

مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين

The Contribution of Mental Toughness in Competitive Behavior among Swimmers

محمد أبو الطيب

Mohammad Abu Al Taieb

قسم الإشراف والتدريس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن

البريد الإلكتروني: mabutaieb@yahoo.com

تاريخ التسليم: (2017/3/4)، تاريخ القبول: (2017/6/20)

ملخص

هدف هذا البحث التعرف إلى مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني، حيث تكونت عينة البحث من (12) سباح و(14) سباحة من المنتخب الأردني، وتم استخدام مقياس الصلابة العقلية لجيمس لوهر (James Loehr, 1986)، ومقياس السلوك التنافسي لدورثي هاريس (Harris, 1984)، وأشارت نتائج البحث بأن للصلابة العقلية علاقة في السلوك التنافسي وساهمت بنسبة عالية فيه بلغت (90%) لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني، وأوصى الباحث الاهتمام بالجانب النفسي للسباحين أسوةً بالجوانب البدنية والمهارية والخططية والمعرفية في الوحدات التدريبية لتعزيز مستوى الصلابة العقلية لما لها أثر على السلوك الإيجابي أثناء المنافسات.

الكلمات المفتاحية: الصلابة العقلية، السلوك التنافسي، السباحين.

Abstract

This study aimed to recognize the contribution of mental toughness in competitive behavior among swimmers, the study was conducted on a sample of (12) male and (14) female from the Jordanian national swimmers team, to collect data was used mental toughness scale for (James Loehr, 1986) and competitive behavior scale for (Harris, 1984), The results showed that mental toughness has a relation with the competitive behavior and have a high percentage contribution (90%) in it among Jordanian swimmers, the researcher recommended to

development the psychological aspects of swimmers as the physical, skills, tactical and knowledge in the training programs to enhance the level of mental toughness because of their impact on the positive behavior during the competitions.

Keywords: Mental Toughness, Competitive Behavior, Swimmers.

مقدمة البحث

إن التدريب الرياضي يعتمد على مجموعة من العناصر، وهذه العناصر مترابطة مع بعضها البعض، وتجسيد العلاقة بينها تعد الضمان الأساس في تحقيق أفضل النتائج، إذ أن النجاح في أية رياضة تطلب توفر مجموعة من المتطلبات الضرورية المتمثلة في العناصر البدنية والمهارية والخطط فضلاً عن الجانب النفسي، ومن هنا فإن عملية الإعداد الشامل تتطلب الأخذ بعين الاعتبار هذه العناصر، والرياضي الجيد هو الذي يمتلك تكاملاً بين الخطط الجيدة والمهارات العالية والإستعداد النفسي والقابلية البدنية.

حيث أشار كريست وكولف (Crust & Clough, 2005) بأن علم النفس الرياضي من العلوم التي ساهمت في وصول الرياضي إلى تحقيق أعلى المستويات حيث يساعد الإعداد النفسي اللاعب على الإرتقاء بما يملكه من قدرات على مواجهة الصعوبات التي تعترضه أثناء المنافسة.

ويرى كرسنتن وسوفي (Christiane & Sophie, 2014) بأن المهارات النفسية تمثل بعداً هاماً في إعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى العالي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي.

وأكد كيشرو (Kishore, 2017) بأن القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة يتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية فعدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية والذي يأتي في مقدمتها ما يعرف بالصلابة العقلية.

ويرى شمعون (Shamo'on, 2001) بأن الصلابة العقلية تلعب دوراً فعالاً بالتحكم في حالة الأداء المثالية كما أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية، والتدريب على الصلابة العقلية هو فن وعلم زيادة قدرة اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة الأمر الذي ينعكس على إتقان المهارات الرياضية وفي الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي.

وأشار كل من عدس وقطامي (Adas & Qtame, 2000) إلى أن المنافسة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما أنها تنمي وتصلق الصفات البدنية للرياضي.

ويرى عمران (Omran, 2016) بأن السلوك التنافسي ذو طبيعة إنجازية هادفة، تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة عن ذلك الأسلوب في التدريب، فحالة الاستعداد في التنافس ووجود الخصم والحكام والجمهور وغيرها من متغيرات الموقف التنافسي تستثير دافعية سلوك الرياضي للإنجاز بطريقة تختلف عن الحالة التي تستثيره في التدريب.

وأشار الحمداني (Alhmdani, 2016) بأن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على السباحين أثناء الأداء والذي يمكن القول بأن سلوكه تنافسياً وبالتالي فإن هذه العوامل هي التي تسبب الفروق الفردية في سلوك السباح بالمواقف التنافسية عامة فيمكن ملاحظة عدد كبير من السباحين وهم يكافحون من أجل الفوز أثناء السباقات، ويرى كاودن (Cowden, 2017) بأن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة طاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية.

مشكلة البحث

يرى جونز وهانتون وكونتون (Jones, Hanton & Connaughton, 2002) بأن الصلابة العقلية هي أقصى مستوى نفسي يمكن الوصول إليه، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء المسابقات وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط التي تؤثر على سلوك الرياضي، فقد أشار حسن وصالح (Saleh & Hassan, 2012) إلى أن السلوك التنافسي يعتبر نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضاً على المؤثرات الخارجية، لذا يتميز السلوك التنافسي وخاصة بالألعاب الفردية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة ومباشرة ويتطلب السلوك التنافسي ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريس وتدريب السباحة ومن خلال متابعته لمستويات السباحين لاحظ أن هناك بعض السباحين ينخفض مستواهم في بعض المنافسات بالرغم من التزامهم ببرامجهم التدريبية فقد تم الإشارة في دراسة عمران (Omran, 2016)، ودراسة كمال (Kamal, 2015)، ودراسة الفرطوسي (Alfartosse, 2014)، ودراسة صالح وحسن (Saleh & Hassan, 2012) بأن للسلوك التنافسي دور في التأثير على الإنجاز الرياضي وكذلك تلعب الصلابة العقلية التي يمتلكها الرياضي دور في تحديد النواحي النفسية وتحمل

الضغوط التي تصاحب المنافسة كما أشير في دراسة كادون (Cowden, 2017)، ودراسة كيشرو (Kishore, 2017)، ودراسة إبراهيم (Ibrahim, 2015)، ودراسة مهربرفار وسلطاني (Mehrpavar & Soltani, 2013)، ودراسة حسن (Hassan, 2010)، ودراسة كريست وكلوف (Crust & Clough, 2005) فهل هناك دور لمستوى الصلابة العقلية التي يمتلكها سباحي الأردن دور في سلوكهم التنافسي أثناء المسابقات والبطولات؟

أهمية البحث

تكمن أهمية هذا البحث في ما يلي:

1. إستخلاص السمات المحددة لدرجة وأبعاد الصلابة العقلية لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.
2. معرفة السلوكيات الإيجابية المؤثرة في الإنجاز أثناء المنافسات لسباحي وسباحات المنتخب الأردني.
3. وضع معادلة تنبؤية للسلوك التنافسي من إجابات السباحين والسباحات على مقياس الصلابة العقلية.

