

الصلابة العقلية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

حسام كمال الدين محمود أبو المعاطي

قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

المقدمة ومشكلة البحث

يرى علماء الرياضة أن علم النفس الرياضي من العلوم الضرورية الهامة للنهوض بعملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، حيث أن معظم المدربين لديهم خبرة كافية في أهم طرق ووسائل تنمية الصفات البدنية وكيفية إكتساب وتطوير المهارات الحركية، ولكن ينقصهم معرفة أهم طرق ووسائل تنمية المهارات النفسية والعقلية المرتبطة بالتدريب والمنافسات.

ويشير **بل Bull (٢٠٠١)** إلى أن الموهبة الرياضية ليست كافية وحدها للتفريق بين اللاعبين الأبطال ذوى المستوى الرياضى الفائق، وبين اللاعبين ذوى المستوى الأقل، ولكن العامل الحاسم فى ذلك هو قدرة اللاعب على حسن الإستجابة فى المواقف الحساسة والحاسمة فى المنافسات الرياضية بأفضل ما لديه من قدرات وإمكانات، وهو الأمر المقصود بالصلابة العقلية وقدم " **بل Bull** " مثالا طريفاً للإشارة إلى ذلك، وهو أن معظم الرياضيين يستطيعون المشى على عارضة سميكة حوالى (٥ سم) وارتفاعها حوالى (١٠٠ سم) عن الأرض، ولكن عندما تكون هذه العارضة على ارتفاع حوالى (١٠ أمتار) عن الأرض، فعندئذ لن يكون ذلك فى منتهى السهولة، وهذا الوقت هو المقصود بالموقف الحاسم أو الحساس، والذي يمكن أن تحدث مثل هذه المواقف الحساسة و الحاسمة فى المنافسات الرياضية التى لا يقوى على مواجهتها سوى الرياضيين الذين يتميزون بالصلابة العقلية. (٢٢: ١٣-٥)

ويضيف **كارن Karen (٢٠٠٢)** أن الصلابة العقلية هى القدرة على تثبيت الأداء المثالى فى حالة ضغوط المنافسة العالية، وتضيف إلى أن عدم وجود الصلابة العقلية أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى حدوث خلل فى المتغيرات العقلية لأنها سمة مكتسبة، ولا يدخل عامل الوراثة بها. (٢٦: ٢٥٩)

وتتضمن الصلابة العقلية التدريب على طرق مواجهة الضغوط، وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء، والمستوى العالى من الثقة بالنفس فى اللحظات الضاغطة قبل وأثناء المباريات، وهى الكفاح من أجل الفوز باستخدام القدرات فى ضبط رد الفعل والخبرات لتحقيق الهدف المطلوب. (٢٩: ٩٧)

وتدعم الصلابة العقلية قيمة البقاء الإيجابى فى مواجهة الأزمات للنجاح فى الأنشطة الرياضية التى تتميز بالتحدى مثل سباقات جري المسافات الطويلة، ويجب أن يمتلك كل من المدرب واللاعب القدرة على الاستشفاء من الإخفاقات على طول طريق ومراحل المنافسة، وامتلاك درجة عالية من الصلابة العقلية، التى تعرف هنا بأنها القدرة على وضع الجانب البدنى فى التزام مع الجانب العقلى وهى بالتأكيد نتائج تطوير الاتجاه نحو الفوز. (١٧: ١٠)

كما يرى **جون ليفكويثس وآخرون John Lefkowitz, et., al (٢٠٠٣)** أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط وإنما بدنية وانفعالية أيضاً، فالصلابة العقلية ليست التميز بالبرود ولكنها تعنى الوصول إلى الأداء المثالى والأقصى فى ظروف المنافسة الصعبة، وأن المشكلات تُظهر الصلابة العقلية بسهولة فى المجال الرياضى، حيث تظهر فى طريقة حديث اللاعبين بكثرة مع الحكام أو من خلال فترة التذمر والاعتراض وإلقاء اللوم على الزملاء، وذلك نتيجة تأثير الضغوط التى يتعرض لها اللاعب من الظروف المحيطة، ويمكن تقييم مستوى الصلابة العقلية من خلال التعرف على هذه السلوكيات ومتابعتها، ومن هنا نستطيع أن نعرف مدى درجة الصلابة العقلية لدى اللاعبين والمدربين والعمل على تنميتها. (٢٥: ٨٣)

ويشير **جولد وآخرون Gould, et., al (٢٠٠٢)** إلى أن الصلابة العقلية هى الأهم فى تحقيق الإنجاز الرياضى. (٢٤: ٢٩٣)

كما أوضح كارن Karen (٢٠٠٢) أن الصلابة العقلية للاعب الرياضي تعنى التميز بالثقة التي تجعله يواجه أى موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات ، التي يمتلكها بغض النظر على الضغوط فى موقف المنافسة. (٢٦: ٢٦٠)

ويمكن تعريف الصلابة Toughness بأنها القدرة على اتساق الأداء فى اتجاه الحدود القصوى للموهبة والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة. (١٧: ٢٧- ٣٣)

كما يعرفها مخيمر (٢٠١٢) بأنها " نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حول، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها ، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له ". (١٨: ١٤)

وتمثل الصلابة العقلية إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية ، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوفسيولوجية الناتجة عن الضغوط ؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها، حيث يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي ، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط ، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً. (١٩: ١٣١)

وقد أدرك لامبرت Lambert (٢٠٠٤) نقاط التقاطع بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية مع التوجه نحو المستقبل وأقترحت أن الشخصية الصلبة تتمتع بثلاث خصائص هي :

١. القدرة على الانخراط والالتزام تجاه حياتها أو تجاه المجتمع.
٢. القدرة على التحكم والتأثير في مجريات أمور حياتها.
٣. الاعتقاد بأن التغيير مثيراً للتحدي. (٢٨: ١٨٣)

ويشير سمير عباس وآخرون (٢٠٠٢) إلى أن المتسابق فى مسابقات الميدان والمضمار يمر بإنفعالات متعددة قد يكون لها تأثير إيجابى على شخصيته، وبالتالي على الناحية النفسية والسلوكية، فعند استمرار التدريب والوصول إلى مستوى البطولة فإنه يشعر بالسرور والإرتياح، ويشعر بالتفوق على زملائه، وإحراز الفوز ينال إعجاب الآخرين كل هذا له تأثيره الفعال على شخصية المتسابق، ولذا يجب الإعداد النفسى الجيد للمتسابقين قبل المنافسة. (١٠ : ٢٤)

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى مجال ألعاب القوى مثل : بسطويسى أحمد (١٩٩٧) (٥)، سعيد سلام وآخرون (٢٠٠٣) (٩)، عويس الجبالي (١٩٩٨) (١٥) لاحظ أن بعضها إهتم ببرامج التدريب (البدنى - الفنى) والنواحى العلمية والبعض الآخر إهتم بالجوانب الفسيولوجية بينما ندر الإهتمام بالنواحى النفسية والعقلية للاعبى الجرى وكيفية إعداد اللاعب نفسياً قبل المسابقة.

كما أنه من خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة بموضوع البحث مثل دراسة كل من : ساندى جوردون Sandy Gordon (٢٠٠٤) (٣٠)، أمل على خليل (٢٠٠٧) (٤)، أماني وحيد إبراهيم (٢٠٠٨) (٣)، سمية مصطفى أحمد (٢٠٠٨) (١١)، نبيل أحمد حسن (٢٠٠٨) (٢١)، جيهان يوسف الصاوى (٢٠٠٩) (٦)، سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middelton, et.al (٢٠١٠) (٣١)، أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١) (١)، محمد محمد السيد (٢٠١٢) (١٨)، ناهده عبد زيد الدليمي وآخرون (٢٠١٢) (٢٠)، عامر موسى عباس (٢٠١٤) (١٢) تبين له عدم وجود دراسة علمية واحدة - فى حدود علم الباحث - تناولت هذا الإتجاه فى سياقات جرى المسافات الطويلة مما أسترعى إنتباه الباحث لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية وموضوعية.

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب سابق ومدرب لمسابقات الميدان والمضمار لاحظ إنخفاض مستوى الإنجاز الرقى لدى لاعبي جري المسافات الطويلة ، بالرغم من الإنتظام فى التدريب ، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها، ويرى الباحث أنه قد يكون أحد الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق لاعبي جري المسافات الطويلة مستويات رقمية عالية إلى حالة الصلابة العقلية المتدنية ، والضغوط النفسية الشديدة التي يتعرض لها اللاعب، وعدم

قدرته على مواجهة الضغوط النفسية، الأمر الذي ينعكس سلباً على مستوى الإنجاز الرقمي لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

كما لاحظ الباحث الفروق الكبيرة بين المستويات الرقمية العالمية، والمستويات الرقمية المصرية في جري المسافات الطويلة، بالرغم من تقارب أسلوب وفنيات الأداء والإعداد البدني والفني، وقد يرجع ذلك إلى إنخفاض محددات الصلابة العقلية لدى اللاعب المصري، وعدم قدرته على مواجهة الضغوط النفسية أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، حيث لاحظ الباحث أن لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالمية يتميزون بالثبات الإنفعالي والمثابرة والتصميم، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية الحادثة أثناء المنافسات الرياضية، في حين لا تتوافر هذه المحددات النفسية في اللاعب المصري، ولذا يوصف بإنخفاض محددات الصلابة العقلية.

