (٨٠) لاعب في رياضات (كرة القدم، الهوكي، التايكوندو، التنس، الاسكواش) وكانت من أهم النتائج التوصل إلي صورة نهائية للمقياس

صالحة للتطبيق بطريقة فردية أو جماعية علي اللاعبين الرياضيين في البيئة المصرية وقياس المقياس الدرجة الكلية للصلابة العقلية في ضوء الأبعاد الخمسة التي حددها المقياس ويمكن استخدام المقياس لتحديد الفروق بين اللاعبين الرياضيين بالنسبة لهذه الأبعاد ويتراوح مدي درجات المقياس ما بين ٦٦ درجة كحد أقصى و ٢٢ درجة كحد أدنى. (٢١)

• ثانياً: دراسات خاصة بمراكز اللعب المختلفة في كرة السلة:

دراسة أحمد أمين فوزي (١٩٨٦م) وموضوعها دراسته بعض السمات الانفعالية للاعبى المراكز المختلفة بكرة السلة، وهدفت هذه الدراسة إلي التعرف علي السمات الانفعالية المميزة للاعبى المراكز المختلفة في كرة السلة (صانع اللعب - لاعبى الأجنحة - لاعبى الإرتكاز)، وقد أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق معنوية بين لاعبى المراكز المختلفة في درجات سمتى الإلتزان الإنفعالي والمثابرة بينما توجد فروق معنوية في درجات سمة الثقة بالنفس لصالح لاعبى الإرتكاز والأجنحة وفي درجات سمات الحرص والحيوية لصالح صانعي اللعب والأجنحة وفي سمة الاستعراض لصالح صانعي اللعب. (٢)

دراسة مدحت صالح سيد (١٩٨٩م) وموضوعها الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوي الأداء للاعبى كرة السلة. وهدفت الدراسة إلي التعرف علي أبعاد الدافعية الرياضية لدي لاعبى كرة السلة الناشئين وكذلك التعرف علي الفروق في ابعاد الدافعية الرياضية بين مجموعتي المستوي الأعلى والمستوي الأقل في مستوي الأداء، وأظهرت نتائج الدراسة إلي تفوق اللاعبين ذو المستوي الأقل في المستوي المهاري في أبعاد الحافز والقيادة، وكذلك وجود فروق معنوية بين لاعبى المراكز المختلفة في كرة السلة (صانع الألعاب - لاعب الإرتكاز - الأجنحة) في أبعاد العدوان والثقة بالنفس. (٢٧)

دراسة مایسة محمد البنا (٢٠٠١م) وموضوعها السلوك العدواني لدي لاعبى كرة السلة ومراكز اللعب المختلفة. وهدفت الدراسة إلي التعرف علي الفروق في السلوك العدواني للاعبى كرة السلة في مركز اللعب المختلفة (لاعب إرتكاز - صانع ألعاب - القاطع)، وأسفرت نتائج الدراسة إلي أن هناك فروق بين مركزي الألعاب والقاطع، وكذلك بين مركزي لاعب الإرتكاز والقاطع لصالح القاطع في متوسط درجة العدوانية. (١٤)

دراسة شعبان إبراهيم وطارق محمد بدر الدين (٢٠٠٣م) وموضوعها العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبى كرة السلة، وهدفت الدراسة إلي تصميم مقياس العوامل النفسية في الإنجاز الرياضي للاعبى كرة السلة والمقارنة بين لاعبى مراكز اللعب المختلفة لفريق كرة السلة في العوامل النفسية قيد البحث، وأسفرت نتائج الدراسة أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولتسنوات طويلة تؤدي إلي تنمية وتطوير العوامل النفسية (طموح الإنجاز - التحمل النفسى - هادفية الإستجابة - القبول الاجتماعى) قيد البحث، ولإ توجد فروق بين مراكز اللعب

الثلاثة في كرة السلة في كل من طموح الإنجاز - التحمل النفسي - القبول الإجتماعي، يتميز صانعو اللعب عن لاعبي الأجنحة ولإعبي الإرتكاز في هادفية الاستجابة، ولإ توجد فروق بين لاعبي الأجنحة ولإعبي الإرتكاز في هادفية الاستجابة. (١٠)

دراسة محمد عبدالحميد بلال (٢٠٠٤م) وموضوعها السمات الدافعة المميزة للاعبي مراكز اللعب المختلفة في كرة السلة، وهدفت الدراسة إلي التعرف علي السمات المميزة للاعبي مراكز اللعب المختلفة لكرة السلة والتعرف علي المستوي الفعلي للسمات الدافعية للاعبي كرة السلة في المستويات العليا في مصر وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وطبق البحث علي عينة بلغت (٤٩) لاعب من أندية (الأهلي - الإتحاد - الزمالك - الجزيرة) واستعان بمقياس تقدير السمات الدافعية الرياضيين تعريب وتقنين محمد حسن علاوي وأسفرت نتائج الدراسة وجود فروق بين مراكز اللعب المختلفة في سمات الدافعية. (٢٢)

• التعليق علي الدراسات السابقة:

« أتجهت الدراسات إلي استخدام مقاييس للصلابة العقلية أجريت علي عينات من رياضي بعض الانشطة الرياضية (الكركيت - الكرة الطائرة - كرة القدم، الهوكي، التايكوندو، التنس، الاسكواش) والدراسة ال حالية اتجهت للتعرف علي الصلابة العقلية للاعبي كرة السلة.

« استخدمت الدراسة ال حالية مقياس نوعي تم تقيته علي البيئة المصرية باستخدام عينات من لاعبي (كرة القدم، الهوكي، التايكوندو، التنس، الاسكواش) والدراسة ال حالية استخدمت المقياس السابق لتطبيقه علي عينة جديدة من لاعبي كرة السلة ذو المستوي العالي في جمهورية مصر العربية.

« إتجهت الدراسات في كرة السلة إلي دراسة مراكز اللعب الثلاثة (صانع الألعاب - جناح " قاطع" - لاعب الإرتكاز)، وهو نظام قديم ولإ يعتد به في تنظيم طرق اللعب الآن، والدراسة الحالية تتماشى مع تنظيم اللعب الحديث من حيث تنظيم مراكز اللعب علي مراكز الخمسة.

« يري الباحث أن التعديلات العديدة التي تجري علي قانون كرة السلة عقب بطولات كاس العالم السابقة تعمل علي زيادة استثارة اللاعبين مما يعكس زيادة الضغوط الملاقاة علي اللاعبين كلا في مركزه.

• تساؤلات الدراسة:

« ما مستوي الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط- الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز- مستوي الدافعية) لدي لاعبي كرة السلة.

« هل توجد فروق بين لاعبي مراكز اللعب (مركز (١) - مركز (٢) - مركز (٣) - مركز (٤) - مركز (٥)) مع الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط- الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز- سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق- سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوي الدافعية).

• إجراءات الدراسة:

• أولاً: منهج الدراسة Reaearch Methot:

استخدم الباحث المنهج الوصفي Descriptive Method باتباع الطريقة المسحية للاعتمته لطبيعة وهدف الدراسة.

• ثانياً: العينة Reaearch Sample:

تم اختيار عينة الدراسة من (١١٢) لاعب كرة سلة بالطريقة العمدية وهم لاعبي فرق (الأهلي - الرمالك - الجزيرة - الأتحاد - سبورتنج - سموحة - الجيش - الأولمبي) وهي أندية القمة في كرة السلة في مصر والحاصلين علي المركز من الأول إلي الثامن علي مدار عدة سنوات مختلفة مما يدل علي أنهم يمثلون أعلى مستوى في كرة السلة في مصر، وتراوح العمر الزمني لعينة الدراسة من ٢٠ - ٣٠ سنة بمتوسط حسابي ٢٥.٣١، وانحراف معياري ٥٣.٤٢، وتم تصنيف اللاعبين تبعاً لمركزهم في اللعب كالتالي:

جدول (١): توزيع عينة الدراسة من اللاعبين وفقاً للأندية الرياضية ومراكز اللعب

| النسبة المئوية | جملة | الأولمبي | الجيش | سموحة | سبورتنج | الإتحاد | الزمالك | الجزيرة | الأهلي | مركز اللعب | النادي |
|----------------|------|----------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|--------|------------|----------------|
| ٪١٩.٦ | ٢٢ | ٣ | ٣ | ٣ | ٢ | ٣ | ٢ | ٣ | ٣ | ١ | مركز (١) |
| ٪٢١.٤ | ٢٤ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٤ | ٢ | ٢ | مركز (٢) |
| ٪١٩.٦ | ٢٢ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٢ | ٢ | ٣ | ٣ | مركز (٣) |
| ٪١٩.٦ | ٢٤ | ٢ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٤ | ٤ | مركز (٤) |
| ٪١٧.٨ | ٢٠ | ٣ | ٢ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٣ | ٢ | ٢ | مركز (٥) |
| ٪١٠٠ | ١١٢ | ١٤ | ١٤ | ١٥ | ١٤ | ١٥ | ١٣ | ١٤ | ١٤ | ١٤ | جملة |
| | | ٪١٢.٥ | ٪١٢.٥ | ١٣.٤ | ٪١٢.٥ | ٪١٣.٤ | ٪١١.٦ | ٪١٢.٥ | ٪١٢.٥ | ٪١٢.٥ | النسبة المئوية |

• مبررات اختيار عينة الدراسة:

إن العينة تمثل الفرق الثمانية الأوائل في الدوري العام أعلى مستوى في الأداء المهاري في كرة السلة وهم عينة الصفوة بما يعطي المزيد من الثقة في النتائج.

• مجالات الدراسة:

• المجال الزمني :

تم تطبيق الدراسة في الموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧م.

• المجال الجغرافي :

تم تطبيق الأستمارة علي عينة الدراسة كل فريق في ملعبه الخاص، ملاعب (الأهلي - الجزيرة - الزمالك - الجيش) بمدينة القاهرة، وملعب نادي (الأتحاد - سبورتنج - سموحة - الأولمبي) بمدينة الاسكندرية.

• أداة الدراسة:

تم استخدام مقياس الصلابة العقلية الذي صممه آلان جولدبرج Alan Goldberg (٢٠٠٦م) بعنوان استبيان الصلابة العقلية Mental Toughness Questionnaire وقام بتعريبه وتقنيته محمد حسن علاوي وأحمد صلاح الدين خليل ويتكون من ٢٢ عبارة ويتضمن خمسة أبعاد كما يلي:

الجدول (٧) يوضح أبعاد المقياس وعدد العبارات

| م | الأبعاد | عدد العبارات |
|---|--|--------------|
| ١ | البعد الأول: القدرة علي مواجهة الضغط. | ٥ |
| ٢ | البعد الثاني: الثقة بالنفس. | ٤ |
| ٣ | البعد الثالث: تركيز الانتباه. | ٤ |
| ٤ | البعد الرابع: سرعة العودة للحالة الطبيعية. | ٥ |
| ٥ | البعد الخامس: دافعية الإنجاز. | ٤ |
| | إجمالي عدد العبارات | ٢٢ |

ويمكن استخدام المقياس وتطبيقه بصورة فردية أو جماعية علي اللاعبين الرياضيين، ويقيس المقياس الدرجة الكلية للصلابة العقلية التي تشير إلي القدرة علي مواجهة الضغط، والثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب الاخفاق، ودافعية الانجاز الرياضي لدي اللاعبين الرياضيين. وفي ضوء ذلك يمكن قياس الفروق بين العينات من اللاعبين الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية في مدى تميزهم بالصلابة العقلية بصفة عامة. كما يمكن استخدام المقياس من خلال أبعاده الخمسة لتحديد الفروق بين اللاعبين الرياضيين بالنسبة لهذه الأبعاد. والمقياس غير محدد بزمن معين، إلا أن الإجابة علي جميع عبارته تستغرق ما بين ٣ - ٦ دقائق.

• تقدير الدرجات:

يستجيب كل لاعب علي كل عبارة من المقياس علي مقياس مدرج من ٣ تدريجات (نعم، غير متأكد، لا) في ضوء تعليمات المقياس. ويتم منح الدرجات علي النحو التالي: بالنسبة للعبارات التي في اتجاه البعد: نعم = ٣ درجات، غير متأكد = درجتان، لا = درجة واحدة. وبالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد: نعم = درجة واحدة، غير متأكد = درجتان، لا = ٣ درجات.

ويتم جمع جميع الدرجات لكل العبارات لتمثل الدرجة الكلية للمقياس. ويتراوح مدى درجات المقياس ما بين ٦٦ درجة كحد أقصى، ٢٢ درجة كحد أدنى. كما يتم حساب درجات الأبعاد الخمسة للمقياس بنفس الطريقة ويتم التعامل مع درجة كل بعد علي حده عند محاولة التعرف علي مدى امتلاك اللاعب الرياضي لكل بعد من هذه الأبعاد. وعند محاولة المقارنة بين الأبعاد المختلفة ببعضها البعض الأخر يتم حساب الوزن النسبي وذلك بجمع درجات عبارات كل بعد وقسمتها علي عدد العبارات.