أهداف البحث

هدف هذا البحث التعرف إلى:

1. مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.
2. الفروق في مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي بين سباحي وسباحات المنتخب الأردني تبعاً لمتغير الجنس.
3. علاقة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.
4. مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.

تساؤلات البحث

جاء هذا البحث للأجابة على التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي بين سباحي وسباحات المنتخب الأردني تبعاً لمتغير الجنس؟
3. ما العلاقة بين الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني؟

4. ما مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني؟

مصطلحات البحث

الصلابة العقلية: يعرفها لوير (Loehr, 1995) "بأنها الاستجابة بطرق متنوعة تمكن الرياضي من عدم التوتر والاسترخاء والقدرة على التنظيم الإفعالي باستخدام الطاقة الإيجابية والتفكير الصحيح أثناء الضغوط التي تصاحب المنافسة".

ويعرفها شمعون (Shamo'on, 2007) "بالقدرة على وضع الجانب البدني في التزام مع الجانب العقلي، لتأكيد نتائج تطوير الاتجاه نحو الفوز" وتتكون الصلابة العقلية من الأبعاد التالية:

1. **الثقة بالنفس (Self-Confidence):** يعرفها حسن (Hassan, 2010) بإقتناع اللاعب بمهاراته ومواهبه الذاتية وإصراره على أن يتعامل بفاعلية في المواقف الرياضية المختلفة.
 2. **الطاقة السلبية (Negative Energy):** يعرفها حسن (Hassan, 2010) "بإنخفاض مستوى النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل والجسم نتيجة للقلق والغضب أثناء ممارسة النشاط الرياضي".
 3. **التحكم في الانتباه (Attention Control):** يعرفه حسن (Hassan, 2010) "بقدرة اللاعب على استمرار تركيز الانتباه على المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضي".
 4. **التحكم في التصور البصري (Visual & Imagery Control):** يعرفه حسن (Hassan, 2010) "بقدرة اللاعب على الاسترجاع العقلي لطريقة الأداء المثلى لمهاراته الحركية وخبراته السابقة وأدائه في المواقف الصعبة لكي يساعده ذلك على الأداء بصورة جيدة في التدريب والمنافسات".
 5. **مستوى الدافعية (Motivational Level):** يعرفه حسن (Hassan, 2010) "بقدرة اللاعب على بذل الجهد والأداء بجدية لتحقيق هدف معين والوصول إلى أقصى إمكاناته في التدريب والمنافسات".
 6. **الطاقة الإيجابية (Positive Energy):** يعرفها حسن (Hassan, 2010) "بارتفاع مستوى النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل والجسم نتيجة للإثارة والمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي".
 7. **التحكم في الاتجاه (Attitude Control):** يعرفه حسن (Hassan, 2010) "بقدرة اللاعب على التحكم فيما يلقاه من أحداث عن طريق التفكير البناء والإحتفاظ بحالة مزاجية جيدة كنتيجة للاتجاهات الإيجابية نحو الأداء الرياضي".
- السلوك التنافسي (Competitive behavior):** يعرفه راتب (Ratib, 1997) "بإستجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة".

ويعرفه عمران (Omran, 2016) "بكل ما يصدر عن اللاعب من عمل حركي أو تفكير أو سلوك لغوي أو إنفعالات أو مشاعر أو إدراك أثناء المنافسة".

الدراسات السابقة

أجرى كادون (Cowden, 2017) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الصلابة العقلية للوعي الذاتي للاعب التنس، تكونت عينة الدراسة من (175) لاعب و(158) لاعبة تنس، تم استخدام مقياس الصلابة العقلية ومقياس الاستجابة الذاتية، ومقياس الوعي الذاتي، وأشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة العقلية والوعي الذاتي للاعب التنس.

قام كيشرو (Kishore, 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق في الصلابة النفسية بين لاعبي كرة القدم تبعاً لاختلاف مراكز لعبهم على عينة مكونة من (60) لاعب كرة قدم جامعي، تم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات (لاعبي الهجوم، ولاعبي الوسط، ولاعبي الدفاع) تم استخدام مقياس الصلابة النفسية (Arun Kumar Singh's Psychological hardiness scale)، وأشارت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة العقلية بين لاعبي كرة القدم تبعاً لمتغير مركز اللعب.

أجرى عمران (Omran, 2016) بدراسة المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب جامعة منيا، على عينة مكونة (170) لاعب ولاعبة من منتخب جامعة المنيا المشاركين، وتم استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس السلوك التنافسي، وأشارت نتائج الدراسة بوجود ارتباط بين المرونة النفسية والسلوك التنافسي.

قام الغريب وحاجي (Algareb & Haji, 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش، وتكونت عينة الدراسة من (42) طالب من قسم التربية البدنية، وأشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة طردية بين درجة الصلابة العقلية ومستوى الأداء في رياضة الشيش.

أجرى كمال (Kamal, 2015) دراسة هدفت التعرف إلى السلوك التنافسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى لاعبي المباراة، على عينة تكونت من (14) لاعب مباراة تحت سن (20) المسجلين في الاتحاد المصري، تم تقسيمهم إلى مجموعتين، مجموعة (الإنجاز المرتفع) ومجموعة (الإنجاز المنخفض) من فاعلية الذات والسلوك التنافسي، وأشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين فاعلية الذات والسلوك التنافسي.