ولعدم وجود دراسة علمية - في حدود علم الباحث - تناولت الصلابة العقلية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة، فإن الباحث يسعى من خلال هذه الدراسة الماثلة الكشف عن هذه العلاقة من خلال التعرف على مستوى الصلابة العقلية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة بجمهورية مصر العربية "دراسة مقارنة".

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على:

- 1- مستوى الصلابة العقلية (مرتفع - متوسط - منخفض) لدى كل من لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة.
- 2- ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة.
- 3- العلاقة بين أبعاد الصلابة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة.
- 4- التحقق من وجود فروق بين كل من لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة في أبعاد الصلابة العقلية.
- 5- التحقق من وجود فروق بين كل من لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

تساؤلات وفروض البحث:

- 1- ما مستوى الصلابة العقلية (مرتفع - متوسط - منخفض) لدى كل من لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة؟
- 2- هل يختلف ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة؟
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية؟
- 4- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة؟
- 5- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية وبين متوسطات درجات أقرانهم أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة على مقياس الصلابة النفسية لصالح لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية.

٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات لاعبي جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية وبين متوسطات درجات أقرانهم أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح لاعبي جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية.

مصطلحات البحث:

الصلابة العقلية Psychological Hardiness :

هي " مصدر المقاومة التي يمكن أن تخفف أو تعادل ما للأحداث الضاغطة من آثار سلبية على سلامة الأداء النفسى للفرد ".(١٤: ٦)

الضغوط النفسية Stress :

هي " حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة".(١٣: ٥٦)

أساليب المواجهة Coping Styles :

هي " استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة وأزمات حياتهم تشمل مجموعة من الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها ".(١٦: ٤١)

الدراسات المرتبطة :

أجرت **ساندى جوردون Sandy Gordon (٢٠٠٤)** (٣٠) دراسة أستهدفت التعرف على درجة الصلابة العقلية لموهبي الكريكت، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأشتملت العينة علي عدد (٣٠٠) لاعب كريكت دولي، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة العقلية من إعداد الباحثة، ومن أهم النتائج: وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية ومهارات التحمل وإستراتيجيات الأداء لدى لاعبي الكريكت.

كما أجرت **أمل على خليل (٢٠٠٧)** (٤) دراسة أستهدفت التعرف على العلاقة ما بين الصلابة النفسية، وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٨٧) لاعب ولاعبة مسافات قصيرة تتراوح أعمارهم من (١٤-١٧) سنة، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة النفسية، ومن أهم النتائج: يوجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة.

وقامت **أماني وحيد إبراهيم (٢٠٠٨)** (٣) بدراسة أستهدفت التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية، ونتائج الالعبات فى مسابقة الفردى العام فى بطولة الجمهورية للجماز الإيقاعى، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وأشتملت العينة علي عدد (٢٢) لاعبة جماز إيقاعى، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة النفسية - مقياس السمات الدافعية للرياضيين، ومن أهم النتائج: يوجد علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية ونتائج الالعبات فى مسابقة الفردى العام.

وأجرت **سمية مصطفى أحمد (٢٠٠٨)** (١١) دراسة أستهدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين الصلابة الذهنية، ونتائج مباريات المنتخب المصرى فى البطولة العربية لكرة السلة ٢٠٠٧، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (١٢) لاعب كرة سلة مشتركين فى البطولة العربية، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة الذهنية إعداد **جيمس لوهو**، ومن أهم النتائج: وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة الذهنية ونتائج مباريات المنتخب المصرى فى البطولة العربية لكرة السلة.

وقامت **نبال أحمد حسن (٢٠٠٨)** (٢١) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الصلابة العقلية وعلى المستوى الرقمية فى قذف القرص، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات قذف القرص، وعددهن (٤) لاعبات تحت (١٨) سنة، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة العقلية، وأسفرت النتائج عن: وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية والمستوى الرقمية للاعبات قذف القرص.

وأجرت **جيهان يوسف الصاوي (٢٠٠٩)** (٦) دراسة أستهدفت التعرف على الفروق بين الفائزات والمهزومات فى الدور النهائى فى كل من الصلابة العقلية ومستوى الأداء والعلاقة بين محاور مقياس الصلابة العقلية ومستوى الأداء لليومزا ، وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، وبلغت عينة البحث على عدد (٤٠) لاعبة تايكوندو ، ومن أدوات البحث: مقياس الصلابة العقلية، ومن أهم النتائج: وجود فروق بين الفائزات والمهزومات فى الدور النهائى فى كل من الصلابة العقلية ومستوى الأداء لصالح الفائزات.

بينما قام **سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middelton, et., al (٢٠١٠)** (٣١) بدراسة أستهدفت التعرف على درجة الصلابة العقلية للموهوبين رياضياً، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفى، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٤٧٩) رياضى من رياضات كرة القدم وكرة السلة وألعاب القوى ، السباحة، والكرات، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية، ومن أهم النتائج: وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية (الكفاءة الذاتية – القدرة على الإنتباه – التركيز – مهارات التحمل) ومستوى الإنجاز الرياضى لدى الموهوبين رياضياً.

كما أجرى **أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١)** (١) دراسة أستهدفت التعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتكونت عينة البحث من (١٢٠) رياضى ألعاب القوى المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والمشاركين فى بطولة الجمهورية لألعاب القوى تحت (١٨ - ٢٠) سنة للعام ٢٠١١/٢٠١٠، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية إعداد الباحث، ومن أهم النتائج: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية ودافعية الإنجاز الرياضى والمستوى الرقمى لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية.

وأجرى **محمد محمد السيد (٢٠١٢)** (١٨) بدراسة أستهدفت وضع برنامج تدريب عقلى لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقمى لناشئى ألعاب القوى، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت العينة علي عدد (١٢) ناشئى من متسابقى الوثب الطويل ودفع الجلة تحت (١٨) سنة ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة العقلية، ومن أهم النتائج: تطوير حالة الصلابة العقلية له تأثير إيجابي على المستوى الرقمى لناشئى ألعاب القوى.

كما أجرت **ناهده عبد زيد الدليمي وآخرون (٢٠١٢)** (٢٠) دراسة أستهدفت التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار للطلاب بالملاكمة، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفى ، وبلغ حجم عينة البحث على عدد (٣٠) طالباً بالمرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة بابل، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة النفسية ، ومن أهم النتائج : وجود ضعف إلى حد ما فى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة البحث ، كما توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية ومستوى الأداء الفني للكلمة المستقيمة.

وقام **عامر موسى عباس (٢٠١٤)** (١٢) بدراسة أستهدفت التعرف على أثر الصلابة النفسية في الاستجابة الانفعالية (الثابتة ، المتحركة) لدى لاعبي نادي الرافدين بالمصارعة الرومانية، وأستخدم الباحث المنهج الوصفى، وتضمنت عينة البحث على عدد (٦٥) مصارعاً يمثلون الفئات العمرية (الأشبال ، الناشئين ، الشباب ، المتقدمين)، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة النفسية – إختبار الاستجابة الانفعالية (الثابتة ، المتحركة)، ومن أهم النتائج : تفوق المصارعين الشباب على ناشئى المصارعة فى أبعاد الصلابة النفسية، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية الثابتة والمتحركة لدى لاعبي المصارعة الرومانية (الناشئين – الشباب).

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفى متبعاً أسلوبى المسح، والدراسات المقارنة، والذى يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد فى الواقع ووصفها وصفاً دقيقاً، والتعبير عنها من خلال إعطاء وصف رقمى يوضح مقدار وجود الظاهرة، وحجمها ودرجة ارتباطها بالظواهر الأخرى، وتحليلها وتفسيرها.

مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الجري للمسافات الطويلة تحت ١٨ سنة ، المشتركين ببطولة الجمهورية للشباب والشابات، والتي أقيمت بالمركز الأولمبي للفرق القومية بالمعادي وأستاد القاهرة الدولي بمدينة نصر، وذلك في الفترة من ١١-١٣/٢/٢٠١٥، والبالغ عددهم (٢٢) لاعباً جرى مسافة (٥٠٠٠ متر)، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي جرى مسافة (٥٠٠٠ متر)، وقد بلغ عددهم (٢٠) لاعباً ، بنسبة مئوية قدرها (٩٠.٩١%) ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تبعاً لمستوى الإنجاز الرقمي في هذه البطولة إحداهما مجموعة أصحاب المستوى الرقمي العالي والأخرى مجموعة أصحاب المستوى الرقمي المنخفض قوام كل منهما (١٠) لاعبين جرى (٥٠٠٠ متر)، كما تم إختيار عدد (١٠) لاعبين جرى مسافة (٥٠٠٠ متر) من غير المشاركين في البطولة كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات النفسية قيد البحث.

