

الصلابة النفسية لدي لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة

د/ أحمد السيد عبدالسلام *

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح الأسلوب العلمي فى الرياضة أمراً حيوياً تجاه المستوى المرتفع للأبطال العالميين فى الألعاب الفردية والجماعية حيث تعمل الدول المتقدمة على تسخير إمكاناتها البشرية والعلمية لخدمة هذا المجال الحيوى بهدف الوصول بالفرد الرياضى إلى أعلى المستويات الرياضية ومن أهم العوامل التى أدت إلى الإرتفاع بالمستوى الرياضى هو ارتباط علم التدريب الرياضى ونظرياته بأسس العلوم الأخرى كعلم النفس الرياضى إذ يتأثر مستوى الأداء البدنى للاعب بالعوامل النفسية ويعتبر علم النفس الرياضى من العلوم الحديثة التى أسهمت بدور فعال فى الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين فى المنافسات الرياضية وخاصة فى السنوات الأخيرة.

كما يعد علم النفس الرياضى من العلوم المهمة لعمليتى التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى فى مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث فى الخصائص والسمات النفسية للشخصية التى تشكل الأساس الذاتى للنشاط الرياضى بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشرى ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية. (١ : ٢)

ويشير "مجدى محمود فهم" (٢٠٠٧م) للإهتمام بدراسة المشكلات المتعلقة بالضغوط وكيفية مواجهتها، حيث أن أسلوب المواجهة يفيد فى حل المشكلات ومنع الصعوبات المستقبلية والتخفيف من حده هذه الضغوط، ويعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التى تسهم فى قدرة الفرد على المواجهة الأكثر إيجابية للضغوط وحلها ومواجهة الصعوبات المستقبلية كما أنه يعد خصلة عامة فى الشخصية، والتى يعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المتنوعة المحيطة بالفرد منذ الصغر، وأشتق متغير الصلابة النفسية من النظرية الوجودية فى الشخص، ويشير مضمونه إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة من السهل أن يلزموا أنفسهم بما يفعلونه

* مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

Email: ahmed.amer@fped.bu.edu.eg

Mob: 00201090042723

ويعتقدون في قدرتهم على التحكم في أحداث الضغوط وينظرون للتغير على أنه تحدى طبيعى يسمح لهم بالنمو وعند إدراكهم لأحداث الضغوط يمكنهم اتخاذ القرارات واضعين أولويات في حياتهم وأهدافا وأنشطة أكثر تعقيداً يقيمونها على أنها قدرات إنسانية مهمة. (٧: ٧٣)

وتشير "تيفين السيد حسين" (٢٠٠٩م) بأن مفهوم الصلابة النفسية يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت بإهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس، حيث لوحظ أن كثير من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية، ولا يصابون بالأمراض النفسية والعضوية رغم تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة، ولهذا إتجهت الأنظار إلى ضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط (العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية)، التي تساعد هؤلاء الأفراد على التوافق مع تلك الأحداث السلبية المختلفة التي يلاقونها ولا تجعلهم عرضة للعديد من الأمراض الجسدية والنفسية بأشكالها المتنوعة. (١٢: ٢٢٩)

ويذكر "عماد محمد مخيمر" (١٩٩٧م) أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضاً كما أنهم يتسمون بأنهم أكثر صموداً وإنجازاً وسيطرة وقيادة وضبطاً داخلياً وأكثر مرونة وكفاية واقتدار ونشاطاً ومبادأة واقتحاماً وواقعية وأكثر تقديراً لذاتهم الإيجابية، أما الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضاً وعجزاً وأقل في الضبط الداخلى وأكثر نقداً لذاتهم وأكثر شعوراً وتعميماً لخبرات الفشل. (٦: ٥٦)

ويؤكد "محمد العربى شمعون" (٢٠٠١م) أن الصلابة العقلية تلعب دوراً هاماً وفعالاً في حالة الأداء المثالية وتتكون من مهارات مكتسبة في التفكير الإيجابى، وروح الدعابة وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصرى وتهدف إلى بناء القوة العقلية والإنفعالية والتدريب على الصلابة العقلية هو فن وعلم زيادة قدرة اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والإنفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة. (٨: ٧)

ويوضح كلاً من "محمد حسن علاوى وأحمد صلاح الدين خليل" (٢٠٠٨م) أن العديد من البحوث والدراسات العلمية أوضحت أن الحالة النفسية والعقلية لها تأثير مباشر على الحالات البدنية والفسيوولوجية للفرد الرياضى وعلى قدرته على الأداء بأفضل ما عنده. (٩: ٢٥٧)

وشهدت الآونة الأخيرة اهتماماً عالمياً بالمعاقين ومشكلاتهم وذلك من خلال عقد المؤتمرات والندوات وإجراء البحوث العلمية المختلفة للتصدي لتلك المشاكل التى تقابلهم ومواجهتها، وتوصى ببذل الجهد من أجل علاج وتأهيل المعاقين لمواجهة الحياة والاندماج فى المجتمع الذى يعيشون فيه.

لذا فقد تسابقت المجتمعات المتحضرة في محاولة لوضع حلول لتلك المشكلة إنطلاقاً من أن أهتمام أى مجتمع بالمعاقين هى إحدى مؤشرات ومعايير الحكم على تقدم هذا المجتمع ورفقيه.

(٢ : ٣)

وانطلاقاً من هذا وتفاعلاً مع هذه الظاهرة (الإعاقة) ظهرت الدورات الرياضية للمعاقين وما تحمله من ميداليات وتحطيم أرقام وما يتطلب ذلك من تطوير وتحسين للحالات البدنية والفسيوولوجية والمهارية للمعاقين فى مختلف الأنشطة الرياضية.(٥ : ٢)

ومن المنطلق السابق ومن خلال أهمية الصلابة النفسية للرياضيين والتي قد تسهم بقدر كبير فى تحمل الضغوط النفسية التي تشكل عائقاً كبيراً تجاه الإنجاز الرياضي.

ومن خلال الإطلاع والمسح المرجعى للمراجع والأبحاث العلمية، لاحظ الباحث أن معظم الدراسات التي تناولت دراسة الصلابة النفسية إهتمت باللاعبين والمدربين والحكام ومعلمى التربية الرياضية، ولم تتطرق هذه الدراسات (للصلابة النفسية للاعبين ذوى القدرات الخاصة)، والتي تعد أحد المقومات الأساسية للنهوض بالرياضة، ولاحظ الباحث أيضاً زيادة الضغوط والمشكلات التي تقع على كاهل الرياضيين من ذوى الاحتياجات الخاصة فى السنوات الأخيرة ويتوقع زيادتها فى السنوات القادمة نظراً للإهتمام الكبير من وسائل الإعلام بهذه الفئة فى المنافسات الرياضية بوجه عام، ورياضة الكاراتيه بوجه خاص، مما يؤدى إلى فقدان الطاقة والثقة بالنفس وعدم القدرة على الأداء الجيد وحدوث الإنهاك البدنى والعقلى.