قام إبراهيم (Ibrahim, 2015) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على الصلابة العقلية ودقة اللمسات لدى ناشئي المباراة على عينة مكونة من (10) لاعبين مباراة ناشئين من المنتخب المصري، ولجمع البيانات تم استخدام اختبارات بدنية ومهارية لقياس دقة اللمسات، ومقياس للاختبارات النفسية، ومقياس الصلابة العقلية، وأشارت نتائج الدراسة بأن لبرنامج التدريب العقلي دور في تنمية المهارات النفسية وتطوير أبعاد الصلابة العقلية ودقة اللمسات لدى لاعبي المباراة الناشئين.

أجرى الفرطوسي (Alfartosse, 2014) دراسة هدفت التعرف إلى السلوك التنافسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي ألعاب القوى بالجامعة المستنصرية، على عينة مكونة من (96) لاعب ألعاب قوى من جامعة المستنصرية، تم استخدام مقياس السلوك التنافسي لـ دورثي هاريس والمعرب من قبل محمد حسن علاوي ومقياس دافعية الإنجاز لـ محمد نعمة الشمري، وأشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة طردية بين دافعية الإنجاز والسلوك التنافسي.

قام مهرابرفار وسلطاني (Mehrparvar & Soltani, 2013) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق في الصلابة العقلية بين الرياضيين وغير الرياضيين، على عينة مكونة من (400) طالب في المرحلة الثانوية، وأشارت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق بين لاعبي الألعاب الجماعية والرياضات الفردية، وأن هناك فروق في مستوى الصلابة العقلية لصالح الطلبة الرياضيين.

قام صالح وحسن (Saleh & Hassan, 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والإنجاز للاعبين الكاراتيه الناشئين، وتكونت عينة الدراسة من (16) لاعب ناشئ وزن (60) كغم من المشاركين في بطولة العراق (2011)، تم استخدام مقياس السلوك التنافسي لـ دورثي هاريس والمعرب من قبل محمد حسن علاوي، وأشارت نتائج الدراسة أن هناك ذات دلالة إحصائية بين مستوى السلوك التنافسي والإنجاز لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين.

أجرى حسن (Hassan, 2010) دراسة هدفت التعرف إلى الفروق في الصلابة العقلية بين لاعبي بعض الألعاب الرياضية المختلفة على عينة مكونة (582)، تم استخدام مقياس الصلابة العقلية لـ جيمس لوهر والمترجم من قبل محمد العربي شمعون، وأشارت نتائج الدراسة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية (الثقة بالنفس، والطاقة السلبية، وتحكم الانتباه، وتحكم التصور البصري، ومستوى الدافعية، وتحكم الاتجاه) بين لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.

قام كريست وكلف (Crust & Clough, 2005) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الصلابة العقلية والقدرة على التحمل على عينة مكونة من (41) طالب جامعي، وأشارت نتائج الدراسة بوجود علاقة بين زمن التحمل ومستوى الصلابة العقلية.

إجراءات البحث

منهج البحث: تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث: تكون مجتمع البحث من سباحي المنتخب الأردني الناشئين الأول للموسم (2015)، والبالغ عددهم (12) سباح، و(14) سباحة.

عينة البحث: تكونت عينة البحث من جميع أفراد المجتمع تم اختيارهم بالأسلوب المسحي والمنتظين في حضور تدريبات المنتخب، حيث تكونت من (12) سباح تراوح متوسط أعمارهم

(15.1) سنة بانحراف معياري (3.2) سنة، و(14) سباحة تراوح متوسط أعمارهن (14.9) سنة سباحة بانحراف معياري (3.9) سنة.

متغيرات البحث

المتغيرات المستقلة

– الجنس وله مستويان (سباح، وسباحة).

المتغيرات التابعة

– الصلابة العقلية.

– السلوك التنافسي.

أدوات جمع البيانات

مقياس الصلابة العقلية

قام الباحث بتطبيق اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية Psychological Performance Inventory لجيمس لوه (James Loehr, 1986) وذلك بعد إعداده وتعريبه من قبل شمعون (Shamo'on, 2001) وهو يشتمل على (7) محددات نفسية:

1. **الثقة بالنفس** (8، 22، 29، 36) وكلها عبارات في اتجاه البُعد والعبارات السلبية (1، 15) وهي عبارات عكس البُعد.
2. **الطاقة السلبية** والعبارات السلبية هي (2، 9، 16، 23، 30) وكأنها عبارات عكس اتجاه البُعد والعبارات (37) هي عبارة إيجابية في اتجاه البُعد.
3. **التحكم في الانتباه** والعبارات السلبية هي (3، 24، 31، 38) وهي عبارات عكس اتجاه البُعد والعبارات الإيجابية (10، 17) وهي عبارات في اتجاه البُعد.
4. **تحكم التصور البصري** والعبارات الإيجابية هي (4، 11، 18، 25، 32، 39) وكلها عبارات في اتجاه البُعد.
5. **مستوى الدافعية** والعبارات الإيجابية هي (5، 12، 19، 26، 40) وكلها عبارات في اتجاه البُعد والعبارات (33) هي عبارة في عكس اتجاه البُعد.
6. **الطاقة الإيجابية** والعبارات الإيجابية هي (6، 13، 20، 27، 34، 41) وكلها عبارات في اتجاه البُعد.
7. **التحكم في الاتجاه** والعبارات الإيجابية هي (7، 21، 28، 35، 42) وكلها عبارات في اتجاه البُعد والعبارات (14) هي عبارة سلبية في عكس اتجاه البُعد.

ويتضمن الاختبار (42) عبارة وكل محدد من المحددات السبعة السابق توضيحها يمثلها (6) عبارات، ويقوم السباح بالإجابة على عبارات المقياس خماسي الدرجات، والملحق (1) يبين مفردات المقياس.

سلم الإستجابة على مقياس الصلابة العقلية

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للإستجابة على فقرات المقياس: (دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجة، أبداً (1) درجة)، تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستويات الصلابة العقلية: (1- 2.33 : مستوى منخفض، 2.34-3.67: مستوى متوسط، 3.68-5 مستوى عالي).