وفي الدراسة الحالية حسب الباحث صدق المقياس وثباته علي النحو الآتي:

• صدق الحكمين:

تم عرض المقياس علي خمسة من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية جامعة الأزهر، واتفقوا علي صلاحية المقياس.

• صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد مع توضيح مستوي الدلالة في كل حالة ثم حساب درجة ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس وقد تبين أن هناك ارتباطات جيدة.

الجدول (٣): يوضح معامل الارتباط بين درجة كل فقرة بعد فقرات مع القدرة علي التعامل مع الضغط مع الدرجة الكلية للبعد

| معامل الارتباط | رقم الفقرة | البعد |
|----------------|------------|-----------------------------|
| ♦♦٠.٣٤٢ | ١ | القدرة علي التعامل مع الضغط |
| ♦♦٠.٥٠٧ | ٦ | |
| ♦♦٠.٤٦٣ | ١١ | |
| ♦♦٠.٣٢٦ | ١٦ | |
| ♦♦٠.٢٤٨ | ٢١ | |

♦♦ دال عند مستوي (٠.٠١) ♦ دال عند مستوي (٠.٠٥)

يبين الجدول (٣) أن جميع فقرات البعد الأول والمتعلق بالقدرة علي التعامل مع الضغط حققت ارتباطات جيدة عند مستوي دلالة (٠.٠١ ، ٠.٠٥) مع الدرجة الكلية للبعد .

الجدول (٤): يوضح معامل الارتباط بين درجة كل فقرة بعد فقرات بعد الثقة بالنفس مع الدرجة الكلية للبعد

| معامل الارتباط | رقم الفقرة | البعد |
|----------------|------------|--------------|
| ♦♦٠.٣٣٣ | ٢ | الثقة بالنفس |
| ♦٠.٢٧٣ | ٧ | |
| ♦♦٠.٣٠١ | ١٢ | |
| ♦♦٠.٣٤١ | ١٧ | |

♦♦ دال عند مستوي (٠.٠١) ♦ دال عند مستوي (٠.٠٥)

يبين الجدول (٤) أن جميع فقرات البعد الأول والمتعلق بالثقة بالنفس حققت ارتباطات جيدة عند مستوي دلالة (٠.٠١ ، ٠.٠٥) مع الدرجة الكلية للبعد .

الجدول (٥): يوضح معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات بعد الثقة تركيز الانتباه مع الدرجة الكلية للبعد

| معامل الارتباط | رقم الفقرة | البعد |
|----------------|------------|----------------|
| ♦٠.٢٦٦ | ٣ | تركيز الانتباه |
| ♦٠.٢٧٣ | ٨ | |
| ♦♦٠.٤٣٦ | ١٣ | |
| ♦♦٠.٣٩٦ | ١٨ | |

♦♦ دال عند مستوي (٠.٠١) ♦ دال عند مستوي (٠.٠٥)

يبين الجدول (٥) أن جميع فقرات البعد الأول والمتعلق بتركيز الانتباه حققت ارتباطات جيدة عند مستوي دلالة (٠.٠١ ، ٠.٠٥) مع الدرجة الكلية للبعد .

الجدول (٦): يوضح معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق مع الدرجة الكلية للبعد

| معامل الارتباط | رقم الفقرة | البعد |
|----------------|------------|---|
| ♦♦٠.٢٩٥٨ | ٤ | سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق |
| ♦٠.٢٧٧ | ٩ | |
| ♦♦٠.٣٢٧ | ١٤ | |
| ♦٠.٢٨٠ | ١٩ | |
| ♦♦٠.٤٩٧ | ٢٢ | |

♦♦ دال عند مستوي (٠.٠١) ♦ دال عند مستوي (٠.٠٥)

يبين الجدول (٦) أن جميع فقرات البعد الأول والمتعلق بسرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق حققت ارتباطات جيدة عند مستوي دلالة (٠.٠١، ٠.٠٥) مع الدرجة الكلية للبُعد.

الجدول (٧): يوضح معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات بُعد دافعية الانجاز الرياضي مع الدرجة الكلية للبُعد

| معامل الارتباط | رقم الفقرة | البُعد |
|----------------|------------|------------------------|
| ♦♦٠.٢٧٥ | ٥ | دافعية الانجاز الرياضي |
| ♦♦٠.٣٥٩ | ١٠ | |
| ♦♦٠.٢٨٩ | ١٥ | |
| ♦♦٠.٤١٠ | ٢٠ | |

♦♦ دال عند مستوي (٠.٠١) ♦ دال عند مستوي (٠.٠٥)

يبين الجدول (٧) أن جميع فقرات البعد الأول والمتعلق بدافعية الانجاز الرياضي حققت ارتباطات جيدة عند مستوي دلالة (٠.٠٥، ٠.٠١) مع الدرجة الكلية للبُعد.

الجدول (٨): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

| معامل الارتباط | البُعد | م |
|----------------|--|---|
| ♦♦٠.٦٨٥ | القدرة على التعامل مع الضغط. | ١ |
| ♦♦٠.٣٥٤ | الثقة بالنفس. | ٢ |
| ♦♦٠.٤٣٧ | تركيز الانتباه. | ٣ |
| ♦♦٠.٦٢٣ | سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. | ٤ |
| ♦♦٠.٣٣٠ | دافعية الانجاز الرياضي. | ٥ |

♦♦ دال عند مستوي (٠.٠١)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس تتضح في جدول (٨) حيث يتضح من الجدول أن الأبعاد الخمسة للمقياس مرتبطة بصورة واضحة مع الدرجة الكلية للمقياس، وكلها دالة عند مستوي (٠.٠١) وهذا يحقق لها الصدق.

• ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس علي أفراد العينة وذلك باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

• طريقة التجزئة النصفية:

استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية حيث قام بحساب معامل الثبات بإيجاد معامل الارتباط بيرسون بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية للمقياس وقد بلغ معامل الثبات (٠.٧٦٣) وهذا يدل علي أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحث إلي تطبيقها علي العينة.

• أولاً: عرض نتائج الدراسة:

• النتائج المتعلقة بالسؤال الأول حول مستوي الصلابة العقلية المميزة للاعب كرة السلة:

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإيجاد المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري، والأوزان النسبية لكل بُعد من أبعاد المقياس والجداول التالية توضح ذلك:

• البعد الأول: القدرة علي التعامل مع الضغط:

الجدول (٩): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل فقرة من فقرات بعد التعامل مع الضغط (ن = ١١٢)

| م | الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|---|---|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| ١ | أودي أفضل ما عندي عند شعوري بالزيد من الضغط أثناء المنافسة. | ٢.٨٣٩ | ٠.٤٥٨ | ٩٥.٢٤ | ١ |
| ٢ | أودي في الترتيب بصورة أفضل من الأداء في المنافسة. | ٢.٨٣٩ | ٠.٤١٦ | ٩٥.٢٣ | ٢ |
| ٣ | أشعر أن حالتي النفسية تتغير إلي الأسوأ بسهولة أثناء المنافسة. | ٢.٨٧٥ | ٠.٥٠٦ | ٩٣.٤٧ | ٤ |
| ٤ | يمكنني تهدئة نفسي عند شعوري بالضغط أثناء المنافسة. | ٢.٨٧٥ | ٠.٣٣٣ | ٩٥.٢٢ | ٣ |
| ٥ | أعاني من الحديث السلبي مع نفسي قبل أو أثناء المنافسة. | ٢.٩٨٣ | ٠.٣٦٥ | ٩٢.٨٣ | ٥ |

يتضح من الجدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة للدراسة علي كل فقرة من فقرات البعد الثاني، وقد تبين أن متوسط الأوزان النسبية قد تراوح بين (٩٢.٨٣ – ٩٥.٢٤).

• البعد الثاني: الثقة بالنفس:

الجدول (١٠): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل فقرة من فقرات بعد الثقة بالنفس (ن = ١١٢)

| م | الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|---|---|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| ١ | خطأ واحد أو اثنان لا يمكن أن يقلا من ثقتي في نفسي أثناء المنافسة. | ٢.٨٣٩ | ٠.٤٥٨ | ٩٥.٢٣ | ٣ |
| ٢ | أفضل التنافس ضد منافس قوي بدرجة أكبر من منافس ضعيف. | ٢.٨٣٩ | ٠.٣٧٠ | ٩٤.٠٣ | ٤ |
| ٣ | أنا رياضي لدي ثقة وشعور بالأمان النفسي. | ٢.٩١١ | ٠.٢٨٧ | ٩٨.٢ | ١ |
| ٤ | من السهل بالنسبة لي أن أتدرب باستمرار وبدرجة عالية الشدة. | ٢.٩١١ | ٠.٢٨٧ | ٩٥.٨٣ | ٢ |

يتضح من الجدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة علي كل فقرة من فقرات البعد الثالث، وقد تبين أن متوسط الأوزان النسبية قد تراوح بين (٩٤.٠٣ – ٩٨.٢).

• البعد الثالث: تركيز الانتباه :

الجدول (١١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل فقرة من فقرات بعد تركيز الانتباه (ن = ١١٢)

| م | الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|---|--|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| ١ | تعليمات مدربي لي أثناء الأداء تفتت انتباهي. | ٢.٨٧٥ | ٠.٣٨٤ | ٩٥.٢٣ | ٣ |
| ٢ | من السهل أن يتشتت انتباهي بسرعة أثناء المنافسة. | ٢.٩٢٩ | ٠.٢٥٩ | ٩٨.٣ | ١ |
| ٣ | لا أستطيع تركيز انتباهي عند التفكير في مستوى المنافسين. | ٢.٩٢٨ | ٠.٢٥٩ | ٩٧.٦٣ | ٢ |
| ٤ | ظروف المباراة السيئة مثل (الطقس – شروط اللعب – درجة الحرارة، الخ) تؤثر علي بصورة سلبية أثناء المنافسة. | ٢.٨٣٩ | ٠.٤١٧ | ٩٤.٠٣ | ٤ |

يتضح من الجدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة علي كل فقرة من فقرات البُعد الثالث، وقد تبين أن متوسط الأوزان النسبية قد تراوح بين (٩٤.٠٣ - ٩٨.٣).

• البعد الرابع: سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق:

الجدول (١٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل فقرة من فقرات بعد العودة للحالة الطبيعية (ن = ١١٢)

| م | الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|---|--|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| ١ | أضمر بإحباط داخلي عندما ارتكبت خطأ أثناء الأداء في المنافسة. | ٢.٥٠ | ٠.٧١٣ | ٨٣.٣ | ٥ |
| ٢ | من السهل علي التخلص من أخطائي أثناء المنافسة. | ٢.٨٥٧ | ٠.٣٥٥ | ٩٦.٤ | ٢ |
| ٣ | إذا بدأت المنافسة بصورة سيئة فمن الصعب علي العودة لأدائي في المنافسة. | ٠.٨٢١ | ٠.٤٣٠ | ٩٥.٨٣ | ٣ |
| ٤ | يشغلني ما يفكر فيه مدربي عند هبوط مستوي أدائي في المنافسة. | ٢.٨٩٣ | ٠.٣١٢ | ٩٥.٢٣ | ٤ |
| ٥ | أستطيع العودة سريعاً لحالتي الطبيعية بعد أي إخفاق أو خطأ أثناء المنافسة. | ٢.٩١١ | ٠.٢٨٧ | ٩٧.٠٣ | ١ |

يتضح من الجدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة علي كل فقرة من فقرات البُعد الأول، وقد تبين أن متوسط الأوزان النسبية قد يتراوح بين (٨٣.٣ - ٩٧.٠٣).

• البعد الخامس: دافعية الإنجاز الرياضي:

الجدول (١٣): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والترتيب لكل فقرة من فقرات بعد دافعية الانجاز الرياضي (ن = ١١٢)

| م | الفقرة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوزن النسبي | الترتيب |
|---|---|-----------------|-------------------|--------------|---------|
| ١ | اعتبر نفسي رياضي لديه مستوي عالي من الحماس والدافعية. | ٢.٧٨٦ | ٠.٤٩٤ | ٩٢.٨٦ | ٤ |
| ٢ | لدي أهداف واضحة وتبدو هامة لي لكي أحققها في رياضتي. | ٢.٩١١ | ٠.٢٨٨ | ٩٦.٤٣ | ٣ |
| ٣ | أعتقد أن ممارستي التدريب يوميا يمكن أن تحقق أهدافي. | ٢.٩٦٤ | ٠.١٨٧ | ٩٨.٨ | ١ |
| ٤ | أصبح أكثر دافعية وحماس بعد خسارتي في المنافسة. | ٢.٩٢٨ | ٠.٢٥٩ | ٩٧.٦ | ٢ |

يتضح من الجدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات العينة علي كل فقرة من فقرات البُعد الثالث، وقد تبين أن متوسط الأوزان النسبية قد تراوح بين (٩٢.٨٦ - ٩٨.٨).