والكفاح من اجل الفوز واستخدام اللاعب قدراته فى ضبط رد الفعل والخبرات لتحقيق الهدف المطلوب هو موضوعاً هاماً جداً لذوي القدرات الخاصة والممارسين للنشاط الرياضي بصفة عامه ولاعبى الكاراتيه بصفة خاصة الأمر الذي يجعل الباحثين في مجال علم النفس الرياضي التطرق إليه كموضوع هام للدراسة نظراً لندرة الأبحاث فى هذا المجال.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

- بناء مقياس للصلابة النفسية لدي لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة "عينه البحث "
- التعرف على مستوي الصلابة النفسية لدي لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة

تساؤلات البحث:

- ما مستوي الصلابة النفسية لدي لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة؟

مصطلحات البحث:

الصلابة النفسية للاعبى ذوى الاحتياجات الخاصة: (*)

مجموعة من السمات النفسية للاعبى الأنشطة الرياضية ذوى الاحتياجات الخاصة تعمل علي توجيه سلوكهم بوعي وهادفية فى ارتباط وثيق مع بقية جوانب الشخصية للتغلب علي ما يصادفهم من عقبات أثناء التدريب والمنافسات الرياضية للوصول إلي أفضل مستوي ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس وتقاس بمقياس الصلابة النفسية ومستوي الإرادة لدي لاعبى الكاراتيه من ذوى القدرات الخاصة.

الدراسات المرجعية:

١- قامت سهير محمد محمد حافظ (٤) بدراسة بعنوان الصلابة العقلية والادراك الحس حركي كمدخل لتطوير أداء المهارات الهجومية المركبة وتقدير الذات لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه (٢٠١٠) واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي ويهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية الصلابة العقلية والادراك الحسي حركي لتطوير أداء المهارات الهجومية المركبة وتقدير الذات لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه على عينه (٣٠) لاعب من ناشئ النادي الاهلى وكانت اهم النتائج انه توجد فروق في نسب التغير قليلة في أبعاد الصلابة العقلية والادراك الحس حركي بعد تطبيق البرنامج

٢- قام محمد عبد المنعم سالم شديد (١١) بدراسة بعنوان التوجه التنافسى والصلابة النفسية وعلاقتهم بمستوى الانجاز لدى المصارعين (٢٠١١م) وتهدف الى التعرف على التوجه التنافسى والصلابة النفسية وعلاقتهم بمستوى الانجاز لدى المصارعين واستخدم المنهج الوصفى على عينه ١٥٠ لاعب وكانت اهم النتائج توجد علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام - التحكم - التحدى) والمجموع الكلى للصلابة النفسية وبين مستوى الانجاز لدى لاعبى رياضة المصارعة

الإستفادة من الدراسات المرجعية:

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرجعية تمكن من تحديد هدف البحث وإختيار المنهج المناسب للدراسة، كما ساعدت هذه الدراسات الباحث فى إجراءات ضبط العينة ووضع التساؤلات وأختيار ادوات البحث وتحديد الاساليب الاحصائية المناسبة.

* تعريف إجرائي

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة وقوامها (١٠٠) لاعب، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٨٠) لاعب مقسمين ٤٠ لاعب ٤٠ لاعبة، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) لاعب، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

المجموع	نادى سكه حديد	نادى شبين القناطر	نادى العبور الرياضي	نادى المؤسسة	الأندية
					العينة
٨٠ لاعب	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	العينة الأساسية
٢٠ لاعب	٥	٥	٥	٥	العينة الاستطلاعية

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحث في اختيار العينة ما يلي:

– أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة.

– أن تكون العينة ممثلة لجميع لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة.

أدوات جمع البيانات:

– استخدم الباحث في جمع البيانات:

– مقياس الصلابة النفسية للاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة "اعداد الباحث"

خطوات بناء مقياس الصلابة النفسية للاعبين الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة " اعداد الباحث":

١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالصلابة النفسية ومراجعة قوائم ومقاييس الصلابة النفسية.

٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس الصلابة النفسية من خلال المسح المرجعي، وقد بلغ عددها سبعة محاور وهى:

- الثقة بالنفس
- مواجهه الضغوط
- الالتزام
- تركيز الانتباه
- التحكم
- دافعيه الانجاز
- سرعه العوده للحاله الطبيعیه

- تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس الصلابة النفسية، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم. مرفق (١)

- عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم سبعة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٢)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس الصلابة النفسية للاعبى الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة

(ن=١٠)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية للموافق
١	الثقة بالنفس	١٠	%١٠٠
٢	مواجهه الضغوط	٩	%٩٠
٣	الالتزام	٧	%٧٠
٤	تركيز الانتباه	٩	%٩٠
٥	التحكم	٧	%٧٠
٦	دافعيه الانجاز	١٠	%١٠٠
٧	سرعه العوده للحاله الطبيعیه	٨	%٨٠

يتضح من جدول (٢) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس الصلابة النفسية للاعبى الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة (٧٠%، ١٠٠%) للمحاور وقد ارتضى الباحث بجميع المحاور.

– اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس الصلابة النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٥٦) عبارة. مرفق (٣) وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات ما يلى:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع الصلابة النفسية للاعبى الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

– عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولية على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
 - مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
 - حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.
- إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٥٦) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. مرفق (٤)

– حساب المعاملات العلمية للمقياس وهي:

- صدق المقياس:
- صدق المحكمين:

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الاول الثقة بالنفس

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	لديه ثقة بقدراته في حل المشاكل التي تواجهه في النشاط الرياضي مهما كانت صعوبتها.	١٠	١٠٠%
٢	يتقن بقدراته في الارتقاء بمستوي النشاط الرياضي والنجاح به.	٨	٨٠%
٣	لديه القدرة علي احترام وتطبيق وتنفيذ مواد القانون بحيادية مهما كانت صعوبتها.	٩	٩٠%
٤	لديه القدرة علي الاحتفاظ بثقته بنفسه أثناء ممارسة للنشاط الرياضي	٧	٧٠%
٥	يشعر بالارتباك عند قيامه بأشياء خاطئة تؤدي إلي قلة ثقته بنفسه وقدراته.	١٠	١٠٠%
٦	لديه قدرة علي التصرف في المواقف الغير متوقعة والمفاجئة	٩	٩٠%
٧	لديه ثقة كبيرة في قدرات المدرب	١٠	١٠٠%
٨	لديه ثقة بنفسه وقدراته للنشاط الرياضي.	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الاول (الثقة

بالنفس) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثاني مواجهه الضغوط

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يشارك أسرته في مشاهدة المباريات الأخرى	٩	%٩٠
٢	يثق في قدراته على التعامل في المواقف الجديدة	٩	%٩٠
٣	يصر على القيام بالأعمال التي يحبها	١٠	%١٠٠
٤	يمكنه التغلب على كافة المشكلات التي تواجهه	٨	%٨٠
٥	يجد صعوبة في تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب والبطولات	٩	%٩٠
٦	يسهل إثارته أثناء المنافسة	١٠	%١٠٠
٧	قادر على مواجهه الجمهور عند الهزيمة	١٠	%١٠٠
٨	يشعر بالخوف من وجود عدد كبير من الجمهور	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (مواجهه الضغوط) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الثالث الالتزام

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يفعل ما يغضب أهله وأصدقائه	١٠	%١٠٠
٢	يجد في بعض كلام والديه سلب لحقوقه	١٠	%١٠٠
٣	يجد صعوبة في الالتزام بوعوده مع الآخرين	٧	%٧٠
٤	يلتزم بالقوانين ولوائح اللعبة	١٠	%١٠٠
٥	يؤدى ما يطلبه على اكمل وجه	١٠	%١٠٠
٦	يلتزم بالخطة التي يضعها المدرب لتنظيم اهدافه	١٠	%١٠٠
٧	يسعى دائما لان يكون نموذج مشرف لعائلته	٨	%٨٠
٨	يستخدم قدراته في تحقيق المطلوب منه	٩	%٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الالتزام) قد تراوحت بين (٨٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٦)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الرابع تركيز الانتباه