مقياس السلوك التنافسي

قام دورثي هاريس (Harris, 1984) ببناء مقياس السلوك التنافسي لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه والتدريب على المهارات النفسية ويتضمن المقياس في صورته الأولية (50) عبارة، وقام محمد حسن علاوي (Allaowe, 1998) بتعريب المقياس واختصاره إلى (20) عبارة يجيب عليها اللاعب ببدائل الإجابة الثلاثة (دائماً - أحياناً - أبداً) ويتضمن المقياس (9) عبارات إيجابية وأرقامها (2/ 3/ 6/ 8/ 10/ 11/ 12/ 13/ 17) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي: (دائماً (3) درجات، أحياناً (2) درجة، أبداً (1) درجة)، كما يتضمن المقياس 11 عبارة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي وأرقامها كما يلي: (1/ 4/ 5/ 7/ 9/ 14/ 15/ 16/ 18/ 19/ 20). وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي (دائماً (1) درجات، أحياناً (2) درجة، أبداً (3) درجة). وتبلغ أعلى درجة للمقياس (60) درجة وأقل درجة (20) درجة وتبلغ درجة الحياد (40) درجة.

سلم الإستجابة على مقياس السلوك التنافسي

تم استخدام سلم ليكرت الثلاثي للإستجابة على فقرات المقياس: (دائماً (3) درجات، أحياناً (2) درجة، أبداً (1) درجة)، تم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستويات السلوك التنافسي: (1- 1.66 : مستوى منخفض، 1.67-2.32: مستوى متوسط، 2.33-3 مستوى عالي) والملحق (2) يبين مفردات المقياس.

إجراءات البحث

- قام الباحث بالتنسيق مع مدربي المنتخب الوطني للسباحة بعد أخذ موافقاتهم لإجراء البحث على سباحي الموسم (2015) والمنتظمين في التدريب.
- تم الإجتماع مع السباحين وتعريفهم بأهمية وأهداف البحث وأن الإجابات ستعامل بسرية تامة.

– تم توضيح كيفية الإجابة على المقياسين حيث قام كل سباح وسباحة بالإجابة على مقياس الصلابة العقلية ومقياس السلوك التنافسي.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات

أولاً) صدق الأداة

تم استخدام صدق المحتوى بعرض الاستبيان على (5) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في علم النفس الرياضي وتدرّيس السباحة والتي حصلت على نسبة قبول أعلى من 70%.

ثانياً) ثبات الأداة

أن مقياس الصلابة العقلية ومقياس السلوك التنافسي يتمتعان بالثبات، وللتحقق من ذلك تم استخراج معامل الثبات في البيئة الأردنية باستخدام الاتساق الداخلي للمقياسين بتطبيق معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على عينة البحث والمكونة من (26) سباح وسباحة، والجدول (1) يبين ذلك:

جدول (1): معامل الصدق والثبات لأبعاد مقياس الصلابة العقلية ومقياس السلوك التنافسي.

معامل الارتباط	الأبعاد	
0.81	الثقة بالنفس	مقياس الصلابة العقلية
0.83	الطاقة السلبية	
0.78	تحكم الانتباه	
0.84	تحكم التصور البصري	
0.79	مستوى الدافعية	
0.77	الطاقة الإيجابية	
0.72	تحكم الاتجاه	
0.82	المقياس الكلي	
0.71	السلوك التنافسي	مقياس السلوك التنافسي

يبين الجدول (1) أن أبعاد مقياس الصلابة العقلية ومقياس السلوك التنافسي تتمتع بقيم ثبات عالية، وتعد هذه القيم مقبولة ومناسبة لأغراض إجراء هذا البحث.

المعالجة الإحصائية

تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) لاستخراج:

– المتوسطات الحسابية (Mean)، والانحرافات المعيارية (Standard deviations)، والنسب المئوية (Percentages).

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson) .
- معامل الثبات كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha).
- اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk) لدلالة التوزيع الطبيعي.
- إختبار (ت) (Independent t- Test) للعينات المستقلة.
- تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Liner Stepwise Regression).

عرض نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: عرض نتائج البحث

للإجابة على تساؤل البحث الأول والذي ينص (ما مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني؟) تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، والجدول (2) يبين ذلك:

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمستوى الصلابة العقلية وأبعادها والسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني (ن=26).

المستوى	ترتيب الأهمية	الأهمية النسبية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأبعاد	
عالي	1	86.4%	0.04	4.32	الثقة بالنفس	مقياس الصلابة العقلية
عالي	5	74.2%	0.21	3.71	الطاقة السلبية	
متوسط	6	73%	0.32	3.65	تحكم الانتباه	
متوسط	7	72.2%	0.41	3.61	تحكم التصور البصري	
عالي	2	85.8%	0.15	4.29	مستوى الدافعية	
عالي	3	84.4%	0.26	4.22	الطاقة الإيجابية	
عالي	4	83.8%	0.33	4.19	تحكم الاتجاه	
عالي		79.8%	0.22	3.99	المقياس الكلي	مقياس السلوك التنافسي
عالي		81.7%	0.22	2.45	السلوك التنافسي	

يبين الجدول (2) ترتيب أبعاد مقياس الصلابة العقلية والتي حصلت على مستوى عالي حيث كان لُبعد الثقة بالنفس أعلى متوسط بمقدار (4.32) وبأهمية نسبية (86.4%) ثم لُبعد مستوى الدافعية بمتوسط حسابي (4.29) وبأهمية نسبية (85.8%)، ثم لُبعد الطاقة الإيجابية بمتوسط (4.22) وبأهمية نسبية (84.4%)، ثم لُبعد تحكم الاتجاه بمتوسط حسابي (4.19)

وبأهمية نسبية (83.8%)، ثم لُبعد الطاقة السلبية بمتوسط حسابي (3.71) وبأهمية نسبية (74.2%)، أما لأبعاد مقياس الصلابة العقلية التي حصلت على مستوى متوسط فكان ترتيبها على النحو التالي بُعد تحكم الانتباه بمتوسط حسابي (3.65) وبأهمية نسبية (73%)، ثم بُعد تحكم التصور البصري بمتوسط حسابي (3.61) وبأهمية نسبية (72.2%)، وكان المتوسط الحسابي للمقياس الكلي للصلابة العقلية (3.99) وبأهمية نسبية (79.8%)، ويبين الجدول (2) المتوسط الحسابي لمقياس السلوك التنافسي (2.45) وبأهمية نسبية (81.7%) وبمستوى عالي.