الجدول (١٤): التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأوزان النسبية والترتيب في أبعاد المقياس (ن=١١٢)

| الترتيب | الوزن النسبي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | البعد |
|---------|--------------|-------------------|-----------------|--|
| الخامس | ٩٣.٣ | ١.٤٤ | ١٤.٠٠٠ | القدرة على التعامل مع الضغط. |
| الثاني | ٩٧.١٦٦ | ٠.٧٤١ | ١١.٧١٤ | الثقة بالنفس. |
| الثالث | ٩٦.٢٧٥ | ٠.٧٣٣ | ١١.٦٦٠ | القدرة على التركيز. |
| الرابع | ٩٥.٨٣ | ١.٠٩٩ | ١٤.٣٧٥ | سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. |
| الأول | ٩٧.١٦٦ | ٠.٦٢١ | ١١.٧١٤ | مستوي دافعية الإنجاز الرياضي. |
| | | ٢.٣٣٢ | ٦٢.٢٠٣ | الدرجة الكلية للمقياس |

يتضح من الجدول (١٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الصلابة العقلية، وتراوحت متوسطات الأوزان النسبية للأبعاد المقياس ما بين (٩٣.٣) - (٩٧.٦١٦) حيث أحتل بعد دافعية الإنجاز الرياضي المرتبة الأولى بوزن نسبي (٩٧.٦١٦)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية بعد الثقة بالنفس بوزن نسبي (٩٧.١٦٦)، ثم جاء بعد القدرة علي التركيز في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٩٦.٢٧٥)، تلا ذلك بالمرتبة الرابعة بعد العودة للحالة الطبيعية بوزن نسبي (٩٥.٨٣) تلا ذلك بعد القدرة علي التعامل مع الضغط في المرتبة الخامسة بوزن نسبي (٩٣.٣) كما بلغ متوسط الدرجة الكلية لعينة البحث في الصلابة العقلية (٦٢.٢٠٣).

الجدول (١٥): دلالة الفروق بين لاعبي مركز (١) (ن=٢٣) ولعبي مركز (٢) (ن=٢٤) في متغيرات الصلابة العقلية

| متغيرات الصلابة | مركز (١) | | مركز (٢) | | مستوي الدلالة |
|--|----------|---------|----------|---------|---------------|
| | ع | م | ع | م | |
| القدرة على التعامل مع الضغط. | ١٤.٥٤٥ | ٠.٦٧٠٩ | ١٤.٠٨٣٣ | ١.١٣٨٩ | ١.٦٩٣ غير دال |
| الثقة بالنفس. | ١١.٦٣٦ | ٠.٧٨٩٥٤ | ١١.٤٢٥٦ | ٠.٩٧٤٣١ | ٠.٨٤٣ غير دال |
| القدرة على التركيز. | ١١.٢٧٣ | ٠.٦٧٧٣ | ١١.٤١٦٧ | ٠.٩٧٤٣١ | ٠.٥٥٩ غير دال |
| سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. | ١٣.٩٠٩ | ٠.٩٢١٢ | ١٤.٤١٨ | ٠.٦٥٤٨ | ٢.١٦٩ ٠.٥ |
| مستوي دافعية الإنجاز الرياضي. | ١١.٥٤٥٥ | ٠.٥٠٩٦٥ | ١١.٧٥٠٠ | ٠.٤٤٢٣٣ | ١.٤٤٨ غير دال |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٨٠
قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠١) = ٢.٨٢١

يتضح من الجدول (١٥) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية عدا بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الأخفاق.

الجدول (١٦): دلالة الفروق بين لاعبي مركز (١) (ن=٢٣) ولعبي مركز (٣) (ن=٢٣) في متغيرات الصلابة العقلية

| متغيرات الصلابة | مركز (١) | | مركز (٣) | | مستوي الدلالة |
|--|----------|---------|----------|---------|---------------|
| | ع | م | ع | م | |
| القدرة على التعامل مع الضغط. | ١٤.٥٤٥٥ | ٠.٦٧٠٩ | ١٤.٤٥٤٥ | ١.٠١٧٦ | ٠.٣٥١ غير دال |
| الثقة بالنفس. | ١١.٦٣٦٤ | ٠.٧٨٩٥٤ | ١٢.٠٠٠٠ | ٠.٣١١ | ٢.١٦٠ ٠.٠١ |
| القدرة على التركيز. | ١١.٢٧٢٧ | ٠.٦٧٧٣ | ١١.٧٢٧٣ | ٠.٦٣١٩ | ٢.١٤٦ ٠.٠١ |
| سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. | ١٣.٩٠٩١ | ٠.٩٢١٢ | ١٣.٩٠٩١ | ١.١٩١٦٠ | ٠.٠٣١ غير دال |
| مستوي دافعية الإنجاز الرياضي. | ١١.٥٤٥٥ | ٠.٥٠٩٦٥ | ١١.٧٢٧٣ | ٠.٨٨٢٧٢ | ٠.٨٣٧ غير دال |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٨٠
قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠١) = ٢.٨٢١

يتضح من الجدول (١٦) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في أبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغط - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوي الدافعية) وهذا يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك بين مركزي اللعب (١، ٣) تعزي لمتغير مركز اللعب وفي الدرجة الكلية في حين وجود الفروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس ولصالح مركز (٣) وبعد القدرة علي تركيز الانتباه ولصالح مركز (١).

العدد الثاني والتسعون .. الجزء الثاني .. ديسمبر ٢٠١٧م

الجدول (١٧): دلالة الفروق بين لاعبي مركز (١) (ن=٢٢) ولاعبي مركز (٤) (ن=٢٤) في متغيرات الصلابة العقلية

| مستوي الدلالة | قيمة "ت" | مركز (٤) | | مركز (١) | | متغيرات الصلابة |
|---------------|----------|----------|---------|----------|---------|--|
| | | ع | م | ع | م | |
| | | غير دال | ٠.١٨٥ | ٠.٩٧٨٠٢ | ١٤.٥٠٠٠ | |
| غير دال | ١.٠٩٢ | ٠.٣٨٠٦٩ | ١١.٨٣٣٣ | ٠.٧٨٩٥٤ | ١١.٦٣٦٤ | الثقة بالنفس. |
| غير دال | ١.٩٠١ | ٠.٦٣٧٠٢ | ١١.٦٦٦٧ | ٠.٧٦٧٣ | ١١.٢٧٢٧ | القدرة على التركيز. |
| غير دال | ١.٣٠٨ | ٠.٨٤٦٩٩ | ١٤.٢٥٠٠ | ٠.٩٢١٢ | ١٣.٩٠٩١ | سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. |
| غير دال | ١.٤٥٧ | ٠.٤٤٢٣ | ١١.٧٥٠٠ | ٠.٥٠٩٦٥ | ١١.٥٤٥٥ | مستوى دافعية الإنجاز الرياضي. |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٨٠
قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠١) = ٢.٨٢١

يتضح من الجدول (١٧) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية بين مركزي (٤، ١)، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير مركز اللعب .

الجدول (١٨): دلالة الفروق بين لاعبي مركز (١) (ن=٢٢) ولاعبي مركز (٥) (ن=٢٠) في متغيرات الصلابة العقلية

| مستوي الدلالة | قيمة "ت" | مركز (٥) | | مركز (١) | | متغيرات الصلابة |
|---------------|----------|----------|---------|----------|---------|--|
| | | ع | م | ع | م | |
| | | غير دال | ٢.٤٤٨ | ١.٣٩١٧٠ | ١٣.٤٠٠٠ | |
| غير دال | ١.٩٧٥ | ٠.٩٦٧٩١ | ١١.١٠٠٠ | ٠.٧٨٩٥٤ | ١١.٦٣٦٤ | الثقة بالنفس. |
| غير دال | ٠.١٢٤ | ٠.٦٥٦٩٥ | ١١.٣٠٠٠ | ٠.٧٦٧٣ | ١١.٢٧٢٧ | القدرة على التركيز. |
| غير دال | ٢.٥٣٠ | ٠.٨٩٤٣ | ١٣.٢٠٠٠ | ٠.٩٢١٢ | ١٣.٩٠٩١ | سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. |
| غير دال | ٠.٦٩٧ | ٠.٨٢٠٧٨ | ١١.٤٠٠٠ | ٠.٥٠٩٦٥ | ١١.٥٤٥٥ | مستوى دافعية الإنجاز الرياضي. |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٨٠
قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠١) = ٢.٨٢١

يتضح من الجدول (١٨) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في الأبعاد وفي الدرجة الكلية في الثقة بالنفس والقدرة على التركيز ومستوي دافعية الإنجاز الرياضي، بمتوسط حسابي على التوالي وهذا يدل على وجود فروق غير ذات دلالة إحصائية في حين كانت ذات دلالة عند مستوي (٠.٠١) لبعدي القدرة على التعامل مع الضغط وسرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق بين مركزي اللعب (١) و (٥).

الجدول (١٩): دلالة الفروق بين لاعبي مركز (٢) (ن=٢٤) ولاعبي مركز (٣) (ن=٢٢) في متغيرات الصلابة العقلية

| مستوي الدلالة | قيمة "ت" | مركز (٣) | | مركز (٢) | | متغيرات الصلابة |
|---------------|----------|----------|---------|----------|---------|--|
| | | ع | م | ع | م | |
| | | غير دال | ١.١٧١ | ١.٠١٠٧٦ | ١٤.٤٥٤٥ | |
| غير دال | ٢.٩٣٣ | ٠.٣٣١١ | ١٢.٠٠٠٠ | ٠.٩٧٤٣١ | ١١.٤٢٥٦ | الثقة بالنفس. |
| غير دال | ١.٢٩٩ | ٠.٦٣١٠٩ | ١١.٧٢٧٣ | ٠.٩٧٤٣١ | ١١.٤١٢٧ | القدرة على التركيز. |
| غير دال | ١.٨١١ | ١.١٩١٦٠ | ١٣.٩٠٩١ | ٠.٦٥٤٨ | ١٤.٤١٨ | سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. |
| غير دال | ٠.١١٢ | ٠.٨٨٢٧٢ | ١١.٧٢٧٣ | ٠.٤٤٣٣٣ | ١١.٧٥٠٠ | مستوى دافعية الإنجاز الرياضي. |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٨٠
قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠١) = ٢.٨٢١

يتضح من الجدول (١٩) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد (القدرة على التعامل مع الضغط - القدرة على التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوي الدافعية) وفي الدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عدا بعد الثقة بالنفس حيث كانت ذات دلالة عند مستوي (٠.٠١) بين مركزي اللعب (٢) و (٣).

العقد الثاني والتسعون .. الجزء الثاني .. ديسمبر .. ٢٠١٧م

الجدول (٢٠): دلالة الفروق بين لاعبي مركز (٢) (ن=٢٤) ولاعبي مركز (٤) (ن=٢٤) في متغيرات الصلابة العقلية

| متغيرات الصلابة | مركز (٢) | | مركز (٤) | | قيمة "ت" | مستوي الدلالة |
|--|------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------------|
| | ع | م | ع | م | | |
| | القدرة علي التعامل مع الضغط. | ١٤.٠٨٣٣ | ١.١٣٨٩ | ١٤.٥٠٠٠ | | |
| الثقة بالنفس. | ١١.٤٢٥٦ | ٠.٩٧٤٣١ | ١١.٨٣٣٣ | ٠.٣٨٦٩٩ | ١.٩٥١ | غير دال |
| القدرة علي التركيز. | ١١.٤١٦٧ | ٠.٩٧٤٣١ | ١١.٦٦٦٧ | ٠.٦٣٧٠٢ | ١.٥٥٢ | غير دال |
| سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. | ١٤.٤١٨ | ٠.٦٥٤٨ | ١٤.٢٥٠٠ | ٠.٨٤٦٩٩ | ٠.٧٦٣ | غير دال |
| مستوي دافعية الإنجاز الرياضي. | ١١.٧٥٠٠ | ٠.٤٤٢٣٣ | ١١.٧٥٠٠ | ٠.٤٤٢٣٣ | ٠.٠٢١ | غير دال |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٥) = ٢.٠٦٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠١) = ٢.٧٩٧

يتضح من الجدول (٢٠) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية، وهذا يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مركزي اللعب (٢ ، ٤) تعزي لتغير مركز اللعب.