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يرتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز	١٠	%١٠٠
٢	تشعر أن تركيزه يكون ضعيفا في بداية المنافسة	٩	%٩٠
٣	يقوم دائماً بالحفاظ علي تركيزه اثناء المنافسة	١٠	%١٠٠
٤	يفقد تركيزه عند سماع هتاف ضده	٩	%٩٠
٥	نقد الجمهور لأدائه يجعله يفقد التركيز	٩	%٩٠
٦	أستطيع أن أفكر بايجابية أثناء المنافسة	١٠	%١٠٠
٧	يشعر بعدم قدرته على التركيز أثناء المنافسة	١٠	%١٠٠
٨	أركز انتباهي علي المنافس	٩	%٩٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الرابع (تركيز

الانتباه) قد تراوحت بين (٩٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٧)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور الخامس التحكم

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يتحكم في نفسه عند الغضب	٩	%٩٠
٢	عندما يشعر بالضيق يلجأ للبكاء	٨	%٨٠
٣	ينفذ صبره سريعا إذا صادف خلاف بينه وبين الاخرين	٩	%٩٠
٤	يستطيع السيطرة على نفسه عند الحزن	٩	%٩٠
٥	يشعر بالملل وعدم الرغبة في الأشتراك أو المنافسة	١٠	%١٠٠
٦	يتميز بالروح الرياضية عند تغلب منافسه	١٠	%١٠٠
٧	يفقد السيطرة علي غضبه عندما يستبعده المدرب من المنافسات	٩	%٩٠
٨	لدى القدرة في ضبط إنفعلاتي عند مواجهه المنافس	١٠	%١٠٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور الخامس

(التحكم) قد تراوحت بين (٨٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور السادس دافعية الانجاز

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	يستكمل تدريبه مهما كان صعبا	٨	٨٠%
٢	يبذل قصارى جهده ليكون افضل ل لاعب	٧	٧٠%
٣	يشعر بالنجاح عند الفوز في المنافسة	١٠	١٠٠%
٤	يضع لنفسه أهداف ويحاول تحقيقها	١٠	١٠٠%
٥	يتدرب كثيراً لكي يصحح اخطائه التي يقع فيها اثناء المنافسة	١٠	١٠٠%
٦	يمارس الرياضة بدافع الحب والسعادة	٧	٧٠%
٧	يشعر بالسعادة والانتماء لفريقة اثناء لتدريب	١٠	١٠٠%
٨	يبذل اقصى جهده اثناء المنافسة	١٠	١٠٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور السادس (دافعية الانجاز) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٨ عبارات.

جدول (٩)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات المحور السابع سرعه العوده لحاله الطبيعیه

ن=١٠

م	العبارة	التكرار	النسبة المئوية
١	عندما يثير غضبه احد يقدر على الرجوع لحالته الطبيعية سريعا	١٠	١٠٠%
٢	يرجع لحالته الطبيعية سريعا بعد هزيمة في المنافسة	٧	٧٠%
٣	يجتهد كثيراً في المنافسات سواء كنت فائزاً او مهزوماً	٩	٩٠%
٤	أشعر بالخوف عند مواجهه منافس سبق ان فاز علي	٨	٨٠%
٥	عند هزيمته في المنافسة يتجنب الذهاب إلى التدريب	١٠	١٠٠%
٦	عند اصابته يتجنب الاشتراك في المنافسة	١٠	١٠٠%
٧	عند بدأ المنافسة يتغلب على خوفه ويرجع لحالته الطبيعية	٨	٨٠%
٨	لا يتأثر بحركات الاخرين (المدربين- الاعبين - الجمهور)	٨	٨٠%

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات المحور السابع (سرعه العوده لحاله الطبيعیه) قد تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠%، ليكون المحور من ٨ عبارات.

صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٠) لاعب من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية لها نفس مواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:-

- ١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التي تنتمي اليه.
- ٢- الابعاد والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الاول والدرجة الكلية للمحور الثقة بالنفس

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	لديه ثقة بقدراته في حل المشاكل التي تواجهه في النشاط الرياضي مهما كانت صعوبتها.	*٠.٣٢٥
٢	يثق بقدراته في الارتقاء بمستوي النشاط الرياضي والنجاح به.	*٠.٦٨٨
٣	لديه القدرة علي احترام وتطبيق وتنفيذ مواد القانون بحيادية مهما كانت صعوبتها.	*٠.٥١١
٤	لديه القدرة علي الاحتفاظ بثقته بنفسه أثناء ممارسة للنشاط الرياضي	*٠.٥٠٧
٥	يشعر بالارتباك عند قيامه بأشياء خاطئة تؤدي إلي قلة ثقته بنفسه وقدراته.	*٠.٦٢٧
٦	لديه قدرة علي التصرف في المواقف الغير متوقعة والمفاجئة	*٠.٤٤١
٧	لديه ثقة كبيرة في قدرات المدرب	*٠.٦٧٩
٨	لديه ثقة بنفسه وقدراته للنشاط الرياضي.	*٠.٤٩٦

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الاول (الثقة بالنفس) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الاول (الثقة بالنفس).

جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية لمحور مواجهه الضغوط

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	يشارك أسرته في مشاهدة المباريات الاخرى	*٠.٤٥٥
٢	يثق في قدراته على التعامل في المواقف الجديدة	*٠.٦٦٤
٣	يصر على القيام بالاعمال التي يحبها	*٠.٤٨١

تابع جدول (١١)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثانى والدرجة الكلية لمحور مواجهه الضغوط

ن=٢٠

م	العــــــــــــــــارة	معامل الارتباط
٤	يمكنه التغلب على كافة المشكلات التي تواجهه	*٠.٦٧١
٥	يجد صعوبة فى تنظيم الوقت بين الدراسه والتدريب والبطولات	*٠.٤٨٩
٦	يسهل إثارته أثناء المنافسة	*٠.٦٥١
٧	قادر على مواجهه الجمهور عند الهزيمة	*٠.٤٦٩
٨	يشعر بالخوف من وجود عدد كبير من الجمهور	*٠.٦٨٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثانى (مواجهه الضغوط) والمحور التى تنتمى اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثانى (مواجهه الضغوط).

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثالث والدرجة الكلية للمحور الالتزام

ن=٢٠

م	العــــــــــــــــارة	معامل الارتباط
١	يفعل ما يغضب أهله وأصدقائه	*٠.٦٤٢
٢	يجد فى بعض كلام والديه سلب لحقوقه	*٠.٥٦٠
٣	يجد صعوبة فى الالتزام بوعوده مع لآخرين	*٠.٤٥٨
٤	يلتزم بالقوانين ولوائح اللعبة	*٠.٣٤٨
٥	يؤدى ما يطلبه على اكمل وجه	*٠.٦١١
٦	يلتزم بالخطة التى يضعها المدرب لتنظيم اهدافه	*٠.٤٢٧
٧	يسعى دائماً لان يكون نموذج مشرف لعائلته	*٠.٦٣٥
٨	يستخدم قدراته فى تحقيق المطلوب منه	*٠.٤٤٨

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الثالث (الالتزام) والمحور التى تنتمى اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور الثالث (الالتزام).