وقام الباحث بحساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الأساسية أصحاب المستوى الرقمي العالي والمنخفض في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمتغيرات النفسية قيد البحث، والمستوى الرقمي في جرى (٥٠٠٠ متر) ، والجداول (١)، (٢)، (٣) توضح ذلك.

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمستوى الرقمي أصحاب المستوى الرقمي العالي والمنخفض

أصحاب المستوى الرقمي المنخفض ن = ١٠				أصحاب المستوى الرقمي العالي ن = ١٠				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٥٩	١٧.٢٠	٠.٥١	١٧.٣٠	٠.٦١	١٧.١٥	٠.٤٩	١٧.٢٥	سنة	السن
٠.٨٢	١٧٣.٠٠	٥.٦٩	١٧٤.٥٥	٠.٩٤	١٧٣.٠٠	٥.٨١	١٧٤.٨٢	سم	الطول
٠.٤٥	٦٦.١٥	٣.٩٧	٦٦.٧٥	٠.٤٧	٦٦.٠٠	٣.١٩	٦٦.٥٠	كجم	الوزن
٠.٦١	٤.١٥	٠.٤٩	٤.٢٥	٠.٨٤	٤.٢٠	٠.٦١	٤.٣٧	سنة	العمر التدريبي
٠.٦٦-	١٩.١٢	٠.٧٣	١٨.٩٦	٠.٩١-	١٧.٠٦	٠.٦٩	١٦.٨٥	دقيقة	المستوى الرقمي في ٥٠٠٠ م جرى

ينضح من جدول (١) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد عن قيم الإنحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٩١ : ٠.٩٤) أي أنها أنحصرت ما بين (± ٠.٩٤) في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث الأساسية، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في أبعاد الصلابة العقلية قيد البحث أصحاب المستوى الرقمي العالي والمنخفض

أصحاب المستوى الرقمي المنخفض ن = ١٠				أصحاب المستوى الرقمي العالي ن = ١٠				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
									أبعاد الصلابة العقلية:
٠.٧٨	٣٢.٠٠	٣.٨٥	٣٣.٠٠	٠.٩٦	٣٦.٥٠	٤.٣٩	٣٧.٩٠	درجة	الثقة بالنفس
٠.٤٥	٢٨.٠٠	٣.٣١	٢٨.٥٠	٠.٦٧	٣٢.٥٠	٣.١٥	٣٣.٢٠	درجة	تحمل الضغوط
٠.٥٥	٢٦.٥٠	٣.٢٩	٢٧.١٠	٠.٨٩	٣٠.٥٠	٣.٠٢	٣١.٤٠	درجة	التحكم في الإنتباه
٠.٧٦	٢٥.٥٠	٢.٧٧	٢٦.٢٠	٠.٩٢	٢٩.٠٠	٢.٩٤	٢٩.٩٠	درجة	الدافعية

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد عن قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٤٥ : ٠.٩٦) أي أنها أنحصرت ما بين (٣±) في أبعاد الصلابة العقلية قيد البحث مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث الأساسية، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في أساليب مواجهة الضغوط قيد البحث أصحاب المستوى الرقمي العالي والمنخفض

أصحاب المستوى الرقمي المنخفض ن = ١٠				أصحاب المستوى الرقمي العالي ن = ١٠				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
									أساليب مواجهة الضغوط:
٠.٣٥	٩.٥٠	١.٧١	٩.٧٠	٠.٦٢	١١.٥٠	١.٩٥	١١.٩٠	درجة	التحليل المنطقي
٠.٧٨	٩.٥٠	١.٩٣	١٠.٠٠	١.١٨	١١.٠٠	١.٧٨	١١.٧٠	درجة	التركيز على الحل
٠.٨٩	٩.٠٠	١.٦٨	٩.٥٠	٠.٤٣	١٢.٥٠	٢.١١	١٢.٨٠	درجة	المواجهة وتأكيد الذات
٠.٤٥	٩.٠٠	١.٩٨	٩.٣٠	٠.٧٠	١٢.٠٠	٢.١٤	١٢.٥٠	درجة	ضبط الذات
٠.٧١	٩.٥٠	١.٧٠	٩.٩٠	٠.٨٩	١١.٥٠	٢.٠١	١٢.١٠	درجة	البحث عن المعلومات
٠.٧٧	٩.٥٠	١.٩٦	١٠.٠٠	٠.٩٩	١٢.٠٠	٢.١٢	١٢.٧٠	درجة	تحمل المسؤولية
١.٣٦	١١.٠٠	١.٩٩	١١.٩٠	٠.٦٥	١٠.٠٠	١.٨٥	١٠.٤٠	درجة	لوم الذات
٠.٧٠	١١.٥٠	٢.١٢	١٢.٠٠	١.٠٩	٩.٥٠	١.٩١	١٠.٢٠	درجة	تقبل الأمر الواقع
١.٢١	١١.٠٠	١.٩٨	١١.٨٠	١.٠٢	٩.٥٠	١.٧٦	١٠.١٠	درجة	إعادة التفسير الإيجابي
٠.٧١	١١.٥٠	٢.١٠	١٢.٠٠	١.٠٣	١٢.٠٠	٢.٠٣	١٢.٧٠	درجة	الإلتجاء إلى الله
٠.٦٣	١١.٠٠	١.٨٩	١١.٤٠	٠.٦٩	٩.٥٠	١.٧٥	٩.٩٠	درجة	الإستسلام
٠.٨٥	١٠.٥٠	١.٧٦	١١.٠٠	٠.٧٠	٩.٠٠	١.٧٢	٩.٤٠	درجة	الإنعزال
١.١٥	١٠.٠٠	١.٨٢	١٠.٧٠	١.١٣	٨.٥٠	١.٥٩	٩.١٠	درجة	أحلام اليقظة
٠.٨٤	١٠.٠٠	١.٧٩	١٠.٥٠	٠.٥٦	٨.٥٠	١.٦٢	٨.٨٠	درجة	الإنكار
٠.٦٦	١٠.٠٠	١.٨١	١٠.٤٠	٠.٣٤	٨.٥٠	١.٧٤	٨.٧٠	درجة	الإنفصال الذهني
١.٠٤	١١.٠٠	٢.٠١	١١.٧٠	٠.٩١	٩.٠٠	١.٩٧	٩.٦٠	درجة	التنقيس الإنفعالي
١.٠٦	١٠.٥٠	١.٩٨	١١.٢٠	٠.٦٣	٩.٠٠	١.٩٠	٩.٤٠	درجة	الدعابة
٠.٦٥	١٠.٥٠	١.٨٥	١٠.٩٠	٠.٣٧	٨.٥٠	١.٦٤	٨.٧٠	درجة	البحث عن إثباتات بديلة

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم المتوسطات الحسابية تزيد عن قيم الانحرافات المعيارية، وأن جميع قيم معاملات الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٣٤ : ١.٣٦) أي أنها أنحصرت ما بين (٣±) في أساليب مواجهة الضغوط قيد البحث مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث الأساسية، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

أدوات جمع البيانات :

١- مقياس الصلابة العقلية للرياضيين : ملحق (١)

قام بوضع هذا المقياس أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١) (١) بهدف قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالي عندما تشتد الضغوط التي يتعرض لها، ويشتمل على (٤) أبعاد رئيسية هي - بعد الثقة بالنفس (١٣) عبارة.

- بعد تحمل الضغوط (١٢) عبارة.
- بعد التحكم في الإنتباه (١١) عبارة.
- بعد الدافعية (١٠) عبارات.

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

٢- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية إعداد/ خالد محمد عبد الله (٢٠١٢) (٨). ملحق (٢)

يتكون المقياس من (١٨) أسلوباً من أساليب مواجهة الضغوط، هذه الأساليب تنقسم إلى مجموعة من الأساليب الإيجابية (التحليل المنطقي - التركيز على الحل - المواجهة وتأكيد الذات - ضبط الذات - البحث عن المعلومات - تحمل المسئولية - إعادة التفسير الإيجابي - الانتجاع إلى الله) وأخرى أساليب سلبية (لوم الذات - تقبل الأمر الواقع - الاستسلام - الإنزال - أحلام اليقظة - الإنكار - الانفصال الذهني - التنفيس الانفعالي - الدعابة - البحث عن إثبات بديلة) ولكل أسلوب من أساليب المواجهة أربعة عبارات، وتحسب الدرجة في ضوء قيام المختبر بترتيب هذه العبارات وفقاً لأهميتها بالنسبة له بحيث يأخذ الاختيار الأول : أربعة درجات، الاختيار الثاني : ثلاث درجات، الاختيار الثالث : درجتان، الاختيار الرابع : درجة واحدة.

ويشير الباحث إلى أنه يتم جمع هذه الدرجات للحصول على درجة كل مختبر في كل أسلوب من أساليب المواجهة (١٨)، وهذه الدرجة تتراوح ما بين (٤) إلى (١٦) درجة.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق للاختبارات النفسية قيد البحث:

لحساب معامل صدق الاختبارات النفسية (مقياس الصلابة العقلية للرياضيين - مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية) قام الباحث باستخدام الصدق المنطقي، وذلك عن طريق عرض المقياس على عدد (٥) من المتخصصين في علم النفس الرياضي (ملحق ٣) لإبداء الرأي في مدى مطابقة ومنطقية عبارات المقياس لما وضعت من أجله، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (٨٠.٠٠%) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي للاختبارات النفسية قيد البحث ، كما أن هذه الاختبارات النفسية تم تطبيقها على عينات مماثلة .