الجدول (٢١): دلالة الفروق بين لاعبي مركز (٢) (ن=٢٤) ولاعبي مركز (٥) (ن=٢٠) في متغيرات الصلابة العقلية

| متغيرات الصلابة | مركز (٢) | | مركز (٥) | | قيمة "ت" | مستوي الدلالة |
|--|------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------------|
| | ع | م | ع | م | | |
| | القدرة علي التعامل مع الضغط. | ١٤.٠٨٣٣ | ١.١٣٨٩ | ١٣.٤٠٠٠ | | |
| الثقة بالنفس. | ١١.٤٢٥٦ | ٠.٩٧٤٣١ | ١١.١٠٠٠ | ٠.٩٦٧٩١ | ٤.٣٦٧ | غير دال |
| القدرة علي التركيز. | ١١.٤١٦٧ | ٠.٩٧٤٣١ | ١١.٣٠٠٠ | ٠.٦٥٦٩٥ | ٢.١٤٩ | غير دال |
| سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. | ١٤.٤١٦٧ | ٠.٦٥٣٨٦ | ١٣.٢٠٠٠ | ٠.٨٩٤٤٣ | ٠.٢٠٠ | ٠.١ |
| مستوي دافعية الإنجاز الرياضي. | ١١.٧٥٠٠ | ٠.٤٤٢٣٣ | ١١.٤٠٠٠ | ٠.٨٢٠٧٨ | ١.٨٠١ | غير دال |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٥) = ٢.٠٨٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠١) = ٢.٨٢١

يتضح من الجدول (٢١) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - - مستوي الدفاعية) وفي الدرجة الكلية ، وهذا يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عدا بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق حيث كانت ذات دلالة عند مستوي (٠.٠١) بين مركزي اللعب (٢) و (٥).

الجدول (٢٢): دلالة الفروق بين لاعبي مركز (٣) (ن=٢٢) ولاعبي مركز (٤) (ن=٢٤) في متغيرات الصلابة العقلية

| متغيرات الصلابة | مركز (٣) | | مركز (٤) | | قيمة "ت" | مستوي الدلالة |
|--|------------------------------|---------|----------|---------|----------|---------------|
| | ع | م | ع | م | | |
| | القدرة علي التعامل مع الضغط. | ١٤.٤٥٤٥ | ١.٠١٧٦ | ١٤.٥٠٠٠ | | |
| الثقة بالنفس. | ١٢.٠٠٠٠ | ٠.٠١٠١ | ١١.٨٣٣٣ | ٠.٣٨٦٩٩ | ٢.٠٥٢ | ٠.٥ |
| القدرة علي التركيز. | ١١.٧٢٧٣ | ٠.٦٣١٠٩ | ١١.٦٦٦٧ | ٠.٦٣٧٠٢ | ٠.٣٢٤ | غير دال |
| سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. | ١٣.٩٠٩١ | ١.١٩١٠ | ١٤.٢٥٠٠ | ٠.٨٤٦٩٩ | ١.١٣٦ | غير دال |
| مستوي دافعية الإنجاز الرياضي. | ١١.٧٢٧٣ | ٠.٨٢٧٢٢ | ١١.٧٥٠٠ | ٠.٤٤٢٣٣ | ٠.١١٢ | غير دال |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٥) = ٢.٠٨٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠١) = ٢.٨٢١

يتضح من الجدول (٢٢) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغط - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوي الدفاعية) وفي الدرجة الكلية ، وهذا يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عدا بعد الثقة بالنفس حيث كانت ذات دلالة عند مستوي (٠.٠١) بين مركزي اللعب (٣) و (٤).

العدد الثاني والتسعون .. الجزء الثاني .. ديسمبر ٢٠١٧م

الجدول (٢٣): دلالة الفروق بين لاعبي مركز (٣) (٢٣=ن) ولاعبي مركز (٥) (٢٠=ن) في متغيرات الصلابة العقلية

| مستوي الدلالة | قيمة "ت" | مركز (٣) | | مركز (٥) | |
|---------------|----------|----------|---------|----------|---------|
| | | ع | م | ع | م |
| | | ٠.١ | ١٤.٤٥٤٥ | ١.٠١٠٧٦ | ١٣.٤٠٠٠ |
| ٠.١ | ١٢.٠٠٠٠ | ٠.١١٠ | ١١.١٠٠٠ | ٠.٩٦٧٩١ | ٤.٣٦٧ |
| ٠.١ | ١١.٧٢٧٣ | ٠.٦٣١٠٩ | ١١.٣٠٠ | ٠.٦٥٦٩٥ | ٢.١٤٩ |
| ٠.١ | ١٣.٩٠٩١ | ١.١٩١٦٠ | ١٣.٢٠٠٠ | ٠.٨٩٤٣ | ٢.١٩٣ |
| غير دال | ١١.٧٢٧٣ | ٠.٨٢٢٧٢ | ١١.٤٠٠٠ | ٠.٨٢٠٧٨ | ١.٢٤٥ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) =
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) =

يتضح من الجدول (٢٣) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد وفي الدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير مركز اللعب. وكذلك يظهر الجدول السابق أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في أبعاد (القدرة على التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة على التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك بين مركزي اللعب (٣، ٥)، تعزي لمتغير مركز اللعب وفي الدرجة الكلية في حين وجود الفروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس ولصالح مركز (٣) وبعد القدرة على تركيز الانتباه ولصالح مركز (٣).

الجدول (٢٤): دلالة الفروق بين لاعبي مركز (٤) (٢٤=ن) ولاعبي مركز (٥) (٢٠=ن) في متغيرات الصلابة العقلية

| مستوي الدلالة | قيمة "ت" | مركز (٤) | | مركز (٥) | |
|---------------|----------|----------|---------|----------|---------|
| | | ع | م | ع | م |
| | | ٠.١ | ١٤.٥٠٠٠ | ٠.٩٧٨٠٢ | ١٣.٤٠٠٠ |
| ٠.١ | ١١.٨٣٣٣ | ٠.٣٨٠١٩ | ١١.١٠٠٠ | ٠.٩٦٧٩١ | ٣.٤١٥ |
| غير دال | ١١.٦٦٦٧ | ٠.٦٣٧٧٢ | ١١.٣٠٠ | ٠.٦٥٦٩٥ | ١.٨٦٩ |
| ٠.١ | ١٤.٢٥٠٠ | ٠.٨٤٦٩٩ | ١٣.٢٠٠٠ | ٠.٨٩٤٣ | ٣.٩٩٤ |
| غير دال | ١١.٧٥٠٠ | ٠.٤٤٣٣ | ١١.٤٠٠٠ | ٠.٨٢٠٧٨ | ١.٨٠١ |

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٠٦١
قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٢.٨٠٧

يتضح من الجدول (٢٤) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) في أبعاد (القدرة على التعامل مع الضغوط - بعد الثقة بالنفس - بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الأخفاق)، مما يعني وجود فروق في تلك الأبعاد بين مركزي اللعب (٤) و (٥) ولصالح مركز (٤)، في حين كانت ت المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في بعدي القدرة على التركيز ومستوي دافعية الإنجاز وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير مركز اللعب بين مركزي اللعب (٤، ٥).

- **ثانياً: مناقشة النتائج:**
- **مناقشة نتائج الهدف الأول:**

فيما يتعلق بالهدف الأول القائل " التعرف على مستوى الصلابة العقلية (القدرة على التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة على التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوى الدافعية) للاعبي كرة السلة"

اتضح من النتائج الخاصة بالجدول (١٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الصلابة العقلية، وتراوحت متوسطات الأوزان النسبية للأبعاد المقياس ما بين (٩٣.٣ - ٩٧.٦١٦) حيث احتل بعد دافعية الإنجاز الرياضي المرتبة الأولى بوزن (٩٧.٦١٦)، تلا ذلك وفي المرتبة الثانية بعد الثقة بالنفس بوزن نسبي (٩٧.١٦٦)، ثم جاء بعد القدرة على التركيز في المرتبة الثالثة بوزن نسبي (٩٦.٢٧٥)، تلا ذلك بالمرتبة الرابعة بعد العودة للحالة الطبيعية بوزن نسبي (٩٥.٨٣) تلا ذلك بعد القدرة على التعامل مع الضغط في المرتبة الخامسة بوزن نسبي (٩٣.٣) كما بلغ متوسط الدرجة الكلية لعينة البحث في الصلابة العقلية (٦٢.٢٠٣).

كما تشير النتائج أن البعد الخامس (مستوي دافعية الإنجاز الرياضي) يمثل أعلى الأبعاد لدي عينة البحث بوزن نسبي (٩٧.٦٦٦) وهذا يعني أن دافعية الإنجاز كبيرة لدي عينة البحث من اللاعبين والذين يمثلون أعلى المستويات في ممارسة كرة السلة في جمهورية مصر العربية. ويعزو الباحث ذلك لأهمية دافعية الإنجاز لدي اللاعبين لتحقيق أعلى مستوى من الإنجاز حيث يعد دافع الإنجاز من الدوافع الهامة التي توجه سلوك الفرد نحو التفوق والتميز في المنافسة، ويرى إبراهيم خليفة وآخرون (٢٠١١م) (١: ١١٨) إلى زيادة قوة دافع الإنجاز لدي اللاعبين تزداد بارتفاع الممارسة الرياضية في الرياضات التنافسية.

ويوضح أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣م) علي أن الدوافع تساعد علي استمرار السلوك الرياضي حتي تحقيق الهدف، فاللاعب يستمر في كفاحه ويبدل أقصى جهد ويواظب علي حضور التدريب في سبيل رفع مستواه ما دام هذا النشاط مجالاً لإشباع حاجاته النفسية والتي قد تتمثل في الرغبة في التفوق وإحراز البطولة، ولهذا نلاحظ زيادة الجهد ومعدل حضور اللاعبين ومواظبتهم علي التدريب كلما اقترب موعد البطولة التي تعتبر مجالاً لهذا الإشباع، فكلما كان هناك هدف واضح من التدريب زاد إقبال وجهد اللاعبين عليه. (٢: ٨٩)

كما يشير أسامة كامل راتب (١٩٩٧م) أن ارتفاع مستوى أداء اللاعب يتطلب مستوى أمثل للدافعية في المنافسة، كما تظهر أهمية وظيفة الدافعية عندما ندرك أن الإنجاز في الرياضة يتطلب توافر الاستعداد المناسب لهذه الرياضة - التدريب الجاد لتطوير الاستعداد - كفاءة أداء الرياضي (٥: ٧٤)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة فوري وبوتجيتز Fourie & Potgieter (٢٠٠١م) (٣٨) حيث أظهرت أهم نتائجها أن اللاعبين يروا أن الدافعية تعتبر من أهم السمات المحققة للإنجاز الرياضي، ودراسة سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton et al. (٢٠٠٤م) (٤٥) أن الدافعية من أهم سمات الصلابة العقلية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضي.

هذا ويحتل البعد الرابع (الثقة بالنفس) المرتبة الثانية في مقياس الصلابة العقلية بوزن نسبي يبلغ (٩٧.١٦٦) مما يعني تميز أفراد العينة في الثقة بالنفس ويعزو الباحث ذلك إلي أهمية الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين عامة ولاعب كرة السلة

علي وجه الخصوص حيث تولد الثقة الانتباه والتركيز وبالتالي النجاح، في حين يؤدي الخوف من الفشل للاعب إلى العصبية والقلق، والتوتر، وعدم الاستمتاع باللعب.

ويؤكد علاوي (١٩٩٨م) علي أن الثقة هي إيمان اللاعب بقدراته وثقته في مواهبه، وتقبل التحديات التي تختبر صموده وهي معرفته بناوحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا في الوصول إلي أفضل النتائج، وهي تعني أن هناك استعدادا لمواجهة أي عقبات في حدود وقدرات اللاعب. (١٩: ٣٥)

في حين يؤكد الباحث علي أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها علي أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا لتحقيق الصلابة العقلية.

ويؤكد أسامة راتب (٢٠٠٠م) علي أهمية امتلاك الثقة بالنفس كصفة شخصية ومهارة نفسية، وأن الأداء يتحسن حينما تزداد الثقة إلي نقطة مثلي. (٦: ٣٣٨)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة صدقي نور الدين (١٩٩٥م) التي أشارت الي أن الثقة بالنفس من المهارات المهمة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها علي أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا مهما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية (٢٤: ٩٨- ٩٩)

وأسامة راتب (١٩٩٧م) حيث يشير إلي أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدي قدرته علي تحقيق النجاح ولا شك أن توقعه لنتائج أدائه يعد عاملا هاما من حيث التأثير علي نتائج الأداء (٥: ٣٤٣- ٣٤٢)

كذلك يظهر لنا الجدول السابق أن القدرة علي التركيز تحتل المرتبة الثالثة لدي اللاعبين عينة البحث حيث بلغ الوزن النسبي (٩٦.٢٧٥) وهذا يعني أن اللاعبين عينة البحث يمتلكون قدرة عالية علي التركيز ويعنذي الباحث ذلك أن امتلاك لاعب كرة السلة مهارة التركيز والانتباه متطلب هام ورئيسي للتفوق في ممارسة تلك الرياضة فالكثير من المهارات الأساسية ومواقف اللعب المختلفة في كرة السلة تتطلب من اللاعب التركيز والانتباه. واللاعب الناجح هو الذي يستبعد كل المثيرات الخارجية ويكون بمعزل عن بقية العالم ويركز أنتباهه فقط علي ما يقوم به من أداء. فعلي سبيل المثال لاعبا متميزا أخذ الكرة وأتجه إلي منطقة الرمية الحرة ليصوب رميتين حرتين في نهاية الوقت الإضايف في مباراة هامة وذلك وسط جمهور صاحب وهتافا عالي ا فكان لذلك التأثير علي أدائه.