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الرابع والدرجة الكلية للمحور تركيز الانتباه

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	يرتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز	*٠.٦٧٥
٢	تشعر أن تركيزه يكون ضعيفا في بداية المنافسة	*٠.٤٩٣
٣	يقوم دائماً بالحفاظ على تركيزه اثناء المنافسة	*٠.٥٥٧
٤	يفقد تركيزه عند سماع هتاف ضده	*٠.٣٤٤
٥	نقد الجمهور لأدائه يجعله يفقد التركيز	*٠.٥٦٩
٦	يستطيع ان ايكز بايجابية اثناء المنافسة	*٠.٣٥٧
٧	يشعر بعدم مقدرته على التركيز أثناء المنافسة	*٠.٥٦٠
٨	يركز انتباهه على المنافس	*٠.٤٠٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الرابع (تركيز الانتباه) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الرابع (تركيز الانتباه).

جدول (١٤)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية لمحور التحكم

ن=٢٠

م	العبرة	معامل الارتباط
١	يتحكم في نفسه عند الغضب	*٠.٥٨٩
٢	عندما يشعر بالضيق يلجأ للبكاء	*٠.٤٩٢
٣	ينفذ صبره سريعا إذا صادف خلاف بينه وبين الاخرين	*٠.٥٧١
٤	يستطيع السيطرة على نفسه عند الحزن	*٠.٦٩٥
٥	يشعر بالملل وعدم الرغبة في الأشتراك أو المنافسة	*٠.٥٦٤
٦	يتميز بالروح الرياضية عند تغلب منافسه	*٠.٦٦٨
٧	يفقد السيطرة على غضبه عندما يستبعده المدرب من المنافسات	*٠.٥٦٧
٨	لديه القدرة في ضبط إنفعالاته عند مواجهه المنافس	*٠.٧٨٣

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور الخامس (التحكم) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور الخامس (التحكم).

جدول (١٥)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية لمحور دافعية الانجاز

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	يستكمل تدريبه مهما كان صعباً	*٠.٧٤٢
٢	يبذل قصارى جهده ليكون افضل لاعب	*٠.٥٦٣
٣	يشعر بالنجاح عند الفوز في المنافسة	*٠.٦٩٠
٤	يضع لنفسه أهداف ويحاول تحقيقها	*٠.٥٨٢
٥	يتدرب كثيراً لكي يصحح اخطائه التي يقع فيها اثناء المنافسة	*٠.٦٠٣
٦	يمارس الرياضة بدافع الحب والسعادة	*٠.٥١٨
٧	يشعر بالسعادة والانتماء لفريقه أثناء لتدريب	*٠.٧٢٥
٨	يبذل اقصى جهده اثناء المنافسة	*٠.٦١٠

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور السادس (دافعية الانجاز) والمحور التي تنتمي اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلي لعبارات المحور السادس (دافعية الانجاز).

جدول (١٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثاني والدرجة الكلية لمحور

سرعه العوده للحاله الطبيعيه

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
١	عندما يثير غضبه احد يقدر على الرجوع لحالته الطبيعية سريعاً	*٠.٥٦٠
٢	يرجع لحالته الطبيعية سريعاً بعد هزيمة في المنافسة	*٠.٥٧٤
٣	يجتهد كثيراً في المنافسات سواء كنت فائزاً او مهزوماً	*٠.٧٣٧
٤	يشعر بالخوف عند مواجهه منافس سبق ان فاز عليه	*٠.٥٠٥
٥	عند هزيمته في المنافسة يتجنب الذهاب إلى التدريب	*٠.٦٩٧

تابع جدول (١٦)

معامل الارتباط بين درجة عبارات المحور الثانى والدرجة الكلية لمحور
سرعه العوده للحاله الطبيعیه

ن=٢٠

م	العبارة	معامل الارتباط
٦	عند اصابته يتجنب الاشتراك فى المنافسة	*٠.٥٣٧
٧	عند بدأ المنافسة يتغلب على خوفه ويرجع لحالته الطبيعية	*٠.٧٦٠
٨	لا يتأثر بحركات الاخرين (المدربين - الاعبين - الجمهور)	*٠.٥١٤

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المحور السابع (سرعه العوده للحاله الطبيعیه) والمحور التى تنتمى اليه، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لعبارات المحور السابع (سرعه العوده للحاله الطبيعیه).

جدول (١٧)

معامل الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس

ن=٢٠

م	المحاور	الارتباط
1	الثقة بالنفس	*٠.٦٣٤
2	مواجهه الضغوط	*٠.٧٣٨
٣	الالتزام	*٠.٦١٢
٤	تركيز الانتباه	*٠.٨٢٤
٥	التحكم	*٠.٧٤٨
٦	دافعيه الانجاز	*٠.٧٧٤
٧	سرعه العوده للحاله الطبيعیه	*٠.٨٢٥

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يوضح الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للمقياس، وبمقارنة بقيمة ر المحسوبة بقيمة ر الجدولية يتضح وجود ارتباط دال احصائياً مما يؤكد على صدق الاتساق الداخلى لمحاور المقياس.

ثبات المقياس:

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٢٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:-

جدول (١٨)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٢٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	الثقة بالنفس	*٠.٨٥٠
٢	مواجهه الضغوط	*٠.٦٦٩
٣	الالتزام	*٠.٧١٩
٤	تركيز الانتباه	*٠.٧٤٥
٥	التحكم	*٠.٧٦٩
٦	دافعيه الانجاز	*٠.٨٧٤
٧	سرعه العوده للحاله الطبيعيه	*٠.٧٧٤

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٦٦٩ ، ٠.٨٧٤) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٩)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	*٠.٨٩١
معامل جتمان	*٠.٨٦٤
معامل الفا للجزء الاول	*٠.٧٨٥
معامل الفا للجزء الثانى	*٠.٨٧١

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٩١) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٧٨٥) ومعامل الفا للجزء الثانى (٠.٨٧١) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى من خلال الفترة (٢٨ / ١١ / ٢٠١٧م) الى الفترة (١٤ / ١٢ / ٢٠١٧م) على عينة عشوائية من لاعبي الكاراتية ذوي القدرات الخاصة وقوامها (٢٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية بهدف:-

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية للمقياس قيد البحث من خلال الفترة (١٧ / ١٢ / ٢٠١٧م) الى الفترة (٨ / ٢ / ٢٠١٨م) على عينة اساسية وقوامها (٨٠) من لاعبي الكاراتية ذوي القدرات الخاصة.

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات:

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

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط.
- اختبارات.