للأجابة على تساؤل البحث الثاني والذي ينص (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي بين سباحي وسباحات المنتخب الأردني تبعاً لمتغير الجنس؟) تم استخدام اختبار شابيرو ويلك والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المستقلة والجدولين (3) و(4) يبينان ذلك.

جدول (3): نتائج اختبار شابيرو ويلك لدلالة التوزيع الطبيعي لإجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس الصلابة العقلية ومقياس السلوك التنافسي.

مستوى الدلالة	درجات الحرية	إحصائية Shapiro-Wilk	الجنس	البُعد	
0.34	12	0.89	السباحين	الثقة بالنفس	مقياس الصلابة العقلية
0.22	14	0.99	السباحات		
0.33	12	0.77	السباحين	الطاقة السلبية	
0.35	14	0.88	السباحات		
0.34	12	0.91	السباحين	تحكم الانتباه	
0.61	14	0.79	السباحات		
0.33	12	0.96	السباحين	تحكم التصور البصري	
0.45	14	0.68	السباحات		
0.47	12	0.91	السباحين	مستوى الدافعية	
0.56	14	0.88	السباحات		
0.48	12	0.87	السباحين	الطاقة الإيجابية	
0.56	14	0.89	السباحات		
0.63	12	0.89	السباحين	تحكم الاتجاه	
0.47	14	0.81	السباحات		
0.55	12	0.82	السباحين	المقياس الكلي	
0.64	14	0.97	السباحات		
0.81	12	0.91	السباحين	السلوك التنافسي	مقياس السلوك التنافسي
0.56	14	0.76	السباحات		

يبين الجدول (3) دلالة التوزيع الطبيعي لإجابات أفراد عينة البحث على أبعاد مقياس الصلابة العقلية ومقياس السلوك التنافسي حيث لم تكن ذات دلالة إحصائية مما يعني أن توزيع الطبيعي للإجابات حيث يمكن استخدام اختبار (ت) المعلمي للتعرف إلى الفروق بين إجابات السباحين والسباحات والجدول (4) يبين ذلك:

جدول (4): المتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية ونتائج إختبار ت لدلالة الفروق بين سباحي وسباحات المنتخب الأردني في أبعاد الصلابة العقلية والسلوك التنافسي.

المستوى	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	المجال	مقياس الصلابة العقلية
لا يوجد	0.16	1.67	0.22	4.4	السباحين ن=12	الثقة بالنفس	
			0.31	4.22	السباحات ن=14		
لا يوجد	0.25	1.16	0.4	3.8	السباحين ن=12	الطاقة السلبية	
			0.3	3.64	السباحات ن=14		
لا يوجد	0.1	1.69	0.11	3.62	السباحين ن=12	تحكم الانتباه	
			0.1	3.69	السباحات ن=14		
لا يوجد	0.18	1.35	0.3	3.5	السباحين ن=12	تحكم التصور البصري	
			0.4	3.69	السباحات ن=14		
لا يوجد	0.35	0.94	0.1	4.32	السباحين ن=12	مستوى الدافعية	
			0.2	4.26	السباحات ن=14		
لا يوجد	0.18	1.37	0.3	4.15	السباحين ن=12	الطاقة الإيجابية	
			0.12	4.27	السباحات ن=14		

...تابع جدول رقم (4)

المستوى	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس	المجال	
لا يوجد	0.1	1.68	0.2	4.25	السباحين ن=12	تحكم الاتجاه	
			0.13	4.14	السباحات ن=14		
لا يوجد	0.08	1.79	0.15	4.1	السباحين ن=12	المقياس الكلي	
			0.16	3.99	السباحات ن=14		
لا يوجد	0.13	1.56	0.3	2.51	السباحين ن=12	السلوك التنافسي	مقياس السلوك التنافسي
			0.4	2.29	السباحات ن=14		

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0.05$

يبين الجدول (4) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين سباحي وسباحات المنتخب الأردني حيث أشارت النتائج بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ في أبعاد الصلابة العقلية والسلوك التنافسي. للأجابة على تساؤل البحث الثالث والذي ينص (ما هي العلاقة بين الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني؟) تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5): قيم معامل الارتباط بين أبعاد الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.

أبعاد الصلابة العقلية	الثقة بالنفس	الطاقة السلبية	تحكم الانتباه	تحكم التصور البصري	مستوى الدافعية	الطاقة الإيجابية	تحكم الاتجاه	المقياس الكلي
السلوك التنافسي	*0.72	*0.66	*0.75	*0.51	*0.59	*0.56	*0.64	*0.78

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0.05$

يبين الجدول (5) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية إيجابية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين المقياس الكلي للصلابة العقلية وأبعادها (الثقة بالنفس، والطاقة السلبية، وتحكم الانتباه، وتحكم

التصور البصري، ومستوى الدافعية، والطاقة الإيجابية، وتحكم الاتجاه) مع السلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني. للإجابة على تساؤل البحث الرابع والذي ينص (ما مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني؟) تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد (Liner Stepwise Regression) بإدخال جميع أبعاد الصلابة العقلية كمتغيرات مستقلة، والسلوك التنافسي كمتغير تابع (متنبأ به) والجدولين (6) و(7) يوضحان نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد:

جدول (6): تحليل التباين ANOVA للانحدار الخطي المتعدد للمعادلة التنبؤية بالسلوك التنافسي.

النموذج (1)	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) F	الدلالة
الانحدار	0.141	7	0.02	66.17	*0.0
الباقى	0.005	18	0.0		
المجموع	0.146	25			

*دال عند مستوى $\alpha \geq 0.05$

المتنبئات: (ثابت الانحدار) الثقة بالنفس، وتحكم الاتجاه، والمقياس الكلي للصلابة العقلية.

المتغير التابع: السلوك التنافسي

يبين الجدول (6) نتائج تحليل التباين الخطي المتعدد للنموذج ككل من خلال دلالة قيمة (ف) والتي بلغت (66.17) وهي دالة إحصائياً عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ مما يدل على معنوية الانحدار ويؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بالمتغير التابع (السلوك التنافسي) من خلال المتغيرات المستقلة (الثقة بالنفس، وتحكم الاتجاه، والمقياس الكلي للصلابة العقلية).