ويشير محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) إلي أن لاعب كرة السلة يتميز بالقدرة علي تركيز الانتباه حيث يعد الانتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي علي توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة علي أداء المهارات الرياضية المختلفة. (٢٦: ٢١٩) كما يري عبد العزيز النمر، ومدحت صالح (١٩٩٨م) انه لتحسين نسبة تصويب

اللاعبين يجب تنمية اتجاهات صحيحة نحو التصويب من خلال تركيز الانتباه أثناء كل تصويبه وتعليم اللاعبين كيفية إغفال الأمور التي تشتت الانتباه وأن يروا فقط الكرة والحلقة في أذهانهم أثناء التصويب، إضافة الي بناء الثقة بالنفس ومحاولة تصحيح الأخطاء عن طريق تركيز وتعزيز التصويبات الناجحة أما التصويبات الفاشلة فيتم تحليلها والاستفادة من تحليل أخطائه (١١ : ٣٥)

ويري العربي شمعون (١٩٩٦م) أن الانتباه يبدو واضحا في مباراة لكرة السلة في المثيرات الواقعة علي صانع اللعب (مركز ١) في محاولة تمرير الكرة في الهجوم الخاطف ومراقبة حركات وأوضاع المنافسين، وكذلك أعضاء الفريق، والنظر إلى الوقت في لوحة الأربع وعشرون ثانية واحتمال تسجيل الرمية الحرة (التصويبة) ،والكرات المرتدة وأسلوب الدفاع وضوضاء الجمهور وتعليقات المدربين والعديد من المتغيرات الأخرى، ويعد ذلك أي من المثيرات يختار وأي من القرارات يتخذها لتحقيق الهدف. (١٥ : ٢٦٩)

وتتفق تلك النتائج مع دراسة فوري وبوتجيتز Fourie & Potgieter (٢٠٠١م) (٣٤) حيث أظهرت أهم نتائجها أن المدربين يروا أن التركيز يعتبر من أهم السمات المحققة للإنجاز الرياضي. سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middleton et al. (٢٠٠٤م) (٤١) أن من أهم سمات الصلابة العقلية والتي ترتبط بالإنجاز الرياضي هي القدرة علي الانتباه والتركيز.

هذا ويحتل بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق المرتبة الرابعة لدي عينة البحث بوزن نسبي مقداره (٩٥.٨٣) وهذا يعني أن عينة البحث تمتلك القدرة علي العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق او الفشل ويعني الباحث ذلك إلي ان لاعبي مستويات القمة في كرة السلة والمتمثلة في عينة البحث تمتلك المهارة العقلية التي تمكنها من الوعي بالأفكار السلبية وإدراكها عقب الإخفاق أو عند مواجهة الأخطاء و إيقاف تلك الأفكار السلبية عن الأداء ونتائجه ومواجهة تأثيراتها السلبية علي الأداء وذلك بتعديل الأفكار السلبية إلي الأفكار الإيجابية. فلاعب كرة السلة قد يجد نفسه يفكر سلبيا عند أداء الرمية الحرة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة وتتنازعهم الأفكار (أكره أداء هذه التصويبة أو إذا فشلت في أداء التصويبة قد أتسبب في هزيمة الفريق أو لماذا لا أستطيع التصويب بطريقة جيدة... الخ) وهنا يتدرك سلبية تلك الأفكار وسرعان ما يستبدلها بالأفكار الإيجابية (لقد تدرت علي أداء الرمية الحرة جيدا أو هذه الرميات الحرة التي أصوبها ليست السبب الرئيسي في المكسب أو الخسارة) ، فالصلابة العقلية تعتمد علي القدرة علي سرعة نسيان الأخطاء أو الشعور بالفشل، إذ أن التعلق بالأخطاء سوف يؤدي إلي الوقوع في المزيد من الخطأ وسوء الأداء ،والرياضي الذي يكافح في مواجهة الخطأ أثناء المنافسة سوف يستمر في الأداء بصورة أفضل.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سيمون ميدلتون Simon C.Middelton (٢٠٠٤م) (٤٥) في أن من أهم سمات الصلابة العقلية هي القدرة علي مواجهة الفشل.

ويحتل البعد الخامس القدرة علي التعامل مع الضغوط المرتبة الخامسة بوزن نسبي (٩٣.٣) مما يعني تميز افراد العينة بالهدوء والقدرة علي التعامل مع الضغوط ويعزو الباحث ذلك إلي تعرض لاعب كرة السلة للعديد من المواقف الضاغطة أثناء المباراة فتعد كرة السلة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير. الامر الذي يتطلب من اللاعبين القدرة علي التجاوب السريع مع ظروف المباراة ،كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين ،إضافة الي أنها تزخر بالعديد من المواقف التي تشكل ضغوطا نفسية علي اللاعب تتميز بشدتها وسرعة تغيرها ،الأمر الذي من شأنه أن يؤثر علي الأداء المهاري والخططي للاعبين ثم علي نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما علي لاعبي كرة السلة التعامل أو مواجهة الضغط والتميز بالهدوء في المواقف الضاغطة والحاسمة من المنافسة وحتى لا يتأثر أدائهم بصورة سلبية وحتى يمكنهم تحقيق الفوز في المنافسات وذلك بجانب إعدادهم البدني والمهاري والخططي فالأداء الفائق أو رفيع المستوى يتطلب من اللاعب التميز بعدم التوتر عند بداية المنافسة مع وجود قدر مناسب من التنشيط والاستثارة لتهيئة اللاعب نفسيا للأداء الأفضل. في حين أن الاستثارة الزائدة سوف تسهم في توتر العضلات وتؤدي إلي هبوط المستوى وسوء الأداء.

ويواجه لاعبو كرة السلة الكثير من المواقف التي ترتبط بالانفعالات والضغوط أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية مما قد يؤدي في حالة وصولها لمستويات مرتفعة إلي فقدان التوازن النفسي والانهيار الفسيولوجي والنفسي للاعب مما قد يؤدي إلي قلة كفاءة مستوي الأداء المهاري. ولذلك نري أن القدرة علي التعامل مع الضغوط جاءت في المرتبة الأخيرة بالنسبة لترتيب متغيرات الصلابة العقلية للاعب كرة السلة حيث يعمل اللاعبون في كثير من الأحيان علي مواجهة الضغوط والتخلص منها حتي لا ينخفض مستوي الأداء وتحقيق الإنجاز المطلوب. ويتمشي ذلك مع نتائج الدراسة التي أجراها شعبان إبراهيم وطارق بدر (٢٠٠٣م) (١٠: ٨٧) وتوصلت الي أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي الي تنمية وتطور العوامل النفسية.

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا الإجابة علي التسأل الأول للدراسة والخاص بمستوي الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط - القدرة علي التركيز - الثقة بالنفس - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوي الدافعية) للاعب كرة السلة قيد الدراسة وترتيبها.

• مناقشة نتائج الهدف الثاني:

فيما يتعلق بالهدف الثاني القائل "التعرف علي الفروق بين لاعبي مراكز اللعب (مركز (١) - مركز (٢) - مركز (٣) - مركز (٤) - مركز (٥)) في الصلابة العقلية (سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - القدرة علي التعامل مع الضغط - القدرة علي التركيز - الثقة بالنفس - مستوي الدافعية)". تبين نتائج الجدول (١٤) بشكل عام تحديد للفروق بين مركزي اللعب (١، ٢) في أبعاد الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي

التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق -مستوي الدافعية) في وجود فروق دالة إحصائية بين مركزي (١ ، ٢) في سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق. كما تبين النتائج وجود فروق غير دالة إحصائية بين مركزي اللعب (١ ، ٢) في متغيرات الدراسة الأخرى. ويمكن تفسير عدم دلالة الفروق بين مركزي اللعب (١ ، ٢) في أبعاد الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - مستوى الدافعية) بأن الرياضيين في المستوي التنافسي العادي قد يكون لديهم القدرة علي مواجهة المواقف الإنفعالية ومتطلبات الأداء التنافسي وأن استراتيجيات التدريب تتضمن أعداد اللاعب لمواجهة مثل هذه المواقف، ومن ثم يتفوقون في بعض السمات والمتغيرات النفسية التي لها علاقة بهذه المواقف. كما أن سنوات الممارسة (الخبرة) متقاربة الأمر الذي قد يؤدي إلي عدم وجود فروق في (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق -مستوي الدافعية).

بالإضافة لما سبق فإن خُطط اللعب الحديثة لا تقيد اللاعب باللعب في مركز ثابت طوال المباراة، ولكن نظراً لتطور الأساليب والخطط الدفاعية والتي تهدف إلي محاولة الحد من فاعلية اللاعبين المهاجمين الذين يشغلون مراكز اللعب المختلفة بغرض رقابة دفاعية لصيقة عليهم بطول الملعب لمحاولة إعاقة وصول الكرة إليهم. مما دفع المدربين إلي القيام بابتكار استراتيجيات حديثة للعب الهجومي والتي تعتمد إلي جانب الهجوم الخاطف Fast Break، والهجوم الضاغط Press Offense علي الهجوم الثابت Set Offense والذي يعتمد علي قيام لاعبي المراكز بمناورات لتبادل المراكز لمحاولة الهروب من المدافعين. هذا بالإضافة إلي قيام المدربين وبصفة خاصة في المستويات العليا بإخضاع لاعبي الفريق في مراكز اللعب المختلفة لبرامج تدريبية (بدنية - مهارية - خططية) لزيادة فاعلية لاعبي الفريق في المراكز المختلفة. كل ذلك قد يؤدي إلي تطوير فاعلية العمل الهجومي للاعبي الفريق وكذلك إكسابهم السمات الإنفعالية التي يتسم بها لاعبي المراكز المختلفة وقد يؤدي ذلك إلي وجود فروق غير دالة إحصائية بين مركزي اللعب (١ ، ٢) في متغيرات الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق -مستوي الدافعية).

وأظهرت نتائج دراسة فوري وبوتجيتز فوري وبوتجيتز Fourie & Potgieter (٢٠٠١م) أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة يمكن تنميتها وتطويرها. (٣٩). ويتفق ذلك مع كل من فواشر Foucher (٢٠٠٠م)، واتن Wooten (٢٠٠٣م) وفانيل Vanail (١٩٩٥م) ومدحت صالح (٢٠٠٥م) أن اللاعب في مركز (٢) Shooting Guard هو مساعد صانع اللعب في مهامه في داخل الملعب مما قد يكسبهم بعض السمات النفسية والعقلية المتشابهة (٣٦: ٣٩) (٤٨: ٦٤) (٤٦: ٦٩) (٢٨: ١٢). وتختلف تلك النتائج مع توصل له كل من عماد عبد الحميد (١٩٩٦م) (١٢) وجمال رمضان (١٩٩٥م) (٨) من وجود فروق دالة إحصائية بين مراكز اللعب واللاعبين في تركيز الانتباه.

وأظهرت النتائج الخاصة بجدول (١٥) بشكل عام الفروق بين مركزي اللعب (١) ، (٣) في أبعاد الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق -مستوي الدفاعية) في وجود فروق دالة إحصائيا بين مركزي (١ ، ٣) في بعدي (الثقة بالنفس - القدرة علي تركيز الانتباه) . في حين تبين النتائج وجود فروق غير دالة إحصائيا بين مركزي اللعب (١ ، ٣) في متغيرات الدراسة الأخرى .

ويعزو الباحث ذلك إلي ان عينة البحث تمثل المستويات القمية (العليا) لممارسة كرة السلة في مصر واللاعبون في هذا المستوي يخضعوا للعديد من برامج التدريب والإعداد التي ترتبط بتنمية الصفات والخصائص النفسية والمهارات العقلية والتي تتدخل لتحقيق أي من الواجبات المهارية أو الخططية أثناء التدريب أو المنافسة إلي جانب طبيعة المهام والواجبات العامة والأدوار ومراكز اللعب التي يشغلها هؤلاء اللاعبين مما قد يؤدي إلي تشابههم فيما يمتلكونه من مستويات في بعض السمات النفسية والعقلية والتباين في مستويات بعض السمات النفسية والعقلية الأخرى .

أما بالنسبة لوجود فروق دالة إحصائيا بين لاعبي مركزي اللعب (١ ، ٣) في بعدي الثقة بالنفس والقدرة علي تركيز الانتباه ولصالح لاعبي مركز (٣) فيعزو الباحث ذلك إلي أن المتطلبات الوظيفية لمركز (٣) تستوجب منه القيام بالعديد من المناورات الهجومية للاختراق صفوف الفريق المقابل كما إنه له قدرة عالية علي المحاوره والاختراق والتصويب والتسجيل في سلة المنافس إلي جانب مشاركة لاعبي فريقه في التنفيذ الواعي لاستراتيجيات لعب الفريق التي يقررها المدرب كل ذلك يتطلب من لاعب مركز (٣) أن يعتقد في قدراته (التمتع بثقة مثلي في نفسه) .