ثالثاً: معامل الثبات للاختبارات النفسية قيد البحث:

قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبارات النفسية قيد البحث على أفراد عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددهم (١٠) لاعبين جرى مسافات طويلة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنية قدره (١٥) يوماً، وذلك في الفترة من ٢٠١٥/١/٨ وحتى ٢٠١٥/١/٢٣ ، وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الثبات للاختبارات النفسية قيد البحث ن = ١٠

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
						أبعاد الصلابة العقلية :
*٠.٧٩٥	٤.٠٢	٣٦.٠٠	٤.١٩	٣٥.٥٠	درجة	الثقة بالنفس
*٠.٨٠١	٣.٩٦	٣١.١٠	٣.٨٢	٣٠.٨٠	درجة	تحمل الضغوط
*٠.٧٩٦	٣.٦١	٢٩.٤٠	٣.٥٧	٢٨.٩٠	درجة	التحكم في الإنبهات
*٠.٨١٢	٢.٩٧	٢٦.٦٠	٣.١١	٢٦.٢٠	درجة	الدافعية
						أبعاد أساليب مواجهة الضغوط :
*٠.٨٢٤	١.٨٩	١١.٨٠	١.٧٣	١١.٦٠	درجة	التحليل المنطقي
*٠.٨٩٢	١.٧٥	١١.٦٠	١.٨١	١١.٥٠	درجة	التركيز على الحل

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*.٧٩٨	١.٩٢	١٢.٩٠	٢.٠٣	١٢.٥٠	درجة	المواجهة وتأكيد الذات
*.٨٩٦	٢.٠٣	١٢.٤٠	٢.١١	١٢.٣٠	درجة	ضبط الذات
*.٨٥٧	١.٨١	١٢.٠٠	١.٩٤	١١.٨٠	درجة	البحث عن المعلومات
*.٧٩٤	٢.١١	١٢.٤٠	١.٩٧	١٢.٠٠	درجة	تحمل المسؤولية
*.٨٩٩	١.٩٧	١٠.٥٠	١.٨٥	١٠.٤٠	درجة	لوم الذات
*.٨٨٧	١.٨٦	١٠.٠٠	١.٧٩	٩.٩٠	درجة	تقبل الأمر الواقع
*.٨١٩	١.٨٧	١٠.٣٠	١.٩٢	١٠.٠٠	درجة	إعادة التفسير الإيجابي
*.٨٢١	٢.١١	١٢.٥٠	٢.١٣	١٢.٢٠	درجة	الإلتجاء إلى الله
*.٨٢٧	١.٧٩	١٠.٠٠	١.٦١	٩.٨٠	درجة	الإستسلام
*.٨٩٥	١.٧١	٩.٥٠	١.٧٨	٩.٤٠	درجة	الإنعزال
*.٨٢٤	١.٦١	٩.٢٠	١.٥٥	٨.٩٠	درجة	أحلام اليقظة
*.٨٣٠	١.٥٨	٩.٠٠	١.٦٩	٨.٧٠	درجة	الإنكار
*.٨٩١	١.٧٩	٨.٩٠	١.٧١	٨.٨٠	درجة	الإنفصال الذهني
*.٨٠٨	٢.١١	٩.٩٠	١.٩٤	٩.٦٠	درجة	التفيس الإنفعالي
*.٨٩٧	١.٩٢	٩.٦٠	١.٨٧	٩.٥٠	درجة	الدعابة
*.٨٩٥	١.٥٧	٩.٠٠	١.٦٤	٨.٩٠	درجة	البحث عن إثبات بديلة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات النفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند القياس.

الدراسة الأساسية:

١- المرحلة الأولى تطبيق المقاييس النفسية :

بعد تحديد عينة البحث الأساسية وإختيار المقاييس النفسية والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحث بتطبيق المقاييس النفسية (مقياس الصلابة العقلية - مقياس أساليب مواجهة الضغوط) على جميع أفراد العينة الأساسية والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً، وتم التطبيق لكل مقياس على حدة ، وذلك في الفترة من ٢٠١٥/٢/١١، وحتى ٢٠١٥/٢/١٣ بالمركز الأولمبي بالمعادي القاهرة.

٢- المرحلة الثانية تصحيح المقاييس :

بعد الانتهاء من مرحلة التطبيق قام الباحث بتصحيح المقاييس طبقاً للتعليمات الواردة في تعليمات المقاييس، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح تم رصد الدرجات، وذلك تمهيداً لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجات البيانات إحصائياً، بإستخدام أساليب التحليل الإحصائي التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الإلتواء.
- إختبار "ت".
- معامل الارتباط البسيط.

جدول (٥)

مستوى الصلابة العقلية (مرتفع – متوسط – منخفض) لدى كل من لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الصلابة العقلية
الثقة بالنفس	العالي	٣٧.٩٠	٤.٣٩	مرتفع
	المنخفض	٣٣.٠٠	٣.٨٥	متوسط
تحمل الضغوط	العالي	٣٣.٢٠	٣.١٥	مرتفع
	المنخفض	٢٨.٥٠	٣.٣١	منخفض
التحكم في الإنتباه	العالي	٣١.٤٠	٣.٠٢	مرتفع
	المنخفض	٢٧.١٠	٣.٢٩	متوسط
الدافعية	العالي	٢٩.٩٠	٢.٩٤	مرتفع
	المنخفض	٢٦.٢٠	٢.٧٧	متوسط
المجموع الكلي للمقياس	العالي	١٣٢.٤٠	٨.٥٢	مرتفع
	المنخفض	١١٤.٨٠	٧.٢٩	متوسط

يتضح من جدول (٥) أن متوسط الدرجة الكلية للصلابة العقلية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية بلغ (١٣٢.٤٠) وبانحراف معياري قدره (٨.٥٢) مما يعني أن المستوى الكلي للصلابة العقلية لديهم مرتفع، أما لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة فتبين أن متوسط الدرجة الكلية للصلابة العقلية بلغ (١١٤.٨٠) وبانحراف معياري قدره (٧.٢٩) مما يعني أن المستوى الكلي للصلابة العقلية لديهم متوسط.

ويعزى الباحث تفوق لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية على لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة في أبعاد الدرجة الكلية للصلابة العقلية إلى طبيعة سباقات المسافات الطويلة والتي تتأسس على التحلي بالمثابرة والعزيمة والتصميم وتحمل الضغوط النفسية الشديدة من خلال تحمل العبء البدني والوظيفي والنفسى الواقع على كاهل لاعبي جري المسافات الطويلة الأمر الذي ينمي لديهم سمة الصلابة العقلية لتحقيق مستوى رقمي عالي، في حين نجد أن اللاعبين الأقل في المستوى الرقمي يتحلون بسمة الصلابة العقلية بدرجة متوسطة، وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل من : ساندى جوردون **Sandy Gordon** (٢٠٠٤) (٣٠)، جيهان يوسف الصاوي (٢٠٠٩) (٦)، سيمون ميدلتون وآخرون **Simon Middelton,et.,al** (٢٠١٠) (٣١)، أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١) (١) على تفوق الرياضيين الموهوبين والفائزين على الرياضيين الأقل في المستوى الرياضي في درجة الصلابة العقلية.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية والفنية، فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي. (٣:٢)

وفي هذا الصدد يشير كارن **Karen** (٢٠٠٢) إلى أن الصلابة العقلية للفرد الرياضي تعنى التميز بالثقة التي تجعله يواجه أى موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات، التي يمتلكها بغض النظر على الضغوط النفسية في مواقف المنافسة الرياضية. (٢٦: ٢٦٠)

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الأول للبحث: " أن مستوى الصلابة العقلية كانت مرتفعة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية، في حين كانت الصلابة العقلية متوسطة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة".