جدول (7): نتائج تحليل الانحدار المتعدد ونسب مساهمة المتغيرات التنبؤية في السلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.

المتغير	المعامل B	المعامل Beta	قيمة T(ت)	معامل الارتباطات التراكمية R	نسبة المساهمة التراكمية R ²	نسبة المساهمة الجزئية	مستوى الدلالة
المعامل الثابت	-2.92		-7.5				*0.0
المقياس الكلي للصلابة العقلية	0.55	0.46	5.82	0.78	%61	%61	*0.0
الثقة بالنفس	0.39	0.38	4.82	0.914	%22.5	%83.5	*0.0
التحكم بالاتجاه	0.36	0.33	3.83	0.949	%16.5	%90	*0.0

*دال عند $\alpha \geq 0.05$

يبين الجدول (7) نتائج تحليل الانحدار المتعدد حيث تبين أن قيم (ت) عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ دالة إحصائياً للمتغيرات المستقلة التالية: (الثقة بالنفس، وتحكم الاتجاه، والمقياس الكلي للصلابة العقلية) وأن نسبة مساهمة المتغيرات المستقلة بلغت (90%) في تفسير التباين للمتغير التابع (السلوك التنافسي) ومن خلال ذلك يمكن صياغة المعادلة التنبؤية بالنحو التالي:

$$\text{السلوك التنافسي} = \text{الصلابة العقلية} \times 0.55 + \text{الثقة بالنفس} \times 0.39 + \text{التحكم بالاتجاه} \times 0.36 - 2.92$$

والمعادلة أعلاها هي معادلة تنبؤية تم إستنتاجها من خلال مساهمة المتغيرات المستقلة (الثقة بالنفس، وتحكم الاتجاه، والمقياس الكلي للصلابة العقلية) في المتغير التابع (السلوك التنافسي) من خلال المعامل الثابت ومعامل B .

ثانياً: مناقشة النتائج

أولاً: مناقشة تساؤل البحث الأول

يبين الجدول (2) ترتيب أبعاد مقياس الصلابة العقلية والتي حصلت على مستوى عالي حيث كان لُبعد **الثقة بالنفس** أعلى متوسط بمقدار (4.32) وبأهمية نسبية (86.4%) ثم لُبعد **مستوى الدافعية** بمتوسط حسابي (4.29) وبأهمية نسبية (85.8%)، ثم لُبعد **الطاقة الإيجابية** بمتوسط (4.22) وبأهمية نسبية (84.4%)، ثم لُبعد **تحكم الاتجاه** بمتوسط حسابي (4.19) وبأهمية نسبية (83.8%)، ثم لُبعد **الطاقة السلبية** بمتوسط حسابي (3.71) وبأهمية نسبية (74.2%)، أما لأبعاد مقياس الصلابة العقلية التي حصلت على مستوى متوسط فكان ترتيبها على النحو التالي **بعد تحكم الإنتباه** بمتوسط حسابي (3.65) وبأهمية نسبية (73%)، ثم **بعد تحكم التصور البصري** بمتوسط حسابي (3.61) وبأهمية نسبية (72.2%)، وكان المتوسط الحسابي للمقياس الكلي للصلابة العقلية (3.99) وبأهمية نسبية (79.8%) ومستوى عالي.

ويعزو الباحث أبعاد مقياس الصلابة العقلية التي جاءت بمستوى عالي بأن أفراد عينة البحث هم سباحي وسباحات على مستوى المنتخب الوطني ويمتلكون قدرات بدنية ومهارية ونفسية تمكنهم من الإستجابة بطرق مناسبة تمكنهم من عدم التوتر والإسترخاء والقدرة على التنظيم الإنفعالي باستخدام الطاقة الإيجابية والتفكير الصحيح أثناء الضغوط التي تصاحب المنافسة وإن القدرة على التحكم النفسي في حالة الأداء المثالية وبناء القوة العقلية والإنفعالية الإيجابية يجب أن يمتاز بها السباحين على مستوى المنتخبات، حيث أشار شمعون (Shamo'on, 2001) بأن على اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والإنفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة الأمر الذي ينعكس على بالإيجابية على الإنجاز وهذا ما يعرف بالصلابة العقلية، والنتيجة إرتفاع الصلابة العقلية الكلية لأفراد عينة البحث الذين يحققون مستويات إنجاز عالي كلاعبي المنتخبات أتفق مع ما أشار إليه كل من كادون (Cowden, 2017)، و كيشرو (Kishore, 2017)، والغريب وحاجي (Algareb & Haji, 2016)، وكمال (Kamal, 2015)، وإبراهيم (Ibrahim, 2015)، ومهرابرفار وسلطاني (Mehrparvar & Soltani, 2013)، وحسن (Hassan, 2010)،

وكريست وكلوف (Crust & Clough, 2005) بأن الصلابة العقلية يكون مستواها عالي لدى الرياضيين على مستوى المنتخبات.

ويبين الجدول (2) المتوسط الحسابي لمقياس السلوك التنافسي (2.45) وبأهمية نسبية (81.7%) وبمستوى عالي، ويعزو الباحث ذلك بأن ارتفاع مستوى السلوك التنافسي لدى أفراد عينة البحث بأنهم على مستوى منتخب وطني حيث يمتلكون القدرة على التعبئة النفسية لبذل أقصى قدراتهم البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل الإنجازات أثناء المنافسة وهذا يتأتى من خلال التدريب طويل المدى والخبرة المتشكلة من الإشتراك في المنافسات المحلية والخارجية، وأتفق هذا مع ما نتاج دراسة عمران (Omran, 2016)، ودراسة كمال (Kamal, 2015)، ودراسة الفرطوسي (Alfartosse, 2014)، ودراسة صالح وحسن (Saleh & Hassan, 2012) بأن لاعبي المستويات العليا يمتلكون قدرات تنافسية عالية من أجل تحقيق غاية معينة وهو الفوز في مجال اللعب والمنافسة وبذلك يؤديون جميع المهام التي تناط بهم من قبل مدربهم بشكل جيد.