ومما تجدر الإشارة إليه أن هذه النتائج - كما ذكرت علي النحو السابق - تتفق مع المفهوم العام للثقة بالنفس علي أنها إيمان اللاعب بقدراته وثقته في مواهبه، وتقبل التحديات التي تختبر صموده، وهي معرفته بناوحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا في الوصول إلي أفضل النتائج وهي تعني كذلك قدرة اللاعب علي الاستعداد لمواجهة أي عقبات في حدود قدراته. (١٨ : ٣٥)

والنتائج علي النحو السابق تتفق مع ما ذهب إليه بعض المهتمين بدراسة الشخصية إلي توقع اختلاف سمات الشخصية لمراكز اللعب ونوع المسابقة للنشاط الرياضي الواحد. (٢٣ : ٣٢) كما في دراسة أحمد أمين فوزي (١٩٨٦م) (٢) والتي أسفرت نتائجها عن وجود فروق معنوية في درجات سمة الثقة بالنفس لصالح لاعبي الارتكاز والأجنحة ودراسة مدحت صالح سيد (١٩٨٩م) (٢٧) وأظهرت نتائجها وجود فروق معنوية بين لاعبي المراكز في كرة السلة (صانع الألعاب - لاعب الارتكاز - الأجنحة) في بعد الثقة بالنفس، ودراسة محمد عبد الحميد بلال (٢٠٠٤م) (٢٢) وأسفرت نتائج الدراسة وجود فروق بين مراكز اللعب المختلفة في سمات الدفاعية. وتظهر نتائج جدول (١٦) بشكل عام الفروق بين مركزي اللعب (١ ، ٤) في أبعاد الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي

التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق -مستوي الدافعية) في وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مركزي (١، ٤) في جميع متغيرات الدراسة.

ويعزي الباحث ذلك إلى أن اللاعبين في المستوى التنافسي العالي قد يكون لديهم القدرة على مواجهة المواقف الإنفعالية ومتطلبات الأداء التنافسي وأن استراتيجيات التدريب تتضمن إعداد اللاعب لمواجهة مثل هذه المواقف، ومن ثم يتفقدون في بعض السمات والمتغيرات النفسية التي لها علاقة بتلك المواقف، كما أن سنوات الممارسة (الخبرة) متقاربة الأمر الذي قد يؤدي إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مركزي اللعب (١، ٤) في متغيرات الصلابة العقلية.

بالإضافة لما سبق فإن خطط اللعب الحديثة لا تقيد اللاعب باللعب في مركز ثابت طوال المباراة، ولكن نظراً لتطور الأساليب والخطط الدفاعية والتي تهدف إلى محاولة الحد من فاعلية اللاعبين المهاجمين الذين يشغلون مراكز اللعب المختلفة بغرض رقابة دفاعية لصيقة عليهم بطول الملعب لمحاولة إعاقة وصول الكرة إليهم. مما دفع المدربين إلى القيام بابتكار استراتيجيات حديثة للعب الهجومي والتي تعتمد على نظم لعب متنوعة والتي تتطلب تنفيذها قيام لاعبي المراكز بمناورات لتبادل أدوار اللعب لمحاولة الهروب من المدافعين. هذا بالإضافة إلى قيام المدربين وبصفة خاصة في المستويات العليا بإخضاع لاعبي الفريق في مراكز اللعب المختلفة لبرامج تدريبية (بدنية - مهارية - خططية) لزيادة فاعلية لاعبي الفريق في المراكز المختلفة. كل ذلك قد يؤدي إلى جانب تطوير فاعلية العمل الهجومي للاعبي الفريق إكسابهم السمات الإنفعالية التي يتسم بها لاعبي المراكز المختلفة مما قد يؤدي ذلك إلى وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مركزي اللعب (١، ٤) في متغيرات الصلابة العقلية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٨٧م) من نتائج كل من دراسة كارولزك Karolizak ودراسة فأنكر واخرين Vank et al علي ٨٢٤ لاعبا والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين في السمات العقلية والنفسية. (١٧: ٣٠١، ٣٠٦)

وأظهرت نتائج جدول (١٧) بشكل عام الفروق بين مركزي اللعب (١، ٥) في أبعاد الصلابة العقلية (القدرة على التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة على التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق -مستوي الدافعية) في وجود فروق دالة إحصائياً بين مركزي (١، ٥) في بعدي (القدرة على التعامل مع الضغط - العودة للحالة الطبيعية بعد الأخفاق). في حين تبين النتائج وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مركزي اللعب (١، ٥) في متغيرات الدراسة الأخرى.

ويرجع الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين مركزي (١، ٥) في بعدي (القدرة على التعامل مع الضغط - العودة للحالة الطبيعية بعد الأخفاق). إلى أن لكل مركز من مراكز اللعب مهام وواجبات قد تؤدي إلى وجود فروق بين تلك المراكز في بعض السمات والمتغيرات النفسية فغالبا ما تتطلب مهام اللاعب في مركز (١) غالبا

ما يقع علي كاهله عبء قيادة الفريق وتنفيذ القيام بالمناورات الهجومية والتنفيذ الواعي لاستراتيجيات اللعب الهجومية والدفاعية، كما إنه غالباً ما يستوجب منه حسن التصرف في الأوقات الحرجة من المباراة مما يضعه تحت ضغط وعبء نفسي أغلب فترات المباراة. ونتيجة لذلك فإنه يدخل المنافسة (المباراة) بمزيد من القلق مما يجعل لاعب هذا المركز واقعا تحت ضغوط عديدة في فترات كثيرة من المباراة، مما يعمل علي تنمية بعض الخصائص النفسية بصفة عامة مقارنة بلاعبي المراكز الأخرى (مركزه).

والنتائج علي النحو السابق تتفق مع ما ذهب إلي ه بعض المهتمين بدراسة الشخصية إلي توقع اختلاف سمات الشخصية تبعاً لمراكز اللعب ونوع المسابقة للنشاط الرياضي الواحد (٥: ٤٥) كما في دراسة مايسة محمد البنا (٢٠١١م) (١٤) ودراسة مدحت صالح سيد (١٩٨٩م) (٢٧) ودراسة أحمد أمين فوزي (١٩٨٦م) (٢) وجود فروق بين بعض مراكز اللعب وبعض السمات الإنفعالية.

ويمكن تفسير عدم دلالة الفروق بين مركزي اللعب (٥، ١) في أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - مستوى الدفاعية) بأن الرياضيين في المستوى التنافسي العادي قد يكون لديهم القدرة علي مواجهة المواقف الإنفعالية ومتطلبات الأداء التنافسي وأن استراتيجيات التدريب تتضمن أعداد اللاعب لمواجهة مثل هذه المواقف، ومن ثم يتفوقون في بعض السمات والمتغيرات النفسية التي لها علاقة بهذه المواقف. كما أن سنوات الممارسة (الخبرة) متقاربة الأمر الذي قد يؤدي إلي عدم وجود فروق في (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوى الدفاعية).

بالإضافة لما سبق فإن خطط اللعب الحديثة لا تقيد اللاعب باللعب في مركز ثابت طوال المباراة، ولكن نظراً لتطور الأساليب والخطط الدفاعية والتي تهدف إلي محاولة الحد من فاعلية اللاعبين المهاجمين الذين يشغلون مراكز اللعب المختلفة بغرض رقابة دفاعية لصيقة عليهم بطول الملعب لمحاولة إعاقة وصول الكرة إليهم. مما دفع المدربين إلي القيام بابتكار استراتيجيات حديثة للعب الهجومي والتي تعتمد إلي جانب الهجوم الخاطف Fast Break، والهجوم الضاغط Press Offense علي الهجوم الثابت Set Offense والذي يعتمد علي قيام لاعبي المراكز بمناورات لتبادل المراكز لمحاولة الهروب من المدافعين. هذا بالإضافة إلي قيام المدربين وبصفة خاصة في المستويات العليا بإخضاع لاعبي الفريق في مراكز اللعب المختلفة لبرامج تدريبية (بدنية - مهارية - خطوية) لزيادة فاعلية لاعبي الفريق في المراكز المختلفة. كل ذلك قد يؤدي إلي تطوير فاعلية العمل الهجومي للاعبي الفريق وكذلك إكسابهم السمات الإنفعالية التي يتسم بها لاعبي المراكز المختلفة وقد يؤدي ذلك إلي وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مركزي اللعب (٥، ١) في متغيرات الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوى الدفاعية).

وأظهرت نتائج دراسة فوري وبوتجيتز فوري وبوتجيتز Fourie & Potgieter (٢٠٠١م) أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة يمكن تنميتها وتطويرها. (٣٩)

ويتفق ذلك مع كل من فواشر (Foucher ٢٠٠٠م)، واتن (Wootten ٢٠٠٣م) وفانيل (Vanail ١٩٩٥م) ومدحت صالح (٢٠٠٥م) أن اللاعب في مركز (٢) Shooting Guard هو مساعد صانع اللعب في مهامه في داخل الملعب مما قد يكسبهم بعض السمات النفسية والعقلية المتشابهة (٣٩: ٣٦) (٤٨: ٦٤) (٤٦: ٦٩) (٢٨: ١٢)

وتختلف تلك النتائج مع توصل له كل من عماد عبد الحميد (١٩٩٦م) (١٢) وجمال رمضان (١٩٩٥م) (٨) من وجود فروق دالة إحصائية بين مراكز اللعب واللاعبين في تركيز الانتباه.

أظهرت نتائج جدول (١٨) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغط - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوى الدفاعية) وفي الدرجة الكلية ، وهذا يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عدا بعد الثقة بالنفس حيث كانت ذات دلالة عند مستوي (٠.٠١) بين مركزي اللعب (٢) و (٣). ويعزي الباحث ذلك كما أشار سابقا إلي أن اللاعبين في المستوي التنافسي العالي قد يكون لديهم القدرة علي مواجهة المواقف الإنفعالية ومتطلبات الأداء التنافسي وأن استراتيجيات التدريب تتضمن أعداد اللاعب لمواجهة مثل هذه المواقف، ومن ثم يتفوقون في بعض السمات والمتغيرات النفسية التي لها علاقة بتلك المواقف، كما أن سنوات الممارسة (الخبرة) متقاربه الأمر الذي قد يؤدي إلي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مركزي اللعب (٢، ٣) في بعض متغيرات الصلابة العقلية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٨٧م) من نتائج كل من دراسة كارولزك Karolizak ودراسة فأنك وخرين Vank et al. علي ٨٢٤ لاعبا والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين. (١٧: ٣٠١، ٣٠٦)

أما عن وجود فروق بين مركزي (٢، ٣) في بعد الثقة بالنفس ولصالح مركز (٣) إلي فيرجع الباحث ذلك إلي أن لكل مركز من مراكز اللعب مهام وواجبات قد تؤدي إلي وجود فروق بين تلك المراكز في بعض السمات والمتغيرات النفسية فغالبا ما تتطلب مهام اللاعب في مركز (٣) قيادة الفريق في القيام بالمانورات الهجومية ومحاولة الاختراق لسلة الفريق المنافس للتصويب وتسجيل النقاط مما يوجب تمتعه بمستوي مرتفع من الثقة لدفعه لتنفيذ وإنجاز تلك الاختراقات إلي جانب أداء الأدوار والمهام المنوط له تنفيذها في طرق اللعب التي يضعها المدرب مما يجعل لاعب هذا المركز واقعا تحت ضغوط عديدة في فترات كثيرة من المباراة مما يعمل علي تنمية بعض الخصائص النفسية بصفة عامة مقارنة بلاعبي المراكز الأخرى (مركز ٢). وأظهرت نتائج دراسة فوري وبوتجيتز فوري وبوتجيتز Fourie & Potgieter (٢٠٠١م) حيث أظهرت أهم نتائجها أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة يمكن تنميتها وتطويرها. (٣٩)

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة أحمد أمين فوزي (١٩٨٦م) (٢) في وجود فروق معنوية في درجات سمة الثقة بالنفس لصالح لاعبي الإرتكاز والأجنحة. ودراسة مدحت صالح سيد (١٩٨٩م) (٢٧) وجود فروق معنوية بين لاعبي المراكز في كرة السلة (صانع الألعاب - لاعب الإرتكاز - الأجنحة) في بعد الثقة بالنفس.

وتظهر نتائج الجدول (١٩) بشكل عام الفروق بين مركزي اللعب (٢، ٤) في أبعاد الصلابة العقلية (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق -مستوي الدافعية) في وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مركزي (٢، ٤) في جميع متغيرات الدراسة.

ويعزي الباحث ذلك إلي أن اللاعبين في المستوي التنافسي العالي قد يكون لديهم القدرة علي مواجهة المواقف الإنفعالية ومتطلبات الأداء التنافسي وأن استراتيجيات التدريب تتضمن أعداد اللاعب لمواجهة مثل هذه المواقف، ومن ثم يتفوقون في بعض السمات والمتغيرات النفسية التي لها علاقة بتلك المواقف، كما أن سنوات الممارسة (الخبرة) متقاربه الأمر الذي قد يؤدي إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مركزي اللعب (٢، ٤) في متغيرات الصلابة العقلية.