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٢٠)

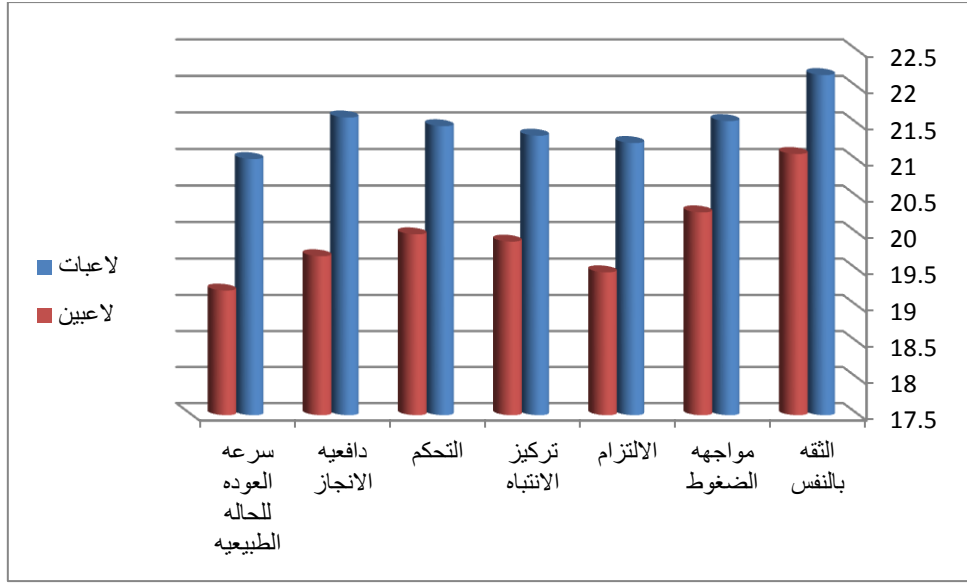
دلالة الفروق بين متوسطات الصلابة النفسية للاعبين الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة وفقاً للجنس (اناث - ذكور)

(ن=١=٢=٤٠)

قيمة (ت)	الفرق بين المتوسطين	لاعبين		لاعبات		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
٣.٠٢	١.٠٨	١.٧١	٢١.١٠	١.٤٧	٢٢.١٨	الثقة بالنفس
٢.٥٤	١.٢٥	٢.٣٨	٢٠.٣٠	٢.٠١	٢١.٥٥	مواجهه الضغوط
٢.٩٦	١.٧٨	٢.٨٩	١٩.٤٨	٢.٤٥	٢١.٢٥	الالتزام
٢.٦٠	١.٤٥	٢.٧٦	١٩.٩٠	٢.٢٠	٢١.٣٥	تركيز الانتباه
٢.٥٨	١.٤٨	٢.٨٥	٢٠.٠٠	٢.٢٢	٢١.٤٨	التحكم
٢.٨٥	١.٩٠	٣.٤٩	١٩.٧٠	٢.٣٧	٢١.٦٠	دافعيه الانجاز
٢.٤٨	١.٨٠	٣.٤٧	١٩.٢٣	٣.٠١	٢١.٠٣	سرعه العوده للحاله الطبيعيه
٤.٨٠	١٠.٧٣	١٠.٧٦	١٣٩.٧٠	٩.١٨	١٥٠.٤٣	الدرجة الكلية

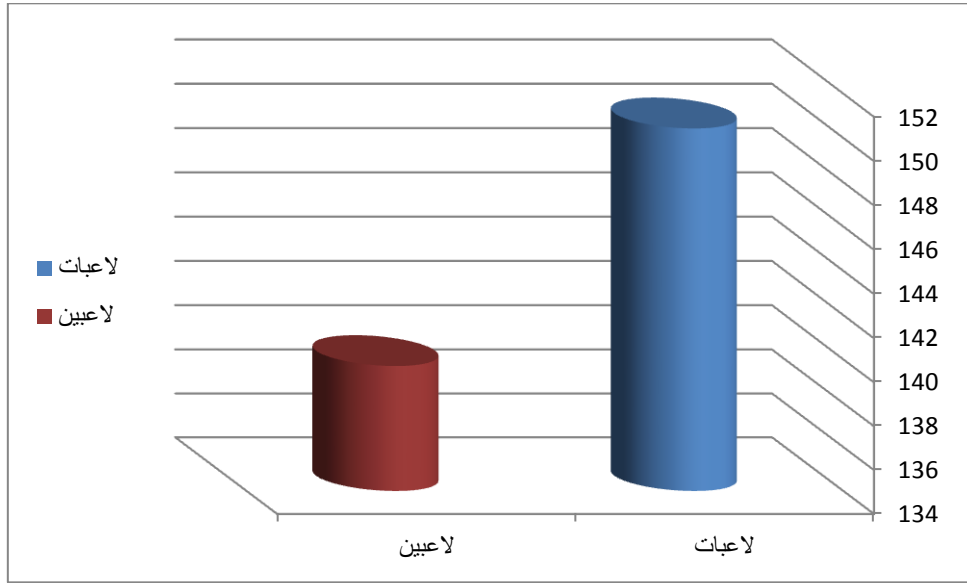
قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٢.٠٥

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات محاور الصلابة النفسية والدرجة الكلية للاعبين الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة وفقاً للجنس (اناث - ذكور) لصالح القياس الاناث حيث جاءت قيم "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥.



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطات الصلابة النفسية للاعبين الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات الصلابة النفسية للاعبين الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة وفقاً للجنس (اناث - ذكور)

مناقشة نتائج البحث:

وتفسر هذه النتيجة كون ان الثقة بالنفس ترتبط بالشعور الكامل نحو شخصية وكذلك التغلب على الموانع يحتاج الامر الى قدرة الانسان في ضبط التوتر والى التحكم في أفعاله وأفكاره وانفعالاته وسلوكه أثناء الاداء وبذلك فان تنشئة الصفات النفسية للإمام بالمصاعب التي سوف يعثر عليها الرياضي في اثناء اداء الحركات او المسابقات في الطريف نحو تحقيق نتائج الرياضية العالية. (٣:٥٤)

اذ ان كلما كانت ثقة لاعب بنفسه عالية يؤدي ذلك الى الوصول للاستجابات الانفعالية الحقيقية أثناء المسابقات من خلال اداء المهارات المختلفة بصورة جيدة كما كان يصورها في ذهنه. (١٠:٨٥)

توصلت الدراسة إلى نتائج تدل على وجود فرق بين الجنسين في متغير الصلابة النفسية، إذ بلغ متوسط الذكور في درجة الصلابة النفسية إلى ٣٩.٧٠ بينما بلغ متوسط الإناث ١٥٠.٤٣ وهي قيم تدل على وجود فرق بينهما لصالح الاناث وقد بلغت قيمة "ت" ٤.٨٠ وهو فرق دال عند المستوى ٠.٠١. وذلك لان الذكور يمتازون في شخصيتهم بالشدة والعنف في تعاملهم عن الاناث الذين يمتازون باللين والهدوء.

وإن الصلابة النفسية لا تؤثر فقط على كيفية إدراك الأحداث الضاغطة ولكن في كيفية مواجهتها أيضاً، كما أن الصلابة والمساندة الاجتماعية يخففان من وقع الأحداث الضاغطة.

واختلفت الدراسة مع دراسة Moos et Holahan (1985) (١٣) والتي أجريت على عينة من الذكور والإناث (٢٦٧) فرداً، على وجود فروقا بين الإناث والذكور في متغيرات الشخصية، فقد كان الرجال أكثر ثقة بالنفس وأكثر صلابة من النساء، وكانت النساء أكثر سعياً للمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط.