٢- مناقشة نتائج التساؤل الثاني للبحث:

جدول (٦)

ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية

الأساليب	وحدة القياس	أصحاب المستويات الرقمية العالية	
		م	ع
المواجهة وتأكيد الذات	الدرجة	١٢.٨٠	٢.١١
تحمل المسؤولية	الدرجة	١٢.٧٠	٢.١٢
الإلتجاء إلى الله	الدرجة	١٢.٧٠	٢.٠٣
ضبط الذات	الدرجة	١٢.٥٠	٢.١٤
البحث عن المعلومات	الدرجة	١٢.١٠	٢.٠١
التحليل المنطقي	الدرجة	١١.٩٠	١.٩٥
التركيز على الحل	الدرجة	١١.٧٠	١.٧٨
لوم الذات	الدرجة	١٠.٤٠	١.٨٥
تقبل الأمر الواقع	الدرجة	١٠.٢٠	١.٩١
إعادة التفسير الإيجابي	الدرجة	١٠.١٠	١.٧٦
الاستسلام	الدرجة	٩.٩٠	١.٧٥
التنفيس الانفعالي	الدرجة	٩.٦٠	١.٩٧
الإنعزال	الدرجة	٩.٤٠	١.٧٢
الدعابة	الدرجة	٩.٤٠	١.٩٠
أحلام اليقظة	الدرجة	٩.١٠	١.٥٩
الإنكار	الدرجة	٨.٨٠	١.٦٢
الانفصال الذهني	الدرجة	٨.٧٠	١.٧٤
البحث عن إثبات بديلة	الدرجة	٨.٧٠	١.٦٤

يتضح من الجدول (٦) أن هناك تباين كبير في استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية، حيث جاء في المراتب الخمس الأولى بالنسبة لأصحاب المستويات الرقمية العالية الأساليب الإيجابية التالية (المواجهة وتأكيد الذات - تحمل المسؤولية - الإلتجاء إلى الله - ضبط الذات - البحث عن المعلومات) وهذا يدل على استخدام أكثر من (٧٠%) من الأساليب الإيجابية، أما بقية الأساليب الإيجابية فجاءت كالتالي (التحليل المنطقي - التركيز على الحل).

أما بالنسبة لاستخدام الأساليب السلبية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية فقد شغلت الأساليب التالية المراتب من الثامن وحتى الأثنى عشر (لوم الذات - تقبل الأمر الواقع - إعادة التفسير الإيجابي - الاستسلام - التنفيس الانفعالي)، كما جاءت الأساليب السلبية التالية في المراتب الأخيرة (الانعزال - الدعابة - أحلام اليقظة - الإنكار - الانفصال الذهني - البحث عن إثبات بديلة).

ويرجع الباحث استخدام لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية لأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية (المواجهة وتأكيد الذات - تحمل المسؤولية - الإلتجاء إلى الله - ضبط الذات - البحث عن المعلومات) دون استخدام الأساليب السلبية إلى تمتعهم بدرجة عالية من سمة الصلابة العقلية حيث تتضمن أبعادها على الثقة بالنفس

وتحمل الضغوط والتحكم في الإنتباه والدافعية العالية، والتي تعطي من يتحلى بها القدرة على مواجهة ضغوط المنافسة بشكل إيجابي دون اللجوء إلى (الانعزال - الدعابة - أحلام اليقظة - الإنكار - الانفصال الذهني - البحث عن إثباتات بديلة).

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة كل من : أمل على خليل (٢٠٠٧) (٤)، عامر موسى عباس (٢٠١٤) (١٢) على قدرة الرياضي ذو المستوى العالي على مواجهة ضغوط التدريب الرياضي، والمنافسات الرياضية، وتمتعه بالعقلانية، والموضوعية في مواجهة الضغوط.

وفي هذا الصدد يشير كروول Kroll (١٩٨٥) إلى أهمية تمتع الرياضيين بسمة الصلابة النفسية وتعنى بأنها القدرة على مواجهة الصعاب، وعدم النكوص في حالة الهزيمة، أو عدم التوفيق في اللعب، والقدرة على تحمل النقد دون فقد الاتزان، وعدم الحاجة إلى تشجيع وحماس الآخرين، والقدرة على تحمل ضغوط المنافسة دون فقد التركيز أو الثقة في النفس. (٢٧: ١٩٢)

جدول (٧)

ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة

الأساليب	وحدة القياس	أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة	
		م	ع
الإلتجاء إلى الله	الدرجة	١٢.٠٠	٢.١٠
تقبل الأمر الواقع	الدرجة	١٢.٠٠	٢.١٢
لوم الذات	الدرجة	١١.٩٠	١.٩٩
إعادة التفسير الإيجابي	الدرجة	١١.٨٠	١.٩٨
التفيس الإنفعالي	الدرجة	١١.٧٠	٢.٠١
الإستسلام	الدرجة	١١.٤٠	١.٨٩
الدعابة	الدرجة	١١.٢٠	١.٩٨
الإنعزال	الدرجة	١١.٠٠	١.٧٦
البحث عن إثباتات بديلة	الدرجة	١٠.٩٠	١.٨٥
أحلام اليقظة	الدرجة	١٠.٧٠	١.٨٢
الإنكار	الدرجة	١٠.٥٠	١.٧٩
الإنفصال الذهني	الدرجة	١٠.٤٠	١.٨١
تحمل المسئولية	الدرجة	١٠.٠٠	١.٩٦
التركيز على الحل	الدرجة	١٠.٠٠	١.٩٣
البحث عن المعلومات	الدرجة	٩.٩٠	١.٧٠
التحليل المنطقي	الدرجة	٩.٧٠	١.٧١
المواجهة وتأكيد الذات	الدرجة	٩.٥٠	١.٦٨
ضبط الذات	الدرجة	٩.٣٠	١.٩٨

يتضح من الجدول (٧) أن هناك تباين كبير في استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والسلبية بين لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة، حيث جاء في المرتبة الأولى بالنسبة لأصحاب المستويات الرقمية المنخفضة الأسلوب الإيجابي التالي (الالتجاء إلى الله) وهذا يدل على أن استخدام الأساليب الإيجابية قليل جداً، أما بقية الأساليب الإيجابية فجاءت في نهاية الترتيب بالجدول.

أما بالنسبة لاستخدام الأساليب السلبية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة فقد شغلت الأساليب التالية المراتب من الثاني وحتى الأثني عشر (تقبل الأمر الواقع - لوم الذات - إعادة التفسير الإيجابي -

التنفيس الانفعالي - الاستسلام- الدعابة - الانعزال - البحث عن إثباتات بديلة - أحلام اليقظة - الإنكار - الانفصال الذهني) ، كما جاءت الأساليب الإيجابية التالية في المراتب الأخيرة (تحمل المسؤولية – التركيز على الحل - البحث عن المعلومات – التحليل المنطقي - المواجهة وتأكيد الذات - ضبط الذات).

ويعزى الباحث استخدام لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة لأساليب مواجهة الضغوط السلبية (تقبل الأمر الواقع - لوم الذات - إعادة التفسير الإيجابي - التنفيس الانفعالي - الاستسلام- الدعابة - الانعزال - البحث عن إثباتات بديلة - أحلام اليقظة - الإنكار - الانفصال الذهني) دون استخدام الأساليب الإيجابية إلى إتصافهم بدرجة متوسطة من سمة الصلابة العقلية.

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثاني للبحث: "يختلف ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة".

٣. مناقشة نتائج التساؤل الثالث للبحث:

جدول(٨)

معاملات ارتباط الصلابة العقلية وأبعادها مع أساليب مواجهة الضغوط لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية ن=١٠

أبعاد الصلابة العقلية					الأساليب
الثقة بالنفس	تحمل الضغوط	التحكم في الإنتباه	الدافعية	المجموع الكلي للصلابة	
*.٧١٩	*.٦٨٣	*.٦٩٧	*.٦٩١	*.٧١٤	التحليل المنطقي
*.٦٨٧	*.٧١١	*.٧٢٤	*.٦٧٣	*.٧٠٩	التركيز على الحل
*.٧٠١	*.٦٨١	*.٧١٥	*.٦٨٨	*.٦٨٩	المواجهة وتأكيد الذات
*.٧١٢	*.٦٩٧	*.٧٠٦	*.٧٠١	*.٧١٢	ضبط الذات
*.٧٢٦	*.٧٠١	*.٧١٣	*.٧١٧	*.٧١٩	البحث عن المعلومات
*.٧١٤	*.٧١٤	*.٦٩٧	*.٧١١	*.٧٠٥	تحمل المسؤولية
*.٦٩١-	*.٦٩٨-	*.٦٧٥-	*.٧٢٩-	*.٦٦٨-	لوم الذات
.٥١١	.٤٩١	.٤٧٥	.٥٥٧	.٤٨١	تقبل الأمر الواقع
.٤٩٩	.٥٤٧	.٥٠١	.٥٠٢	.٤٨٦	إعادة التفسير الإيجابي
*.٧١٥	*.٧١٠	*.٧١١	*.٧٢٠	*.٧١٢	الإلتجاء إلى الله
*.٦٥٩-	*.٧٢٢-	*.٦٦١-	*.٧٠٨-	*.٧٠٧-	الاستسلام
.٥٨٥	.٤٤٦	.٤١٧	.٥٢٣	.٤٣٠	الانعزال
.٥١٧	.٤٢١	.٤٢٩	.٥٣١	.٤٢٥	أحلام اليقظة
.٥٢٤	.٤٦٠	.٤٥٧	.٥٢٩	.٤٤٢	الإنكار
.٥٤١	.٥٥٢	.٥٤٩	.٥٠٦	.٤٢٩	الإنفصال الذهني
.٤٩٩	.٥٠٣	.٤٨٥	.٤١٤	.٤١٠	التنفيس الانفعالي
.٤٣١	.٤٩١	.٤٥٧	.٥١٥	.٤٥٦	الدعابة
.٣٩٤	.٣٩٨	.٥١٦	.٤١١	.٣٧٩	البحث عن إثباتات بديلة

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول (٨) وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين أبعاد الصلابة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط (التحليل المنطقي، التركيز على الحل، المواجهة وتأكيد الذات، ضبط الذات، البحث عن المعلومات، تحمل المسؤولية، الإلتجاء إلى الله)، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥)

بين الصلابة العقلية وأسلوبى لوم الذات والإستسلام ، فى حين لا توجد أى علاقة إرتباطية بين أبعاد الصلابة العقلية وبقية أساليب مواجهة الضغوط لدى لاعبى جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية.