بالإضافة لما سبق فإن خِطط اللعب الحديثة لا تقيد اللاعب باللعب في مركز ثابت طوال المباراة، ولكن نظراً لتطور الأساليب والخطط الدفاعية والتي تهدف إلي محاولة الحد من فاعلية اللاعبين المهاجمين الذين يشغلون مراكز اللعب المختلفة بغرض رقابة دفاعية لصيقة عليهم بطول الملعب لمحاولة إعاقة وصول الكرة إليهم. مما دفع المدربين إلي القيام بابتكار استراتيجيات حديثة للعب الهجومي والتي تعتمد علي جانب الهجوم الخاطف Fast Break، والهجوم الضاغط Press Offense علي الهجوم الثابت Set Offense والذي يعتمد علي قيام لاعبي المراكز بمناورات لتبادل المراكز لمحاولة الهروب من المدافعين. هذا بالإضافة إلي قيام المدربين وبصفة خاصة في المستويات العليا بإخضاع لاعبي الفريق في مراكز اللعب المختلفة لبرامج تدريبية (بدنية - مهارية - خطوية) لزيادة فاعلية لاعبي الفريق في المراكز المختلفة. كل ذلك قد يؤدي إلي تطوير فاعلية العمل الهجومي للاعبي الفريق وكذلك إكسابهم السمات الإنفعالية التي يتسم بها لاعبي المراكز المختلفة وقد يؤدي ذلك إلي وجود فروق غير دالة إحصائياً بين مركزي اللعب (٢، ٤) في متغيرات الصلابة العقلية، والجدير بالذكر أن نتائج الدراسة الحالية جدول (١٦) أظهرت أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مركزي (١، ٤)، والجدير بالذكر أن المهام والوظائف الملقاة علي عاتق مركزي (١، ٢) متشابهة لحد بعيد. وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٨٧م) من نتائج كل من دراسة كارولزك Karolizak ودراسة فانك وآخريين Vank et al. علي ٨٢٤ لاعبا والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين في السمات الإنفعالية. (١٧: ٣٠١، ٣٠٦)

وقد أظهرت نتائج الجدول (٢٠) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي

التركيز - - مستوى الدفاعية) وفي الدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عدا بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق حيث كانت ذات دلالة عند مستوى (٠.٠١) بين مركزي اللعب (٢) و (٥).

ويعزي الباحث ذلك كما أشار سابقاً إلى أن اللاعبين في المستوى التنافسي العالي قد يكون لديهم القدرة على مواجهة المواقف الإنفعالية ومتطلبات الأداء التنافسي وأن استراتيجيات التدريب تتضمن أعداد اللاعب لمواجهة مثل هذه المواقف، ومن ثم يتفوقون في بعض السمات والمتغيرات النفسية التي لها علاقة بتلك المواقف، كما أن سنوات الممارسة (الخبرة) متقاربه الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مركزي اللعب (٢، ٥) في بعض متغيرات الصلابة العقلية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٨٧م) من نتائج كل من دراسة كارولزك Karolizak ودراسة فانك و آخرين Vank et al. علي ٨٢٤ لاعبا والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين في السمات الإنفعالية. (١٧: ٣٠١، ٣٠٦)

أما عن وجود فروق بين مركزي (٢، ٥) في بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق ولصالح مركز (٢) فيرجع الباحث ذلك إلى أن لكل مركز من مراكز اللعب مهام وواجبات قد تؤدي إلى وجود فروق بين تلك المراكز في بعض السمات والمتغيرات النفسية فغالبا ما تتطلب مهام اللاعب في مركز (٢) معاونة اللاعب في مركز (١) في قيادة الفريق في القيام بالمناورات الهجومية وتنفيذ استراتيجيات المدرب وإدارة طرق اللعب المقررة أثناء المنافسة مما يعرضه لضغوط أثناء عمليات التدريب والمنافسة نتيجة مروره بحالات من الإخفاقات والفضل مرتفع مما يجعل لاعب هذا المركز واقعا تحت ضغوط عديدة في فترات كثيرة من المباراة، مما يعمل على تنمية بعض الخصائص النفسية بصفة عامة مقارنة بلاعبي المراكز الأخرى (مركز ٢). وأظهرت نتائج دراسة فوري وبوتجيتز فوري وبوتجيتز Fourie & Potgieter (٢٠٠١م) حيث أظهرت أهم نتائجها أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة يمكن تنميتها وتطويرها. (٣٩). والنتائج على النحو السابق تتفق مع ما ذهب إليه بعض المهتمين بدراسة الشخصية إلى توقع اختلاف سمات الشخصية تبعاً لمراكز اللعب ونوع المسابقة للنشاط الرياضي الواحد (٥: ٤٥) كما في دراسة مايسة محمد البنا (٢٠٠١م) (١٤) ودراسة مدحت صالح سيد (١٩٨٩م) (٢٧) ودراسة أحمد أمين فوزي (١٩٨٦م) (٢) وجود فروق بين بعض مراكز اللعب وبعض السمات الدفاعية والإنفعالية.

أوضحت نتائج جدول (٢١) أن قيمة "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في جميع الأبعاد (القدرة على التعامل مع الضغط - القدرة على التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق - مستوى الدفاعية) وفي الدرجة الكلية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عدا بعد الثقة بالنفس حيث كانت ذات دلالة عند مستوى (٠.٠١) بين مركزي اللعب (٣) و (٤). ويعزي الباحث ذلك كما أشار سابقاً إلى أن اللاعبين في المستوى التنافسي العالي قد يكون لديهم القدرة

علي مواجهة المواقف الإنفعالية ومتطلبات الأداء التنافسي وأن استراتيجيات التدريب تتضمن أعداد اللاعب لمواجهة مثل هذه المواقف، ومن ثم قد يتفوق هؤلاء اللاعبين في بعض السمات والمتغيرات النفسية التي لها علاقة بتلك المواقف، كما أن سنوات الممارسة (الخبرة) متقاربه الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مركزي اللعب (٣، ٤) في بعض متغيرات الصلابة العقلية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٨٧م) من نتائج كل من دراسة كارولزك Karolizak ودراسة فانك وآخرين. Vank et al. علي ٨٢٤ لاعبا والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الرياضيين. (١٧: ٣٠١، ٣٠٦)

أما عن وجود فروق بين مركزي (٣، ٤) في بعد الثقة بالنفس ولصالح مركز (٣) إلي فيرجع الباحث ذلك إلي أن لكل مركز من مراكز اللعب مهام وواجبات قد تؤدي إلي وجود فروق بين تلك المراكز في بعض السمات والمتغيرات النفسية فغالبا ما تتطلب مهام اللاعب في مركز (٣) قيادة الفريق في القيام بالمانورات الهجومية ومحاولة الاختراق لسلة الفريق المنافس للتصويب وتسجيل النقاط مما يوجب تمتعه بمستوي مرتفع من الثقة لدفعه لتنفيذ وإنجاز تلك الاختراقات إلي جانب أداء الأدوار والمهام المنوط له تنفيذها في طرق اللعب التي يضعها المدرب مما يجعل لاعب هذا المركز واقعا تحت ضغوط عديدة في فترات كثيرة من المباراة، مما يعمل علي تنمية بعض الخصائص النفسية بصفة عامة مقارنة بالاعبي المراكز الأخرى (مركز٣).

وأظهرت نتائج دراسة فوري وبوتجيتز Fourie & Potgieter (٢٠٠١م) حيث أظهرت أهم نتائجها أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة يمكن تنميتها وتطويرها. (٣٩)

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة أحمد أمين فوزي (١٩٨٦م) (٢) في وجود فروق معنوية في درجات سمة الثقة بالنفس لصالح لاعبي الإرتكاز والأجنحة. ودراسة مدحت صالح سيد (١٩٨٩م) (٢٧) وجود فروق معنوية بين لاعبي المراكز في كرة السلة (صانع الألعاب - لاعب الإرتكاز - الأجنحة) في بعد الثقة بالنفس.

أوضحت نتائج جدول (٢٣) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية في أبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغط - الثقة بالنفس - القدرة علي التركيز - سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق) وهذا يدل علي وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك بين مركزي اللعب (٣، ٥) تعزي لمتغير مركز اللعب وفي الدرجة الكلية في حين وجود الفروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس ولصالح مركز (٣) و بعد القدرة علي تركيز الانتباه ولصالح مركز (٣).

ويعزو الباحث ذلك إلي ان عينة البحث تمثل المستويات القمية (العليا) لممارسة كرة السلة في مصر واللاعبون في هذا المستوي يخضعوا للعديد من برامج التدريب والإعداد التي ترتبط بتنمية الصفات والخصائص النفسية والمهارات العقلية والتي تتدخل لتحقيق أي من الواجبات المهارية أو الخطئية أثناء التدريب أو المنافسة إلي

جانب طبيعة المهام والواجبات العامة والأدوار ومراكز اللعب التي يشغلها هؤلاء اللاعبين مما قد يؤدي إلي تشابههم فيما يمتلكونه من مستويات في بعض السمات النفسية والعقلية والتباين في مستويات بعض السمات النفسية والعقلية الأخرى.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسة أحمد أمين فوزي (١٩٨٦م) (٢) في وجود فروق معنوية في درجات سمة الثقة بالنفس لصالح لاعبي الإرتكاز والأجنحة. ودراسة مدحت صالح سيد (١٩٨٩م) (٢٧) وجود فروق معنوية بين لاعبي المراكز في كرة السلة (صانع الألعاب - لاعب الإرتكاز - الأجنحة) في بعد الثقة بالنفس.

يتضح من الجدول (٢٤) أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠١) في أبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغوط - بعد الثقة بالنفس - بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق) ، مما يعني وجود فروق في تلك الأبعاد بين مركزي اللعب (٤) و (٥) ولصالح مركز (٤) ، في حين كانت ت المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية في بعدي القدرة علي التركيز ومستوي دافعية الإنجاز وهذا يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير مركز اللعب بين مركزي اللعب (٤ ، ٥).

ويعزي الباحث وجود فروق دالة بين مركزي اللعب (٤ ، ٥) ولصالح مركز (٤) في أبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغوط - بعد الثقة بالنفس - بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق) إلي أن اللاعب في مركز (٤) إلي أن لكل مركز من مراكز اللعب مهام وواجبات قد تؤدي إلي وجود فروق بين تلك المراكز في بعض السمات والمتغيرات النفسية.

فغالبا ما تتطلب مهام اللاعب في مركز (٤) أو ما يطلق عليه الجناح طويل القامة أو لاعب الإرتكاز الأقل في الطول أن يغير مركزه مع لاعبي المراكز الخارجية، طبقا لاستراتيجية اللعب التي يضعها المدرب، والقيام باللعب داخل المنطقة وظهره للسلة وكذلك اللعب بمواجهة السلة واللاعبين الذين يشغلون هذا المركز يتمتعوا بقدرة التحرك الجيد والمتابعة والحجز، والقدرة علي الاختراق من أي المراكز الداخلية وكذلك يتميز لاعبه بالقدرة العضلية والبناء الجسماني القوي. (٢٨): (١٣) وعادتا ما يكافح هذا اللاعب بصلاية ليتخذ مكان مناسب للدخول والتصويب علي السلة أو لتحجيز لاعبي الفريق المنافس لعمل متابعة، مما يجعل لاعب هذا المركز واقعا تحت ضغوط عديدة في فترات كثيرة من المباراة، مما يعمل علي تنمية بعض الخصائص النفسية (القدرة علي التعامل مع الضغوط - بعد الثقة بالنفس - بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق) بصفة عامة مقارنة بلاعبي المراكز الأخرى (مركز ٥).

والنتائج علي النحو السابق تتفق مع ما ذهب إليه بعض المهتمين بدراسة الشخصية إلي توقع اختلاف سمات الشخصية تبعاً لمراكز اللعب ونوع المسابقة لنشاط الرياضي الواحد (٥: ٤٥) كما في دراسة مدحت صالح سيد (١٩٨٩م) (٢٧) التي

أظهرت فروق معنوية بين لاعبي المراكز المختلفة في كرة السلة (صانع الألعاب - لاعب الإرتكاز - الأجنحة) في أبعاد العدوان والثقة بالنفس. ودراسة مايسة محمد البنا (٢٠١١م) (١٤) وأسفرت نتائج الدراسة إلي أن هناك فروق بين مركزي الألعاب والقاطع، وكذلك بين مركزي لاعب الإرتكاز والقاطع لصالح القاطع في متوسط درجة العدوانية، وأظهرت دراسة شعبان إبراهيم وطارق محمد بدر الدين (٢٠٠٣م) (١٠) تميز صانعو اللعب عن لاعبي الأجنحة ولاعبي الإرتكاز في هادفية الاستجابة.