ثانياً: مناقشة تساؤل البحث الثاني

يبين الجدول (4) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين سباحي وسباحات المنتخب الأردني، حيث أشارت النتائج بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ في أبعاد الصلابة العقلية والسلوك التنافسي، ويعزو الباحث ذلك إلى أن السباحين والسباحات هم على مستوى المنتخب الوطني، وأن خبرتهم في مجال المنافسات طويلة أبتداءً من تنافسهم في الأندية حتى وصولهم إلى مستوى المنتخب، وأنهم يمتلكون قدر عالي من الصلابة العقلية والسلوك التنافسي، حيث يخضعون لبرامج تدريبية متقاربة ويشاركون في البطولات المحلية والخارجية نفسها، ومنافسات السباحة تحدد من خلال الزمن فلذلك هم يتنافسون مع الزمن الذكور والإناث مما مكنهم من اكتساب قدر عالي من الصلابة العقلية والتي تظهر من خلال قدرتهم على إنجاز أهدافهم وتحقيق أرقام عالية المستوى والسيطرة على انفعالاتهم والتركيز بتقليل الأخطاء أثناء الأداء والظهور بسلوك تنافسي عالي، وأن التقارب في مستوى الصلابة العقلية ومستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي المستويات العليا إتفق مع ما أشارت إليه كل من دراسة كادون (Cowden, 2017)، ودراسة كيشرو (Kishore, 2017)، ودراسة عمران (Omran, 2016)، ودراسة صالح وحسن (Saleh & Hassan, 2012)، ودراسة حسن (Hassan, 2010).

ثالثاً: مناقشة تساؤل البحث الثالث

يبين الجدول (5) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $\alpha \geq 0.05$ بين الصلابة العقلية وأبعادها مع السلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني، ويعزو الباحث ذلك بأنه كلما زادت المنافسة وارتفعت السلوكيات الإيجابية والتحكم بالانفعالات أثناء المنافسة دل ذلك على ارتفاع الصلابة العقلية لدى السباحين وأنهم يمتلكون قدرات عالية من أبعاد الصلابة العقلية والمتمثلة بالثقة بالنفس ومستوى دافعية عالي للإنجاز والقدرة على التعبئة بطاقة إيجابية، والتحكم بالانتباه وعدم تشتت التركيز، وانخفاض الطاقة السلبية التي تؤثر بشكل غير

مرغوب على الإنجاز، وهذا أتفق مع أشارت إليه دراسة عمران (Omran, 2016)، ودراسة كمال (Kamal, 2015)، ودراسة الفرطوسي (Alfartosse, 2014)، ودراسة صالح وحسن (Saleh & Hassan, 2012) بارتباط السلوك التنافسي العالي بقدرات نفسية وعقلية إيجابية.

رابعاً: مناقشة تساؤل البحث الرابع

يتضح من خلال الجدولين رقم (6) و(7) أن قيمة (ف) المحسوبة أعلى من قيمة (ف) الجدولية مما يدل على وجود ارتباط دال إحصائي بين المتغيرات المستقلة (الثقة بالنفس، وتحكم الاتجاه، ومقياس الصلابة العقلية الكلي) والمتغير التابع (السلوك التنافسي). وأنه يمكن استخدام النموذج للتنبأ بالمتغير التابع (السلوك التنافسي) من خلال المتغيرات المستقلة (الثقة بالنفس، وتحكم الاتجاه، والمقياس الكلي للصلابة العقلية)، وقد بلغت نسبة مساهمة المتغيرات المستقلة في تفسير التباين للمتغير التابع (90%)، فقد أظهر الجدول (7) أن الصلابة العقلية والثقة بالنفس وتحكم الاتجاه ساهمت في سلوك تنافسي إيجابي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.

أولاً: الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحث مايلي:

1. إن سباحي وسباحات المنتخب الأردني يتمتعون بصلابة عقلية عالية.
2. إن سباحي وسباحات المنتخب الأردني يمتازون بسلوك تنافسي عالي أثناء المنافسات.
3. إن سباحي وسباحات المنتخب الأردني الذين يتمتعون بصلابة عقلية يظهرهم سلوك تنافسي عالي في المنافسات.
4. ساهمت الصلابة العقلية والثقة بالنفس وتحكم الاتجاه في سلوك تنافسي إيجابي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني.

ثانياً: التوصيات

في ضوء ما توصل إليه البحث من استنتاجات يوصي الباحث ما يلي:

1. استخدام التدريبات العقلية والنفسية التي تنمي الصلابة العقلية في البرامج التدريبية للسباحين، مع ضرورة الوضع في الاعتبار الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد الصلابة العقلية عند وضع هذه البرامج التدريبية.
2. الاهتمام بالجانب النفسي للسباحين أسوةً بالجوانب البدنية والمهارية والخططية والمعرفية في الوحدات التدريبية لتعزيز مستوى الصلابة العقلية لما لها أثر على السلوك الإيجابي أثناء المنافسات.
3. إجراء المزيد من الدراسات على سباحي وسباحات الأندية.

References (Arabic & English)

- Adas, A. & Qtame, N. (2000). *Principles of psychology*. Amman, Jordan: Dar Alfeker letebaa & Alnasher.
- Alfartose, A. (2014). Competitive behavior & its relationship to the achievement motivation players Mustansiriya University Athletics. *Al-Qadisiya Journal Science of Physical Education*, (14) 2, 79-90.
- Algareb, J. & Haji, S. (2016). The mental toughness & its relationship to the fencing skills level among physical education department Students. *Scientific Journal of Physical Education & Sport*, (77), 106-126.
- Alhmadani, D. (2016). *The principles & modern scientific concepts in swimming learning & training*. Erbil, Iraq: Salahalddin Printing house
- Allaowe, M. (1998). *Psychological testing for athletes*. Cairo, Egypt: Markez Alketab lnasher.
- Cowden, R. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1/2), January/February, 50-55.
- Crust, L. & Clough, P. (2005). Relationship between mental toughness & physical endurance. *Perceptual & Motor Skills*, 100 (1), 192-194.
- Gould, D. & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408.
- Hassan, W. (2010). Differences in mental toughness between players in some of various sports activities. *Thirteenth International Conference (Physical Education & Sports)- Cairo*, 1 (13), 509-547.
- Ibrahim, M. (2015). Develop some psychological effect on the mental toughness skills & the accuracy for the Fencing Junior Players. *Journal of Physical Education Researches, Faculty of*

Physical Education (Males), Zagazig University- Egypt, 52(42), 139-162.