ويرجع الباحث هذه العلاقة الإرتباطية الإيجابية إلى أن أبعاد الصلابة العقلية تزداد عند لاعبى جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية ذوى الصلابة العقلية المرتفعة لأنهم يكونوا قادرين على التحليل المنطقي، التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات ، ضبط الذات ، البحث عن المعلومات ، تحمل المسؤولية والإلتجاء إلى الله ، وهذا ما تؤكده العديد من الدراسات العلمية مثل دراسة كل من : أمانى وحيد إبراهيم (٢٠٠٨)(٣)، سمية مصطفى أحمد (٢٠٠٨)(١١)، جيهان يوسف الصاوى (٢٠٠٩)(٦)، سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middelton, et., al (٢٠١٠)(٣١)، أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١)(١)، محمد محمد السيد (٢٠١٢) (١٨) على أنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين أبعاد الصلابة العقلية والأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من: جون ليفكوييس وآخرون John Lefkowitz, et., al (٢٠٠٣)، محمد العربى شمعون (٢٠٠٧) إلى أهمية الصلابة العقلية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية، فالصلابة العقلية يمكن أن تقى الرياضى وتحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية، وأحداث الحياة الضاغطة (الأسرة - العمل - المدرسة - الزملاء)، حيث تعمل الصلابة العقلية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية. (٥٤:٢٥)، (١٧: ٢٧ - ٣١)

ويضيف كرس ويل Cress Well (٢٠٠٧) أن الصلابة العقلية تعزى إلى إمتلاك الفرد الرياضى للمهارات النفسية التى تساهم فى الارتقاء بمستوى الأداء لمهارة الانتباه ، ومواجهة الضغوط ، والدافعية، والثقة بالنفس، وقد يلاحظ من التعارف الوصفية السابقة أنها تكاد تتفق على الجوانب التى ينبغى أن يتسم بها الفرد الرياضى الذى يتميز بالصلابة العقلية بالثبات الانفعالى، والثقة، والتركيز والقدرة على تحمل الضغوط النفسية. (٢٣:٢٢)

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الثالث للبحث: "توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الصلابة العقلية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبى جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية".

٤. مناقشة نتائج الفرض الرابع للبحث:

جدول(٩)

معاملات ارتباط الصلابة العقلية وأبعادها مع أساليب مواجهة الضغوط لدى لاعبى جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة ن=١٠

أبعاد الصلابة العقلية				الثقة بالنفس	الأساليب
المجموع الكلى للصلابة	الدافعية	التحكم فى الإنتباه	تحمل الضغوط		
٠.٤٥٧	٠.٣٥٦	٠.٤٩٧	٠.٥٠٥	٠.٥١١	التحليل المنطقي
٠.٤٥٨	٠.٣٦٦	٠.٥٨٢	٠.٤٦١	٠.٥٥٨	التركيز على الحل
٠.٤٦٩	٠.٣٥١	٠.٤٧١	٠.٤٦٩	٠.٤٥٥	المواجهة وتأكيد الذات
٠.٥١٠	٠.٤١٧	٠.٤١٢	٠.٤٢٨	٠.٥١١	ضبط الذات
٠.٤٥٢	٠.٣٤٧	٠.٤٦٢	*٠.٧٢٧	٠.٤٦١	البحث عن المعلومات
*٠.٦٩١	*٠.٦٩٦	*٠.٧١٨	*٠.٧١٩	*٠.٧٢٥	تحمل المسؤولية
*٠.٧١٤-	*٠.٧١٣-	*٠.٦٨٢-	*٠.٦٨٣-	*٠.٦٩١-	لوم الذات
*٠.٧٢٠-	*٠.٧١١-	*٠.٧٢٧-	*٠.٦٩١-	*٠.٧٠٨-	تقبل الأمر الواقع
٠.٥٣٨	٠.٥٤٦	٠.٥٦٤	٠.٥١٩	٠.٤٥١	إعادة التفسير الإيجابي
*٠.٧١٢	*٠.٦٨٧	*٠.٧٠٦	*٠.٧١٢	*٠.٧١٩	الإلتجاء إلى الله
*٠.٦٦٣-	*٠.٧١٩-	*٠.٦٧٩-	*٠.٧١١-	*٠.٦٦٢-	الإستسلام

أبعاد الصلابة العقلية					الأساليب
المجموع الكلي للصلابة	الدافعية	التحكم في الإنتباه	تحمل الضغوط	الثقة بالنفس	
٠.٣٤١	٠.٥٣٣	٠.٥٦١	٠.٥٢٨	٠.٥٤٩	الإنعزال
٠.٢٦١	٠.٤٦٤	٠.٥٥١	٠.٤٧٦	٠.٣٩١	أحلام اليقظة
٠.٤٩٨	٠.٤٩١	٠.٥٠٠	٠.٤١٤	٠.٤٠١	الإنكار
٠.٣٧١	٠.٤٦٥	٠.٤٧٧	٠.٤٩١	٠.٣٨٦	الإنفصال الذهني
*٠.٦٦٣-	*٠.٦٩٩-	*٠.٦٩٣-	*٠.٦٧٨-	*٠.٦٦١-	التنفيس الإنفعالي
*٠.٧٠٦-	*٠.٧١٧-	*٠.٧١١-	*٠.٧٠٣-	*٠.٧٠٩-	الدعابة
٠.٣٩٧	٠.٤٩١	٠.٤٩٩	٠.٥١٢	٠.٤١١	البحث عن إثباتات بديلة

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ * دال عند مستوى ٠.٠٥ *

يتضح من الجدول (٩) وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين أبعاد الصلابة العقلية وأسلوبى (تحمل المسؤولية ، الإلتجاء إلى الله)، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين أبعاد الصلابة العقلية وأساليب مواجهة الضغوط (لوم الذات ، تقبل الأمر الواقع ، الإستسلام ، التنفيس الإنفعالي ، الدعابة) فى حين لا توجد أى علاقة ارتباطية بين أبعاد الصلابة العقلية وبقية أساليب مواجهة الضغوط لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة.

ويرجع الباحث هذه العلاقة الارتباطية الايجابية بين أبعاد الصلابة العقلية وأسلوبى (تحمل المسؤولية ، الإلتجاء إلى الله) إلى نوعية سباقات المسافات الطويلة والتي تنمى لدى اللاعب القدرة على تحمل الأعباء طوال فترة السباق حتى يحقق الهدف المنشود من السباق، ولذا يلجأ اللاعب إلى الله سبحانه وتعالى فى مده بالقدرة على تحمل المتاعب وضغوط السباق، كما يرجع الباحث هذه العلاقة الارتباطية السلبية إلى أن أبعاد الصلابة العقلية توجد بدرجة متوسطة عند لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة، وبالتالي يكونوا غير قادرين على التحليل المنطقي، التركيز على الحل ، المواجهة وتأكيد الذات ، ضبط الذات ، البحث عن المعلومات ، وهذا ما تؤكده العديد من الدراسات العلمية مثل دراسة كل من : أمانى وحيد إبراهيم (٢٠٠٨)(٣)، سمية مصطفى أحمد (٢٠٠٨)(١١)، جيهان يوسف الصاوى (٢٠٠٩)(٦)، سيمون ميدلتون وآخرون Simon Middelton,et.,al (٢٠١٠)(٣١)، أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١)(١) على أن الرياضيين أصحاب المستوى المنخفض غير قادرين على مواجهة الضغوط النفسية بشكل إيجابى.

وبذلك يمكن الإجابة على التساؤل الرابع للبحث: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الصلابة العقلية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة".

٥. مناقشة نتائج الفرض الخامس للبحث:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة فى أبعاد الصلابة العقلية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	أصحاب المستويات الرقمية العالية ن = ١٠		أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة ن = ١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
أبعاد الصلابة العقلية :						
الثقة بالنفس	درجة	٣٧.٩٠	٤.٣٩	٣٣.٠٠	٣.٨٥	*٣.٦٦

قيمة "ت"	أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة ن = ١٠		أصحاب المستويات الرقمية العالية ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٤.٤٨	٣.٣١	٢٨.٥٠	٣.١٥	٣٣.٢٠	درجة	تحمل الضغوط
*٤.٢٢	٣.٢٩	٢٧.١٠	٣.٠٢	٣١.٤٠	درجة	التحكم في الإنتباه
*٣.٩٨	٢.٧٧	٢٦.٢٠	٢.٩٤	٢٩.٩٠	درجة	الدافعية
*٤.٨٨	١٠.٩١	١١٤.٨٠	١١.٣٦	١٣٢.٤٠	درجة	المجموع الكلي للمقياس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين قياسات المجموعتين أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة في أبعاد الصلابة العقلية (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم في الإنتباه - مستوى الدافعية) والمجموع الكلي للصلابة العقلية لصالح المجموعة أصحاب المستويات الرقمية العالية في جرى المسافات الطويلة.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن لاعبي جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية يمتلكون القدرات البدنية والفنية والنفسية (الصلابة العقلية) ولذا نجدهم هم الأقدر على تحقيق الإنجازات الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة ما أشار إليه جولد وآخرون (Gould, et., al (٢٠٠٢) أن الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي. (٢٤:٢٩٣)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الخامس للبحث والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية وبين متوسطات درجات أقرانهم أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة على مقياس الصلابة النفسية لصالح لاعبي جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية".