وتشير "تيفين السيد حسين" (٢٠٠٩م) بأن مفهوم الصلابة النفسية يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً والتي حظيت باهتمام كثير من الباحثين في مجال علم النفس، حيث لوحظ أن كثير من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية، ولا يصابون بالأمراض النفسية والعضوية رغم تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة، ولهذا إتجهت الأنظار إلى ضرورة فحص مصادر مقاومة الضغوط (العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية)، التي تساعد هؤلاء الأفراد على التوافق مع تلك الأحداث السلبية المختلفة التي يلاقونها ولا تجعلهم عرضة للعديد من الأمراض الجسدية والنفسية بأشكالها المتنوعة. (١٢ : ٢٢٩)

وبهذا يمكننا الإجابة على التساؤل الذى ينص: ما مستوي الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة؟
الاستنتاجات والتوصيات:
الاستنتاجات:

١- تم التوصل إلى استبيان الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة ويضم سبعة محاور وهم الثقة بالنفس- مواجهه الضغوط- الالتزام- تركيز الانتباه- التحكم- دافعيه الانجاز- سرعه العوده للحاله الطبيعیه، اشتمل الاستبيان على (٥٦) عبارة.
٢- تم التوصل ان هناك فروق فى الصلابة النفسية بين الاناث والذكور لصالح الاناث.

التوصيات:

١- يجب على العاملين والمختصين فى مجال رعاية المعاقين، من اطباء نفسيين واخصائين نفسيين واجتماعيين ومرشدين نفسيين وتربويين العمل على استراتيجيه للوقايه من الاضطرابات النفسية التى تهدد صحة المعاقين وذلك من خلال بناء برامج عديدة.
٢- تفعيل وتكثيف برامج الزيارات المنزلية بهدف تقديم خدمات شاملة للاسر.
٣- تصميم برنامج لتعزيز الصلابة النفسية عند المعاقين، بحيث تتنوع إلى برامج نفسية واجتماعية واقتصادية وغيرها بهدف الوصول إلى صحة نفسية أفضل للمعاقين.
٤- بناء برامج ارشادية من خلال وسائل الاعلام المختلفة المرئية والمسموعة والمكتوبة لزيادة الوعي بمشكلات المعاقين.
٥- إشراك المعاقين فى لانشطة الرياضية وترفيهية تهدف الى اعادة التوازن الاجتماعى والنفسى لديهم وتقوى ثقتهم بنفسهم.

المراجع:

أولا المراجع العربية:

- ١- أحمد عبد الحميد على عمارة: بناء مقياس الصلابة النفسية للرياضيين، مجلة العلوم البدنية والرياضية، جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية، العدد (٩)، يوليو ٢٠٠٦م.
- ٢- باهى أحمد محمود عبد النعيم: "تقويم منهاج التربية الرياضية لذوى الاحتياجات الخاصة ذهنياً لمرحلة الاعداد المهني بمدارس التربية الفكرية"، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.
- ٣- ريسان خريبط وناهدة رسن: علم النفس في التدريب والمسابقات الرياضية الحديثة، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- ٤- سهير محمد محمد حافظ: الصلابة العقلية والأدراك الحس حركي كمدخل لتطوير أداء المهارات الهجومية المركبة وتقدير الذات لدي الناشئين فى رياضة الكاراتية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٠م.
- ٥- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم: "أثر برنامج تدريبي مقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقوى لمهارة دفع الجلة من الثبات للأفراد المعاقين ذهنياً"، بحث إنتاج علمى منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية، العدد الثامن عشر، ٢٠٠٠م.
- ٦- عماد محمد مخيمر: إدراك القبول والرفض الوالدى وعلاقتة بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية، القاهرة، العدد السادس، ١٩٩٦م.
- ٧- مجدى محمود فهيم: بناء مقياس للصلابة النفسية لمعلمى التربية الرياضية، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، العدد (٢)، ٢٠٠٧م.
- ٨- محمد العربى شمعون: الصلابة العقلية والانجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٩- محمد حسن علاوي وأحمد صلاح الدين خليل: تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين فى البيئه المصرية، كلية التربية لرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٨م.
- ١٠- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضا: الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضي، مصر، دار الفكر العربي، ١٩٨٧.

١١ - محمد عبدالمنعم شديد: التوجه التنافسي والصلابة النفسية وعلاقتهم بمستوى الإنجاز لدى

المصارعين، ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠١١ م

١٢ - نيفين السيد حسين: فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى تلميذات

المرحة الإعدادية المساء إليهن والديا، رسالة ماجستير، جامعة المنصورة، كلية التربية،

٢٠٠٩ م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

13-HOLAHAN. C. J. & Moos. R. H. (1981): Social support and psychological distress. A longitudinal analysis journal of abnormal psychology. vol 51. n 2. PP 39 — 395.

المرفقات

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء *

الدرجة العلمية والوظيفة	الاسم	م
أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.	أحمد يوسف عبدالرحمن	١
أستاذ الترويج الرياضي ورئيس قسم الترويج الرياضي سابقاً بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.	آمنة محمد الشوبكشي	٢
أستاذ الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .	حسن أحمد الشافعي	٣
أستاذ الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية .	سامية حسن حسين	٤
أستاذ الإدارة الرياضية وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة الأزهر .	عادل صبري عبدالحميد	٥
أستاذ علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.	عاطف نمر خليفة	٦
أستاذ مساعد علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية الرياضية - جامعة بنها.	محمد عبد الكريم نبهان	٧
أستاذ البحث بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها.	محمود يحيى سعد	٨
أستاذ مساعد الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.	مها محمد حسن الصغير	٩
أستاذ ورئيس قسم الترويج الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة طنطا.	هالة محمد الصبي	١٠

*تم ترتيب أسماء السادة الخبراء حسب الترتيب الأبجدي



كلية التربية الرياضية

مرفق (٢)

إستمارة استطلاع رأي السادة المحكمين حول تحديد محاور مقياس الصلابة النفسية

السيد الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث / احمد السيد عبدالسلام بحيرى بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على

درجه فى التربية الرياضية والتي يقوم بإعدادها تحت عنوان::

” الصلابة النفسية لدى لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة.”

ويتشرف الباحث باستطلاع رأي سيادتكم في بناء مقياس " الصلابة النفسية " و باعتبار

سيادتكم من ذوي الخبرة فى هذا المجال يسعدنى تفضلكم بقبول تحكيم محاور هذا المقياس.

ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بمساعدتها في إستكمال خطوات وإجراءات بناء المقياس

من حيث:

١- مدي مناسبة المحاور المقترحة للمقياس.

٢- إضافة أو حذف أو تعديل المحاور.

والباحث يتوجه لسيادتكم بخالص الشكر والتقدير لتعاونكم لإثراء البحث العلمي.

الباحث

أولاً: مناسبة المحاور لمقياس
الصلابة النفسية:

التعديل المقترح	مدى مناسبة المحور			المحور
	أري التعديل	غير مناسب	مناسب	
				الثقة بالنفس
				مواجهه الضغوط
				الالتزام
				تركيز الانتباه
				التحكم
				دافعيه الانجاز
				سرعه العوده للحاله الطبيعيه
				الثقة بالنفس

ثانياً: - رأي سيادتكم حول المحاور المقترحة

أ - هل المحاور كافية ؟		
أري إضافة محاور أخرى	غير كافية	كافية تماما

ب - في حالة إضافة محاور أخرى من وجهة نظر سيادتكم	
تعريف المحور	المحور المضاف

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير

الباحث



كلية التربية الرياضية

مرفق (٣)
مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولية

السيد الأستاذ الدكتور /.....

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث / احمد السيد عبدالسلام بحيرى بإعداد بحث ضمن متطلبات الحصول على
درجه فى التربية الرياضية والتي يقوم بإعدادها تحت عنوان::

” الصلابة النفسية لدي لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة.”

والباحث وهيئة الإشراف يشكرون مسبقاً تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء المقياس وإثراء البحث العلمي.
ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بمساعدتها في استكمال خطوات وإجراءات بناء المقياس من حيث:

١- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

٢- مدى مناسبة العبارات بكل محور.