أما وجود فروق غير ذات دلالة إحصائية بين مركزي اللعب (٤ ، ٥) في بعدي (القدرة علي التركيز - مستوى دافعية الإنجاز الرياضي) فيعزي الباحث ذلك إلي أن اللاعبين في المستوي التنافسي العالي قد يكون لديهم القدرة علي مواجهة المواقف الإنفعالية ومتطلبات الأداء التنافسي وأن استراتيجيات التدريب تتضمن أعداد اللاعب لمواجهة مثل هذه المواقف، ومن ثم يتفوقون في بعض السمات والمتغيرات النفسية التي لها علاقة بتلك المواقف، كما أن سنوات الممارسة (الخبرة) متقاربه الأمر الذي قد يؤدي إلي وجود فروق غير دالة إحصائيا بين مركزي اللعب (٤ ، ٥) في متغيرات الصلابة العقلية.

بالإضافة لما سبق فإن خطط اللعب الحديثة لا تقيد اللاعب باللعب في مركز ثابت طوال المباراة، ولكن نظرا لتطور الأساليب والخطط الدفاعية والتي تهدف إلي محاولة الحد من فاعلية اللاعبين المهاجمين الذين يشغلون مراكز اللعب المختلفة بغرض رقابة دفاعية لصيقة عليهم بطول الملعب لمحاولة إعاقة وصول الكرة إليهم. مما دفع المدربين إلي القيام بابتكار استراتيجيات حديثة للعب الهجومي والتي تعتمد إلي جانب الهجوم الخاطف Fast Break، والهجوم الضاغط Press Offense علي الهجوم الثابت Set Offense والذي يعتمد علي قيام لاعبي المراكز بمناورات لتبادل المراكز لمحاولة الهروب من المدافعين. هذا بالإضافة إلي قيام المدربين وبصفة خاصة في المستويات العليا بإخضاع لاعبي الفريق في مراكز اللعب المختلفة لبرامج تدريبية (بدنية - مهارية - خطية) لزيادة فاعلية لاعبي الفريق في المراكز المختلفة. كل ذلك قد يؤدي إلي تطوير فاعلية العمل الهجومي للاعبي الفريق وكذلك إكسابهم السمات الإنفعالية التي يتسم بها لاعبي المراكز المختلفة وقد يؤدي ذلك إلي وجود فروق غير دالة إحصائيا بين مركزي اللعب (٤ ، ٥) في متغيرات الصلابة العقلية (القدرة علي التركيز - مستوى دافعية الإنجاز الرياضي)، والجدير بالذكر أن نتائج الدراسة الحالية جدول (١٦) أظهرت أيضا عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مركزي (١، ٤)، والجدير بالذكر أن المهام والوظائف الملقاة علي عاتق مركزي (١، ٢) متشابه لحد بعيد.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه محمد حسن علاوي (١٩٨٧م) من نتائج كل من دراسة كارولزك Karolizak ودراسة فانك وخرين Vank et al علي ٨٢٤ لاعبا والتي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الرياضيين في السمات الإنفعالية. (١٧: ٣٠١، ٣٠٦)

• الإستخلاصات:

- في حدود عينة الدراسة والإجراءات المستخدمة، ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج بإستخدام المعالجات الإحصائية، يمكن إستخلاص ما يلي:
- ◀ تمتع لاعبي كرة السلة بمستوي مرتفع من الصلابة العقلية.
 - ◀ أحتل بعد دافعية الإنجاز الرياضي المرتبة الأولى عند لاعبي كرة السلة.
 - ◀ أحتل بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق المرتبة الثانية عند لاعبي كرة السلة.
 - ◀ أحتل بعد القدرة علي التركيز المرتبة الثالثة عند لاعبي كرة السلة.
 - ◀ أحتل بعد الثقة بالنفس المرتبة الرابعة عند لاعبي كرة السلة.
 - ◀ أحتل بعد القدرة علي التعامل مع الضغوط الخامسة عند لاعبي كرة السلة.
 - ◀ وجود فروق دالة إحصائياً بين مركزي (١ ، ٢) في سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق.
 - ◀ وجود فروق دالة إحصائياً بين مركزي (١ ، ٣) في بعدي (الثقة بالنفس - القدرة علي تركيز الانتباه).
 - ◀ وجود فروق دالة إحصائياً بين مركزي (١ ، ٥) في بعدي (القدرة علي التعامل مع الضغط - العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق).
 - ◀ وجود الفروق ذات دلالة إحصائية في بعد الثقة بالنفس ولصالح مركز (٣) وبعد القدرة علي تركيز الانتباه ولصالح مركز (٣).
 - ◀ وجود فروق في أبعاد (القدرة علي التعامل مع الضغوط - بعد الثقة بالنفس - بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق) بين مركزي اللعب (٤) و (٥) ولصالح مركز (٤).

• التوصيات:

- علي ضوء نتائج الدراسة وفي حدود عينته، يوصي الباحث بما يلي:
- ◀ الإستعانة بنتائج مقاييس الصلابة العقلية في إختيار لاعبي كرة السلة وتوزيعهم علي مراكز اللعب الخمسة.
 - ◀ محاولة الإرتقاء وتطوير الصلابة العقلية للاعبي كرة السلة وطبقاً لكل مركز من مراكز اللعب خلال التدريب.
 - ◀ إجراء المزيد من البحوث للكشف علي العلاقة بين الصلابة العقلية وإكتساب المهارات الأساسية للرياضات للإنشطة الرياضية الفردية والجماعية المختلفة عامة ولكرة السلة علي وجه الخصوص.
 - ◀ إجراء المزيد من البحوث للكشف علي العلاقة بين الصلابة العقلية وإكتساب الجوانب الإستراتيجية أو الخططية للإنشطة الرياضية الفردية والجماعية المختلفة عامة ولكرة السلة علي وجه الخصوص.
 - ◀ إجراء المزيد من البحوث للكشف علي العلاقة بين الصلابة العقلية والإحتفاظ بالمهارات الأساسية المكتسبة للرياضات والأنشطة الرياضية الفردية والجماعية المختلفة عامة ولكرة السلة علي وجه الخصوص.

« إجراء المزيد من البحوث للكشف علي مستويات الصلابة العقلية لناشئي الرياضات والأنشطة الرياضية الفردية والجماعية المختلفة عامة وفي كرة السلة علي وجه الخصوص.

• قائمة المراجع:

• أولاً المراجع العربية:

- إبراهيم عديبه خليفة وآخرون (٢٠١١م). علم النفس الرياضي "الأسس والمبادئ النظرية والتوجهات المعاصرة"، مطبعة جامعة حلوان، توزيع دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمد أمين فوزي (١٩٨٦م). دراسة بعض السمات الإنفعالية للاعبين المراكز المختلفة بكرة السلة، المؤتمر الرياضي الأول بعمان، كلية التربية الرياضية، جامعة الأردن.
- أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣م). مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم – التطبيقات، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة (١٩٨٦م). كرة السلة للناشئين، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- أسامة كامل راتب (١٩٩٧م). علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات. الطبعة الثانية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م). تدريب المهارات النفسية – تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة راتب، إبراهيم خليفة، عبد الحفيظ إسماعيل (٢٠٠٨م). الإعداد النفسي للبطل الرياضي، الطبعة الأولى، طباعة الدار الهندسية، توزيع دار الفكر العربي، القاهرة.
- جمال رمضان موسى (١٩٩٥م). القدرة علي تركيز الانتباه وعلاقتها بالرمية الحرة في كرة السلة، رسالت ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- جمال رمضان موسى (٢٠٠١م). قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بخصائص الانتباه وفاعلية الأداء في المباريات للاعبين كرة السلة، رسالت دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة الأزهر.
- شعبان إبراهيم وطارق محمد بدر الدين (٢٠٠٣م). العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي للاعبين كرة السلة، نظريات وتطبيقات، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- عبد العزيز النمر، ومدحت صالح (١٩٩٨م). كرة السلة، الأساتذة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- عماد عبد الحميد موسى (١٩٩٦م). تأثير خصائص الانتباه علي بعض مستويات الأداء المهاري والخططي للاعبين كرة السلة، رسالت دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان القاهرة.
- ماجدة محمد أسماعيل وجيهان محمد فؤاد (٢٠٠٦م). تأثير الصلابة العقلية علي الاحتياجات النفسية الأساسية في الرياضة ومستوي الأداء للاعبين الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، (الرياضة الضغوط والتكيف)، الرياضة الأولمبية والرياضة للجميع، الأكاديمية الرياضية البلغارية، صوفيا، بلغاريا.
- مايسة محمد البنا (٢٠٠١م). السلوك العدواني لدي لاعبي كرة السلة ومراكز اللعب المختلفة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- محمد العربي شمعون (١٩٩٦م). التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن أبو عبيدة (١٩٨٦م). المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، دار المعارف، الإسكندرية.
- محمد حسن علاوي (١٩٨٧م). علم النفس الرياضي، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م). مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (١٩٩٨م). موسوعة الاختبارات النفسية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- محمد حسن علاوي (٢٠١٢م). علم نفس الرياضة والممارسة البدنية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢، ٨٧.
- محمد حسن علاوي، أحمد صلاح الدين خليل (٢٠٠٨م). "تقنين مقياس للصلافة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان، القاهرة، العدد ٥٥، ٢٥٧-٢٨٥.
- محمد عبد الحميد بلال (٢٠٠٤م). السمات الدافعة المميزة للاعبين مراكز اللعب المختلفة في كرة السلة، المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ٥-٧ أكتوبر ٢٠٠٤، الإسكندرية.
- محمد عبد العزيز سلامه (٢٠٠١). مفاهيم في سيكولوجية التنافس الرياضي، دار الجامعيين للطباعة، الطبعة الأولى، الإسكندرية.
- محمد صدقي نور الدين (١٩٩٥م). العلاقة بين الاتجاه التنافسي والثقة الرياضية كسمت وكحالة لدي لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- محمد لطفي طه (٢٠٠٦). الإعداد النفسي للبطل الرياضي (التوجيهات - التطبيقات)، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، الإصدار الثالث، القاهرة.
- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مدحت صالح سيد (١٩٨٩م). الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوي الأداء للاعبين كرة السلة، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، العدد الرابع، جامعة حلوان.
- مدحت صالح سيد (٢٠٠٥م). البرامج التعليمية والتدريبية في كرة السلة، الطبعة الأولى، دار الفلم للنشر والتوزيع، القاهرة.

• ثانيا: المراجع الأجنبية:

- Brewer، B. W. (2009). Handbook of sports medicine and science، sport psychology. Chichester: John Wiley & Sons Ltd
- Bull، S، Shambrook، C.، James، W.، Brooks، J. (2005). *Journal of Applied Sport Psychology*، 17، 209-227.
- Clough، P. J.، Earle، K.، & Sewell، D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.)، Solutions in sport psychology (pp. 32-43). London، England: Thomson.
- Connaughton، D.، Wadey، R.، Hanton، S.، Jones، G. (2008). *Journal of Sport Sciences*، 26(1)، 83-95.
- Crust، L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future research. *Personality and Individual Differences*، 45، 576- 583.
- Crust، L.، & Azadi، K. (2009): Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*، 10، 43-51.
- Crust L، & Clough PJ.(2005): Relationship between mental toughness and physical endurance، percept mot skills. Feb 100(1).
- Bull، S. J.، Shambrook، C. J.، James، W.، & Brooks، J. E. (2005): Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*، 17، 209-227.

- Faucher, D(2000): Coaching Youth Basketball , Human Kinetics , U.S.A .
- Fourie.S.Portgieter J.R (2001):The nature of mental toughness in sport south africay Journal for ressearch in sport physical education and recreation vol. 23.No.2.
- Gould, D, Hodge, K, Peterson, K, & Petlichoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. The Sport Psychologist, 1, 293-308
- Gucciardi, D, Gordon, S, Dimmock, J. (2009). *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 307-323.
- Huber, A(2000): The 16 Basic Desires that Motivates our Behavior and Define our Personality , Tarcher Putnam , New York.
- <http://de.geocities.com/Psychoarab/07>
- Loehr,J.E.(1986):Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence.Lexington,MA:Stephen Greene Press.
- Jones, G, Hanton, S, & Connaughton, D. (2002): What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205- 218
- Sandy Gordon (2004): Mood and performance relationship among players at the world student games basketball competition, *Journal of sport behavior*, 24 (2).
- Simon C.Middelton ,Herb W. Marsh ,Andrew J. Marti n(2004): Discovering Psychological Hardiness in Elite Athletes, Research Centre, University of Western Sydney, Australia.
- Vanail , M(1995): NBA Basketball Basics , Sterling Publishing Co, Inc . New york.
- Williams, J.M. (2009):Applied sport psychology: Personal growth to peak performance.New York,NY:McGraw-HillHigher Education.
- Wootten , M(2003): Coaching Basketball Successfully , Human Kinetics , U.S.A.