٦. مناقشة نتائج الفرض السادس للبحث:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين قياسات المجموعتين أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة في أساليب مواجهة الضغوط قيد البحث

قيمة "ت"	أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة ن = ١٠		أصحاب المستويات الرقمية العالية ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
						أساليب مواجهة الضغوط :
*٣.٦٩	١.٧١	٩.٧٠	١.٩٥	١١.٩٠	درجة	التحليل المنطقي
*٢.٨٢	١.٩٣	١٠.٠٠	١.٧٨	١١.٧٠	درجة	التركيز على الحل
*٥.٣٢	١.٦٨	٩.٥٠	٢.١١	١٢.٨٠	درجة	المواجهة وتأكيد الذات
*٤.٧٨	١.٩٨	٩.٣٠	٢.١٤	١٢.٥٠	درجة	ضبط الذات
*٣.٥٥	١.٧٠	٩.٩٠	٢.٠١	١٢.١٠	درجة	البحث عن المعلومات
*٤.٠٩	١.٩٦	١٠.٠٠	٢.١٢	١٢.٧٠	درجة	تحمل المسؤولية
*٢.٤٢	١.٩٩	١١.٩٠	١.٨٥	١٠.٤٠	درجة	لوم الذات
*٣.٣٣	٢.١٢	١٢.٠٠	١.٩١	١٠.٢٠	درجة	تقبل الأمر الواقع
*٢.٨١	١.٩٨	١١.٨٠	١.٧٦	١٠.١٠	درجة	إعادة التفسير الإيجابي
٠.٧٣	٢.١٠	١٢.٠٠	٢.٠٣	١٢.٧٠	درجة	الإلتجاء إلى الله
*٢.٥٣	١.٨٩	١١.٤٠	١.٧٥	٩.٩٠	درجة	الإستسلام

قيمة "ت"	أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة ن = ١٠		أصحاب المستويات الرقمية العالية ن = ١٠		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٢.٨٦	١.٧٦	١١.٠٠	١.٧٢	٩.٤٠	درجة	الإنعزال
*٢.٩١	١.٨٢	١٠.٧٠	١.٥٩	٩.١٠	درجة	أحلام اليقظة
*٣.٠٧	١.٧٩	١٠.٥٠	١.٦٢	٨.٨٠	درجة	الإنكار
*٢.٩٣	١.٨١	١٠.٤٠	١.٧٤	٨.٧٠	درجة	الإنفصال الذهني
*٣.٢٣	٢.٠١	١١.٧٠	١.٩٧	٩.٦٠	درجة	التنفيس الإنفعالي
*٢.٨٦	١.٩٨	١١.٢٠	١.٩٠	٩.٤٠	درجة	الدعابة
*٣.٨٦	١.٨٥	١٠.٩٠	١.٦٤	٨.٧٠	درجة	البحث عن إثبات بديلة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين قياسات المجموعتين أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة في أساليب مواجهة الضغوط قيد البحث لصالح المجموعة أصحاب المستويات الرقمية العالية في جرى المسافات الطويلة، في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً في أسلوب الإنتاج إلى الله بين المجموعتين.

ويعزى الباحث هذه النتيجة إلى تمتع أصحاب المستويات الرقمية العالية في جرى المسافات الطويلة بدرجة عالية من الصلابة العقلية الأمر الذي يسهم في تكوين جدار دفاع نفسي للاعب يعينه على التكيف البناء مع أحداث التدريب والمنافسات الضاغطة، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله متزنة، كما يرجع الباحث عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أسلوب الإنتاج إلى الله بين المجموعتين إلى أثر ممارسة الرياضة منذ الصغر وتهذيبها لنفوسهم، وتدين اللاعبين وتمسكهم بالمبادئ. وتتفق هذه النتيجة ما أشار إليه مدحت عباس (٢٠١٠) أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة العقلية يستخدم التقييم وإستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة بالنفس، وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديداً، ثم يعيد بناءه إلى شيء أكثر إيجابية. (١٧٥:١٩)

وبذلك يتحقق صحة الفرض السادس للبحث والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية وبين متوسطات درجات أقرانهم أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح لاعبي جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية".

الإستخلاصات:

في ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائي تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- تمتع لاعبي جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية بمستوى مرتفع من الصلابة العقلية بأبعادها (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم في الإنتباه - الدافعية).
- ٢- تمتع لاعبي جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة بمستوى متوسط من الصلابة العقلية بأبعادها (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم في الإنتباه - الدافعية).
- ٣- تم ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جرى المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية كما يلي (المواجهة وتأكيد الذات - تحمل المسؤولية - الانتجاع إلى الله - ضبط الذات - البحث عن المعلومات - التحليل المنطقي - التركيز على الحل - لوم الذات - تقبل الأمر الواقع - إعادة التفسير الإيجابي - الاستسلام - التنفيس الانفعالي - الانعزال - الدعابة - أحلام اليقظة - الإنكار - الانفصال الذهني - البحث عن إثبات بديلة).

٤- تم ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة كما يلي (الالتجاء إلى الله - تقبل الأمر الواقع - لوم الذات - إعادة التفسير الإيجابي - التنفيس الانفعالي - الاستسلام- الدعابة - الانعزال - البحث عن إثباتات بديلة - أحلام اليقظة - الإنكار - الانفصال الذهني - تحمل المسؤولية - التركيز على الحل - البحث عن المعلومات - التحليل المنطقي - المواجهة وتأكيد الذات - ضبط الذات).

٥- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الصلابة العقلية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة.

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية وبين متوسطات درجات أقرانهم أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة على مقياس الصلابة النفسية لصالح لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية.

٧- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية وبين متوسطات درجات أقرانهم أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية.

التوصيات :

في حدود عينة البحث وما توصل إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلي:

- ١- الإهتمام بوضع برامج إرشادية لتطوير الصلابة العقلية بأبعادها المختلفة لدى لاعبي جري المسافات الطويلة لما لها من دور فعال في زيادة القدرة على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة الرياضية.
- ٢- إنشاء مركز لرعاية لاعبي جري المسافات الطويلة بإتحاد ألعاب القوى وتقديم الدعم والحلول لمشاكلهم النفسية ورفع معنوياتهم للوصول بهم الى درجات عالية من مواجهة الضغوط النفسية.
- ٣- أهمية تواجدهم أخصائي نفسي للاعبين جري المسافات الطويلة ضمن الجهاز الفني للفريق.
- ٤- استخدام الإختبارات النفسية قيد البحث في تشخيص الحالة النفسية للاعبين جري المسافات الطويلة.
- ٥- عقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية وضع البرامج الإرشادية لتطوير الصلابة العقلية بأبعادها المختلفة للاعبين جري المسافات الطويلة.
- ٦- القيام بدراسة مسحية لتحديد المشكلات النفسية والاجتماعية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة، وتصنيفها بغرض وضع برامج خاصة بالإرشاد النفسي التي تعمل على تحقيق الصحة النفسية الجيدة للاعبين جري المسافات الطويلة.
- ٧- إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية وعينات أخرى مختلفة، وعلى مسابقات أخرى من مسابقات الميدان والمضمار.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد عبد النعيم باشا (٢٠١١): "الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العالية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣. أماني وحيد إبراهيم (٢٠٠٨): "الصلابة النفسية والسمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بنتائج بطولة الجمهورية للجيمباز الإيقاعي ٢٠٠٨"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٥٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٤. أمل على خليل (٢٠٠٧): الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدى سباحي المسافات القصيرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٥٠)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٥. بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٧): سباقات الميدان ومسابقات المضمار، (تعليم - تكتيك - تدريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. جيهان يوسف الصاوي (٢٠٠٩): "الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعبين بطولة العالم الثانية بكوريا الجنوبية"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٥٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٧. حسن عبد المعطى (٢٠١٤): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط٢، مكتبة الزهراء، القاهرة.
٨. خالد محمد عبد الله (٢٠١٢): "الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
٩. سعيد سلام، سعد قطب، عبد المنعم هريدي، السيد شحاتة (٢٠٠٣): نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط٣، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
١٠. -سمير عباس، سعد الدين الشرنوبى، عبد المنعم هريدي، أسامة أبو طبل (٢٠٠٢): نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، ط١، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
١١. سمية مصطفى أحمد (٢٠٠٨): "الصلابة الذهنية وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية ودورة الألعاب العربية مصر ٢٠٠٧ للرجال فى كرة السلة"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد (٥٤)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٢. عامر موسى عباس (٢٠١٤): "أثر الصلابة النفسية في الاستجابة الانفعالية (الثابتة، والمتحركة) لدى لاعبي نادي الرفادين بالمصارعة الرومانية"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٤) العدد (١)، الجزء الأول، العراق.
١٣. على عسكر (٢٠٠٣): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط٣، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
١٤. عماد محمد مخيمر (٢٠١٢): استبيان الصلابة النفسية، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
١٥. عويس الجبالي (١٩٩٧): ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٦. لطفى إبراهيم (٢٠١١): مقياس عمليات تحمل الضغوط، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
١٧. محمد العربي شمعون (٢٠٠٧): "الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية"، المؤتمر العلمى السنوى الأول لقسم علم النفس الرياضى "الرعاية النفسية للرياضيين"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
١٨. محمد محمد السيد (٢٠١٢): "برنامج تدريب عقلى لتنمية الصلابة العقلية وعلاقتها بالمستوى الرقى لناشئى ألعاب القوى"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
١٩. مدحت عباس (٢٠١٠): "الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدوانى لدى معلمي المرحلة الإعدادية"، مجلة كلية التربية، المجلد (٢٦)، جامعة القاهرة.
٢٠. ناهده عبد زيد الدليمي، رامي عبد الأمير حسون، أيمن هاني عبد (٢٠١٢): "الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار للطلاب بالملاكمة"، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد (١٢)، العدد (٢)، العراق.
٢١. نبال أحمد حسن (٢٠٠٨): "فاعلية تدريبات الصلابة العقلية على المستوى الرقى للاعبين كذف القرص"، المؤتمر الأقليمى للمجلس الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