٣- مدى ارتباط كل عبارة بالمحور نفسه (انتماء العبارة للمحور).

٤- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

بيانات خاصة بسيادتكم وتعتبر سرية ولن تستخدم إلا لأغراض إجراءات البحث:

الاسم:.....
الدرجة العلمية:.....
الوظيفة:.....
الجامعة التابع لها:.....

الصلاة النفسية:

عدد عبارات المحور	المحور
٨	الثقة بالنفس
٨	مواجهه الضغوط
٨	الالتزام
٨	تركيز الانتباه
٨	التحكم
٨	دافعيه الانجاز
٨	سرعه العوده للحاله الطبيعيه

المحور الأول: الثقة بالنفس

رأي الخبير			العبارة	م
حذف	تعديل صياغة	أوافق		
			لديه ثقة بقدراته في حل المشاكل التي تواجهه في النشاط الرياضي مهما كانت صعوبتها.	١
			يثق بقدراته في الارتقاء بمستوي النشاط الرياضي والنجاح به.	٢
			لديه القدرة علي احترام وتطبيق وتنفيذ مواد القانون بحيادية مهما كانت صعوبتها.	٣
			لديه القدرة علي الاحتفاظ بثقته بنفسه أثناء ممارسة للنشاط الرياضي	٤
			يشعر بالارتباك عند قيامه بأشياء خاطئة تؤدي إلي قلة ثقته بنفسه وقدراته.	٥
			لديه قدرة علي التصرف في المواقف الغير متوقعة والمفاجئة	٦
			لديه ثقة كبيرة في قدرات المدرب	٧
			لديه ثقة بنفسه وقدراته للنشاط الرياضي.	٨

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم تعديلها

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم أضافتها للمحور
١	
٢	
٣	

المحور الثاني: مواجهه الضغوط

رأي الخبير			العبارة	م
حذف	تعديل صياغة	أوافق		
			يشارك أسرته في مشاهدة المباريات الأخرى	١
			يثق في قدراته على التعامل في المواقف الجديدة	٢
			يصر على القيام بالأعمال التي يحبها	٣
			يمكنه التغلب على كافة المشكلات التي تواجهه	٤
			يجد صعوبة في تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب والبطولات	٥
			يسهل إثارته أثناء المنافسة	٦
			قادر على مواجهه الجمهور عند الهزيمة	٧
			يشعر بالخوف من وجود عدد كبير من الجمهور	٨

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم تعديلها

ثانياً: عبارات ترون سيادتكم أضافتها للمحور	
١	
٢	
٣	

المحور الثالث: الالتزام

رأي الخبير			العبارة	م
حذف	تعديل صياغة	أوافق		
			يفعل ما يغضب أهله وأصدقائه	١
			يجد في بعض كلام والديه سلب لحقوقه	٢
			يجد صعوبة في الالتزام بوعوده مع الآخرين	٣
			يلتزم بالقوانين ولوائح اللعبة	٤
			يؤدي ما يطلبه على اكمل وجه	٥
			يلتزم بالخطوة التي يضعها المدرب لتنظيم اهدافه	٦
			يسعى دائما لان يكون نموذج مشرف لعائلته	٧
			يستخدم قدراته في تحقيق المطلوب منه	٨

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم تعديلها

ثانياً: عبارات ترون سيادتكم أضافتها للمحور

	١
	٢
	٣

المحور الرابع: تركيز الانتباه

رأي الخبير			العبارة	م
حذف	تعديل صياغة	أوافق		
			يرتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز	1
			تشعر أن تركيزه يكون ضعيفا في بداية المنافسة	2
			يقوم دائماً بالحفاظ علي تركيزه اثناء المنافسة	3
			يفقد تركيزه عند سماع هتاف ضده	4
			نقد الجمهور لأدائه يجعله يفقد التركيز	5
			يستطيع ان ايكز بايجابية اثناء المنافسة	6
			يشعر بعدم مقدرته على التركيز أثناء المنافسة	7
			يركز انتباهه على المنافس	8

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم تعديلها

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم أضافتها للمحور
1	
2	
3	

المحور الخامس: التحكم

رأي الخبير			العبارة	م
حذف	تعديل صياغة	أوافق		
			يتحكم في نفسه عند الغضب	1
			عندما يشعر بالضيق يلجأ للبكاء	2
			ينفذ صبره سريعاً إذا صادف خلاف بينه وبين الآخرين	3
			يستطيع السيطرة على نفسه عند الحزن	4
			يشعر بالملل وعدم الرغبة في الأشتراك أو المنافسة	5
			يتميز بالروح الرياضية عند تغلب منافسه	6
			يفقد السيطرة على غضبه عندما يستبعده المدرب من المنافسات	7
			لديه القدرة في ضبط إنفعالاته عند مواجهه المنافس	8

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم تعديلها

ثانياً: عبارات ترون سيادتكم أضافتها للمحور

	١
	٢
	٣

المحور السادس: دافعيه الانجاز

رأي الخبير			العبارة	م
حذف	تعديل صياغة	أوافق		
			يستكمل تدريبه مهما كان صعبا	1
			يبدل قصارى جهده ليكون افضل لاعب	2
			يشعر بالنجاح عند الفوز في المنافسة	3
			يضع لنفسه أهداف ويحاول تحقيقها	4
			يتدرب كثيراً لكي يصحح اخطائه التي يقع فيها اثناء المنافسة	5
			يمارس الرياضة بدافع الحب والسعادة	6
			يشعر بالسعادة والانتماء لفريقه أثناء لتدريب	7
			يبدل اقصي جهده اثناء المنافسة	8

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم تعديلها

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم أضافتها للمحور
1	
2	
3	

المحور السابع: سرعه العوده للحاله الطبيعیه

رأي الخبير			العبارة	م
حذف	تعديل صياغة	أوافق		
			عندما يثير غضبه احد يقدر على الرجوع لحالته الطبيعية سريعاً	1
			يرجع لحالته الطبيعية سريعاً بعد هزيمة في المنافسة	2
			يجتهد كثيراً في المنافسات سواء كنت فائزاً او مهزوماً	3
			يشعر بالخوف عند مواجهه منافس سبق ان فاز عليه	4
			عند هزيمته في المنافسة يتجنب الذهاب إلى التدريب	5
			عند اصابته يتجنب الاشتراك في المنافسة	6
			عند بدأ المنافسة يتغلب على خوفه ويرجع لحالته الطبيعية	7
			لا يتأثر بحركات الاخرين (المدرين - الاعبين - الجمهور)	8

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم تعديلها

رقم العبارة	ثانياً: عبارات ترون سيادتكم أضافتها للمحور
1	
2	
3	

مرفق (٤)

مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية

السيد الأستاذ /.....

تحية طيبة ومعاً،،

يقوم الباحث/ أحمد السيد عبد السلام بإعداد وموضوعها:

(الصلابة النفسية لدي لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة)

وتقتدي بإجراءات العمل بالرسالة للتعرف علي رأي سيادتكم للاستدلال من خلاله علي أهم نتائج هذا البحث من خلال مجموعة من العبارات فالرجاء التفضل بوضع علامة (√) في الخانة التي تعبر عن رأيكم أمام عبارات الاستمارة علماً بأن هذا الاستبيان له طابع السرية ولا يخدم سوي أغراض البحث العلمي، ولا توجد عبارة صحيحة وأخري خاطئة وإنما ما يعبر عن رأيكم الصحيح.