- 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.*
- Kamal, M. (2015). Competitive Behavior & its Relationship to Self-efficacy among Fencing Players. *Scientific Journal of Physical Education & Sports, (75). 391-403.*
- Kishore, V. (2017). Psychological Hardiness at Different Playing Position among Football Players. *Indian Journal of Research, 6(1), 831-832.*
- Loehr, J. (1995). *The new toughness training for sports.* New York: Plume.
- Mehrparvar, A. & Soltani, M. (2013). A comparison of psychological hardiness in male athlete & non-athlete students, *European Journal of Experimental Biology, 3(1), 627-630.*
- Omran, S. (2016). Psychological stress & Its relationship to competitive behavior of the players of the premier league football clubs. *Assiut Journal of Sport Science & Arts, 1 (42). 279-309.*
- Ratib, O. (1997). *Psychology applications & concepts.* Second Edition, Cairo, Egypt: Dar Alfeker Alarabi
- Saleh, A. & Hassan, M. (2012). Competitive behavior & its relationship to performance & achievement of the Skill Players. Karate Beginners, *Journal of Physical Education Science, Iraq, 5 (1). 199-224.*
- Shamo'on, M. (2001). *Mental training in the sports field.* Cairo, Egypt: Dar Almaerf.
- Shamo'on, M. (2007). Mental toughness & sports achievements. *Annual Scientific Conference of Psychology & Mental care for the athletes,* Faculty of Physical Education for males, Helwan University.

ملحق (1)
مقياس الصلابة العقلية

الرقم	الأسئلة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبدأ
1	أرى نفسي كخاسر أكثر من فائز في المنافسات.					
2	يصيبني الغضب والإحباط أثناء المنافسات.					
3	أفقد انتباهي وتركيزي أثناء التنافس.					
4	قبل التنافس، أتصور نفسي أؤدي بصورة جيدة.					
5	أنا لدى دافعية عالية تجعلني أؤدي أفضل.					
6	أستطيع أن أحافظ على انفعالات إيجابية وقوية أثناء التنافس.					
7	أنا مفكر إيجابي أثناء التنافس.					
8	أيماني بنفسي كرياضي إيجابياً.					
9	أصبح عصيباً وخائف أثناء التنافس.					
10	أثناء اللحظات الحرجة من المنافسة أشعر أن عقلي يعمل بسرعة عالية.					
11	أمارس مهاراتي البدنية عقلياً.					
12	الأهداف التي وضعتها لنفسي كرياضي تجعلني أؤدي بجدية.					
13	أنا قادر على التمتع بالتنافس حتى عندما تواجهني المشكلات الصعبة.					
14	حديثي الذاتي أثناء التنافس يكون سلبياً.					
15	أفقد ثقتي بنفسي بسرعة.					
16	الأخطاء تجعل شعوري وتفكيري سلبي.					
17	أستطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً واستعيد تركيزي مرة أخرى.					
18	تفكيري في التصور حول أدائي يجرى لي بسهولة.					
19	ليس من الضروري دفعي للتنافس أو للتدريب بشدة، فأنا بطبعي متوهج.					
20	أهتم بأن تصبح انفعالاتي بدون تغيير حتى عندما تأتي الأمور عكس ما أريد.					
21	أبدل أقصى جهدي بنسبة 100% أثناء التنافس مهما حدث.					
22	أستطيع أن أؤدي لأقصى مدى من قدراتي ومهاراتي.					
23	تصبح عضلاتي مشدودة ومتوترة أثناء التنافس.					
24	أصبح غريب الأطوار وحائر أثناء التنافس.					

					25	أتصور أدائي في المواقف الصعبة قبل التنافس.
					26	أنا راغب في بذل الجهد مهما كلف الأمر للوصول لأقصى إمكاناتي كرياضي.
					27	أندرب بطاقة إيجابية عالية.
					28	يمكن أن أغير مزاجي السلبي ليصبح إيجابياً من خلال السيطرة على تفكيري.
					29	أنا بطبعي منافس عقلياً صلد.
					30	المواقف والأحداث التي تعتبر خارج السيطرة مثل هبوب الرياح وغش المنافسين والتنظيم السيء يجعلاني مضطرب ومتوتر.
					31	أجد نفسي أفكر في أخطائي السابقة والفرص التي لم أستغلها أثناء التنافس.
					33	استخدم التصور أثناء التنافس لأنه يساعدني للأداء أفضل.
					33	أسأم ويصيبني الملل والإحباط.
					34	أصبح لدي التحدي وملهم في المواقف الصعبة.
					35	مدربي يقولون أن لي اتجاهات جيدة.
					36	أعرض الصورة الخارجية لي كمتسابق واثق من نفسه.
					37	أستطيع أن أحافظ على هدوء عندما أكون مرتبك ومحاط بالمشاكل.
					38	أفقد تركيزي بسهولة.
					39	عندما أتصور نفسي أتنافس، أرى وأحس الأشياء بوضوح.
					40	عندما أستيقظ في الصباح ينتباني شعور بالفرح والتفاؤل حيال التدريب أو التنافس.
					41	تنافسي في هذه الرياضة يعطيني إحساس من البهجة والإنجاز.
					42	أستطيع أن أحول الأزمات إلى فرص أستفيد منها.

ملحق (2)
مقياس السلوك التنافسي

الرقم	الأسنلة	دائماً	أحياناً	أبداً
1	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض المهمين.			
2	عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فأنتي لا أجد صعوبة في استعادة تركيز إنتباهي.			
3	تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة.			
4	أفقد ثقتي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.			
5	عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فأنتي أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة.			
6	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.			
7	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة.			
8	قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت للاستعداد نفسيًا وذهنيًا.			
9	ينتابني القلق قبل اشتراكي في منافسة هامة.			
10	عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب لي الارتباك أو القلق.			
11	أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب.			
12	أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي أو لزملائي.			
13	بعد انتهاء المنافسة أستطيع ان أتذكر كل ما حدث في المنافسة.			
14	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة.			
15	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.			
16	قبل إشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بانني لا أستطيع تذكر شيء.			
17	مستوى أدائي ثابت في المنافسة.			
18	بعد إنتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل.			
19	أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة.			
20	أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة بالمنافسة.			