22. Bull,S., et., al., (2001): The Mental game plan, 2nd ed. Sport Dynamics,UK.
23. Cress Well,S., (2007): Key questions on Mental Toughness university of western Australia.
24. Gould, D., Dieffenback, K., Moffet, A., (2002): Psychological characteristics and their development in Olympic champion journal of applied sport sycsology,17.
25. John lefkowits, et.,al.,(2003) : Mental training manual for soccer , united kingdom , Article sport Dynamics.
26. Karen, A., (2002): Mental Toughness: brain power for sport, EBSCO publishing. Kroll,W., (1985): Sixteen Personality factor profits of athletes, Res. Quart. Lambert, et.al,(2003): Psychological hardiness , workplace and Related stress Reduction strategies,Journal of Nursing and Healthg Siences,No,(5),P181-184.
27. Middleton, S., (2007): Mental Toughness conceptualization and measurement. Coaching Review. Sandy Gorden (2004) : Mood and performance relation ships among players at the worlded student Games basketball competition journal of sports Behavior.
28. Simon, G. Middleton, H., et.,al(2010): Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International. Biennial, self Research Conference, self-concept, Motivation and Identity: where to from here? July 4-7 , Berlin , Germany.

الملخص باللغة العربية

الصلابة العقلية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة.

حسام كمال الدين محمود أبو المعاطي

قسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

أستهدف البحث التعرف على مستوى الصلابة العقلية (مرتفع - متوسط - منخفض) و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً الأسلوب المسحي على عينة قوامها (٢٠) لاعباً لجرى المسافات الطويلة (٥٠٠٠ متر) تحت (١٨) سنة والمشاركين في بطولة الجمهورية ٢٠١٥ ،

ومن أدوات البحث :

مقياس الصلابة العقلية - مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، والأساليب الإحصائية المستخدمة : المتوسط الحسابي - الإنحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت".

ومن أهم النتائج:

١. تمتع لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية بمستوى مرتفع من الصلابة العقلية بأبعادها (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم في الإنتباه - الدافعية).
٢. تمتع لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة بمستوى متوسط من الصلابة العقلية بأبعادها (الثقة بالنفس - تحمل الضغوط - التحكم في الإنتباه - الدافعية).
٣. تم ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية كما يلي (المواجهة وتأكيد الذات - تحمل المسؤولية - الالتجاء إلى الله - ضبط الذات - البحث عن المعلومات - التحليل المنطقي - التركيز على الحل - لوم الذات - تقبل الأمر الواقع - إعادة التفسير الإيجابي - الاستسلام - التنفيس الانفعالي - الانعزال - الدعابة - أحلام اليقظة - الإنكار - الانفصال الذهني - البحث عن إثبات بديلة).
٤. تم ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة كما يلي (الالتجاء إلى الله - تقبل الأمر الواقع - لوم الذات - إعادة التفسير الإيجابي - التنفيس الانفعالي - الاستسلام- الدعابة - الانعزال - البحث عن إثبات بديلة - أحلام اليقظة - الإنكار - الانفصال الذهني - تحمل المسؤولية - التركيز على الحل - البحث عن المعلومات - التحليل المنطقي - المواجهة وتأكيد الذات - ضبط الذات)
٥. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الصلابة العقلية وبعض أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية والمنخفضة.
٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية وبين متوسطات درجات أقرانهم أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة على مقياس الصلابة النفسية لصالح لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية.
٧. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية وبين متوسطات درجات أقرانهم أصحاب المستويات الرقمية المنخفضة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح لاعبي جري المسافات الطويلة أصحاب المستويات الرقمية العالية.

ومن أهم التوصيات:

١. الإهتمام بوضع برامج إرشادية لتطوير الصلابة العقلية بأبعادها المختلفة لدى لاعبي جرى المسافات الطويلة لما لها من دور فعال في زيادة القدرة على مواجهة ضغوط التدريب والمنافسة الرياضية.
٢. إنشاء مركز لرعاية لاعبي جرى المسافات الطويلة بإتحاد ألعاب القوى وتقديم الدعم والحلول لمشاكلهم النفسية ورفع معنوياتهم للوصول بهم الى درجات عالية من مواجهة الضغوط النفسية.
٣. أهمية تواجد أخصائي نفسي للاعبى جرى المسافات الطويلة ضمن الجهاز الفنى للفريق.
٤. استخدام الإختبارات النفسية قيد البحث في تشخيص الحالة النفسية للاعبى جرى المسافات الطويلة.
٥. عقد دورات صقل للمدربين تتناول كيفية وضع البرامج الإرشادية لتطوير الصلابة العقلية بأبعادها المختلفة للاعبى جرى المسافات الطويلة.

Mental toughness and their relationship in ways that meet the psychological pressure The players were long-distance.

Hossam Kamal al-Din Mahmoud Abo El-Maati

Research aimed to identify the level of mental toughness (high - medium - low) and their relationship in ways that meet the psychological stress among all players were long-distance owners of high and low digital levels, the researcher used the descriptive following the method survey on a sample of (20) for the player to have been long-distance (5000 meters) under (18) years and the participants in the championship of the Republic in 2015, and research tools: mental hardness scale - a measure of psychological stress coping styles.

Among the most important results:

1. Enjoy the players were long distance for the owners of high-digital high levels of mental toughness level dimensions (self-confidence - stress - control attention - motivation).
2. Enjoy the players were the owners of long-distance digital low level of average levels of mental toughness dimensions (self-confidence - stress - control attention - motivation).
3. arranged face psychological pressure to the players methods have been long-distance owners of high digital levels as follows (in confrontation and assertiveness - take responsibility - to resort to God - self-adjusting - searching for information - logical analysis - Focus on the solution - self-blame - accept it Indeed - reinterpretation positive - surrender - emotional catharsis - isolation - humor - daydreams - denial - mental separation - the search for alternative Athabat).
4. methods were arranged face psychological pressure of the players were the owners of long-distance digital low levels as follows (recourse to God - accept the status quo - self-blame - reinterpretation positive - emotional catharsis - Alastslam- humor - isolation - the search for alternative Athabat - Dreams vigilance - denial - mental separation - take responsibility - to focus on the solution - to search for information - analytics - confrontation and assertiveness - self-tuning).
5. no correlation statistically significant between mental toughness and some of the methods the face of psychological stress among players dimensions were the owners of long-distance digital high and low levels.
6. There are statistically significant differences between the mean scores of the players were the owners of long-distance digital high levels and between the mean scores of their peers owners of digital low levels on the mental hardness scale in favor of the players was long-distance and high levels of digital owners.
7. There are significant differences between the mean scores of the players were the owners of long-distance digital high levels and between the mean scores of their peers owners of digital low levels on a scale methods face psychological pressure in favor of the players was long-distance and high levels of digital owners.

One of the main recommendations:

- 1- attention to developing outreach programs for the development of mental toughness various dimensions to the players has been long distances because of its active role in the increased ability to cope with sports training and competition pressures.

- 2- The establishment of a center to care for the players union have been long-distance athletics and provide support and psychological solutions to their problems and raise their morale to get them to face high levels of psychological stress.
- 3- The importance of the presence of a psychologist players were long-distance within the coaching staff.
- 4- Using psychological tests under consideration in the diagnosis of psychological state of the players were long-distance.
- 5- refine held for trainers courses on how to develop extension programs to develop the mental toughness various dimensions of the players were long-distance.