ملاحظات:

- الرجاء الإجابة علي كل الاستبيان.
- الرجاء عدم وضع علامتين أمام عبارة واحدة.

مع وافر الشكر جلي سمن تعاونكم،،

الباحث

مقياس الصلابة النفسية

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	لديه ثقة بقدراته في حل المشاكل التي تواجهه في النشاط الرياضي مهما كانت صعوبتها.			
٢	يثق بقدراته في الارتقاء بمستوي النشاط الرياضي والنجاح به.			
٣	لديه القدرة علي احترام وتطبيق وتنفيذ مواد القانون بحيادية مهما كانت صعوبتها.			
٤	لديه القدرة علي الاحتفاظ بثقته بنفسه أثناء ممارسة للنشاط الرياضي			
٥	يشعر بالارتباك عند قيامه بأشياء خاطئة تؤدي إلي قلة ثقته بنفسه وقدراته.			
٦	لديه قدرة علي التصرف في المواقف الغير متوقعة والمفاجئة			
٧	لديه ثقة كبيرة في قدرات المدرب			
٨	لديه ثقة بنفسه وقدراته للنشاط الرياضي.			
٩	يشارك أسرته في مشاهدة المباريات الأخرى			
١٠	يثق في قدراته على التعامل في المواقف الجديدة			
١١	يصر على القيام بالاعمال التي يحبها			
١٢	يمكنه التغلب على كافة المشكلات التي تواجهه			
١٣	يجد صعوبة في تنظيم الوقت بين الدراسة والتدريب والبطولات			
١٤	يسهل إثارته أثناء المنافسة			
١٥	قادر على مواجهه الجمهور عند الهزيمة			
١٦	يشعر بالخوف من وجود عدد كبير من الجمهور			
١٧	يفعل ما يغضب أهله وأصدقائه			
١٨	يجد في بعض كلام والدية سلب لحقوقه			
١٩	يجد صعوبة في الالتزام بوعوده مع الآخرين			
٢٠	يلتزم بالقوانين ولوائح اللعبة			
٢١	يؤدي ما يطلبه على اكمل وجه			
٢٢	يلتزم بالخطة التي يضعها المدرب لتنظيم اهدافه			
٢٣	يسعى دائما لان يكون نموذج مشرف لعائلته			
٢٤	يستخدم قدراته في تحقيق المطلوب منه			
٢٥	يرتكب أخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
٢٦	تشعر أن تركيزه يكون ضعيفا في بداية المنافسة			
٢٧	يقوم دائما بالحفاظ علي تركيزه اثناء المنافسة			
٢٨	يفقد تركيزه عند سماع هتاف ضده			
٢٩	نقد الجمهور لأدائه يجعله يفقد التركيز			

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
٣٠	يستطيع ان ايكز بايجابية اثناء المنافسة			
٣١	يشعر بعدم قدرته على التركيز أثناء المنافسة			
٣٢	يركز انتباهه على المنافس			
٣٣	يتحكم فى نفسه عند الغضب			
٣٤	عندما يشعر بالضيق يلجأ للبكاء			
٣٥	ينفذ صبره سريعاً إذا صادف خلاف بينه وبين الآخرين			
٣٦	يستطيع السيطرة على نفسه عند الحزن			
٣٧	يشعر بالملل وعدم الرغبة فى الأشتراك أو المنافسة			
٣٨	يتميز بالروح الرياضية عند تغلب منافسه			
٣٩	يفقد السيطرة على غضبه عندما يستبعده المدرب من المنافسات			
٤٠	لديه القدرة فى ضبط إنفعالاته عند مواجهه المنافس			
٤١	يستكمل تدريبه مهما كان صعباً			
٤٢	يبذل قصارى جهده ليكون افضل لاعب			
٤٣	يشعر بالنجاح عند الفوز فى المنافسة			
٤٤	يضع لنفسه أهداف ويحاول تحقيقها			
٤٥	يتدرب كثيراً لكي يصحح اخطائه التي يقع فيها اثناء المنافسة			
٤٦	يمارس الرياضة بدافع الحب والسعادة			
٤٧	يشعر بالسعادة والانتماء لفريقه أثناء لتدريب			
٤٨	يبذل اقصى جهده اثناء المنافسة			
٤٩	عندما يثير غضبه احد يقدر على الرجوع لحالته الطبيعية سريعاً			
٥٠	يرجع لحالته الطبيعية سريعاً بعد هزيمة فى المنافسة			
٥١	يجتهد كثيراً في المنافسات سواء كنت فائزاً او مهزوماً			
٥٢	يشعر بالخوف عند مواجهه منافس سبق ان فاز عليه			
٥٣	عند هزيمته فى المنافسة يتجنب الذهاب إلى التدريب			
٥٤	عند اصابته يتجنب الاشتراك فى المنافسة			
٥٥	عند بدأ المنافسة يتغلب على خوفه ويرجع لحالته الطبيعية			
٥٦	لا يتأثر بحركات الآخرين (المدرين- الاعبين - الجمهور)			

الملخص العربي

الصلابة النفسية لدي لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة

د/ أحمد السيد عبدالسلام *

يهدف البحث إلى بناء مقياس للصلابة النفسية لدي لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة "عينة البحث"، التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدي لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة، واستخدام الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة وقوامها (١٠٠) لاعب، تم إجراء الدراسة الأساسية علي عينة قوامها (٨٠) لاعب مقسمين ٤٠ لاعب ٤٠ لاعبة، كما تم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (٢٠) لاعب، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وأشارت أهم النتائج إلي تم أنه تم التوصل إلى استبيان الصلابة النفسية لدي لاعبي الكاراتيه من ذوي القدرات الخاصة ويضم سبعة محاور وهم الثقة بالنفس - مواجهه الضغوط - الالتزام - تركيز الانتباه - التحكم - دافعيه الإنجاز - سرعه العودة للحالة الطبيعية، اشتمل الاستبيان على (٥٦) عبارة، كما وجدت فروق في الصلابة النفسية بين الإناث والذكور لصالح الإناث.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية - رياضة الكاراتيه - ذوي القدرات الخاصة.

* مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

Email: ahmed.amer@fped.bu.edu.eg

Mob: 00201090042723

English summary

Psychological toughness of karate players with special abilities

***Ahmed Al-Sayed Abd Al-Salam**

The research aims to build a measure of psychological hardness of karate players with special abilities "the research sample", to identify the level of psychological hardness of karate players with special abilities, and the researcher used the descriptive approach with its steps and procedures using the survey method, given its suitability to the nature of the research sample. By choosing the deliberate method of research sample of karate players with special abilities and the strength of (100) players, the basic study was conducted on a sample of (80) players divided by 40 players 40 players, and the exploratory study was conducted on a sample of (20) players from the same The research community and outside the basic sample, and the most important results indicated that a psychological hardness questionnaire was reached for karate players with special abilities and includes seven axes: self-confidence - facing pressure - commitment - attention focus - control - achievement motivation - the speed of returning to a normal state, The questionnaire included (56) statements, and differences were found in psychological toughness between females and males in favor of females. **Key words:** mental toughness - karate sport - people with special abilities.

*Teacher, Department of Theories and Applications Of Fighting Sports,
Faculty of Physical Education For Boys, University of Benha.

Email: ahmed.amer@fped.bu.edu.eg

Mob: 00201090042723
