



## مستخلص البحث باللغة العربية

### الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى الإرادة لدى ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة

أ.د/ عاطف نمر خليفة

أ.م.د/ محمد عبدالحميد طه

م.د/ حسن يوسف أبو زيد

الباحث / مؤمن طه محمود محمد

يهدف البحث إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى الإرادة لدى ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقد أجريت الدراسة على عينة من ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة بأندية منطقة القاهرة والجيزة حيث بلغت العينة الاستطلاعية ( ١٥ ممارس وممارسة ) بينما بلغت العينة الاساسية ( ٧٦ ممارس وممارسة ) من ممارسي السباحة بنادي الزمالك ونادي البنك الأهلي والنادي الأهلي ونادي النصر وقد أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية بين مقياسين الصلابة النفسية ومستوى الإرادة للعينة قيد البحث .



**psychological hardiness and its relationship with the level of ability  
of swimmers of men of special abilities (men of special needs**

**D.Atef Nemr Khalifa**

**D. Mohmed abd elhamied**

**D. Hassan Yousef Abozeed**

**researcher / moamen taha mahmoud**

The research aims to identify the psychological hardiness and its relationship with the level of ability of swimmers of men of special abilities (men of special needs, researcher used the method descriptive , where the sample reconnaissance reached (15 disabled ) , while the core sample was (76 disabled) from disabled from giza and Cairo region, al zamalez and al ahly and al ahly bank and al naser clubs, The results showed that there is a correlation between the psychological hardness and the level of ability of the sample under discussion .

## الصلابة النفسية وعلاقتها بمستوى الإرادة لدى ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة

أ.د/ عاطف نمر خليفة

أ.م.د/ محمد عبدالحميد طه

م.د/ حسن يوسف أبو زيد

الباحث / مؤمن طه محمود محمد

### ١. مقدمة البحث :

أصبح الأسلوب العلمى فى الرياضة أمراً حيويًا تجاه المستوى المرتفع للأبطال العالميين فى الألعاب الفردية والجماعية حيث تعمل الدول المتقدمة على تسخير إمكاناتها البشرية والعلمية لخدمة هذا المجال الحيوى بهدف الوصول بالفرد الرياضى إلى أعلى المستويات الرياضية ومن أهم العوامل التى أدت إلى الإرتفاع بالمستوى الرياضى هو ارتباط علم التدريب الرياضى ونظرياته بأسس العلوم الأخرى كعلم النفس الرياضى إذ يتأثر مستوى الأداء البدنى للاعب بالعوامل النفسية ويعتبر علم النفس الرياضى من العلوم الحديثة التى أسهمت بدور فعال فى الإرتقاء بمستوى أداء اللاعبين فى المنافسات الرياضية وخاصة فى السنوات الأخيرة . ( ١٢ : 1 )

ويرى " سيمون ميدلتون " ( ٢٠٠٤ م ) أن الصلابه النفسية تكسب الرياضيين قدرة علي التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضى أو التدريب وذلك من خلال تطوير القدرة علي التركيز والثقة بالنفس والثبات عند الأداء تحت أي ضغط وهي من السمات النفسية التي تعكس مدى الصلابه الذهنية لدي اللاعب . ( ١٦ : ٩ )

### ٢. مشكلة البحث :

وجدت الأعاقه منذ بدء الخليقة ، فهي تصيب الأطفال والشيوخ ، فى مختلف الطبقات والأجناس والأعراق والأديان ، من صم وبكم وعمي وشلل وإعاقات عقلية ... ألخ ، فالإعاقه بلا وطن ... ، فكما تقول " هيلين كيلر " فنحن كلنا مصابون فى قدراتنا البدنية والعقلية والنفسية رضينا أم أبينا ، واعترافنا بهذا يجعلنا أقدر علي الحكم علي كثير مما يواجهنا ويعجزنا . ( ٦ : ٥ )

ومن هذا المنطلق اتجهت فلسفة الدوله لرعايه هذه الفئه من المعاقين وتدريبهم وتوظيفهم من خلال العديد من الهيئات والوزارات الرسميه و الاهليه الخيرييه ، كما وفرت لهم العديد من الانشطه الرياضيه و الترويحيه لما له من اهميه قصوى للمعاقين ، فأهداف ممارسه النشاط الرياضى للمعاق تفوق اهميتها بالنسبه للاصحاء فبالااضافه لكونها ذات اهداف علاجيه



و بدنيه و نفسيه و اجتماعيه و تأهيليه للمعاقين فانها ايضا وسيله مثلي لسرعه عوده المعاق الى مجتمعه وتآلفه مره اخرى ونجاحه كفرد منتج من افراد هذا المجتمع مندمجا فيه متفاعلا معه .

وتعتبر الصلابة النفسية mental toughness فى الوقت الحالى موضوعا من بين اهم الموضوعات الهامه فى علم النفس الرياضي حيث تتضمن التدريب علي طرق مواجهه الضغوطات النفسيه وتوجيه مستويات التوتر والاحتفاظ بالهدوء ومستوي عالي من الثقه فى اللحظات الضاغطة قبل واثناء المباريات والمنافسات والتدريب ، كما تمثل الكفاح من اجل الفوز واستخدام اللاعب قدراته فى ضبط رد الفعل والخبرات لتحقيق الهدف المطلوب ، وتعتبر أيضاً موضوعاً هاماً جداً لذوي القدرات الخاصة الممارسين للنشاط الرياضي بصفة عامه والممارسين لرياضة السباحة بصفة خاصة الأمر الذي يجعل الباحثين في مجال علم النفس الرياضي التتطرق إليه كموضوع هام للدراسة نظرا لندرة الأبحاث فى هذا المجال . ( ١ : ١٩ ، ٢١ )

#### هدف البحث :

- يهدف البحث إلى:
- بناء مقياس للصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة "عينة البحث"

#### تساؤلات البحث :

- ١- ماهي الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة .

#### مصطلحات البحث :

تعريفات إجرائية \* :

الصلابة النفسية \* :

إحدي السمات الدافعة للرياضيين وهي قدرة اللاعب الرياضي علي تحمل النقد دون الشعور بالأذي , وعدم سهولة استثارته عند خسارته للمباراه , أو عند الظهور بمستوي منخفض , والقدرة علي استرجاع حالته الطبيعية بسرعة عند تعرضه لخبرات إحباطية , والقدرة علي أداء التدريب العنيف دون الحاجة إلي تشجيع زائد من المدرب , وعدم الاعتماد علي الآخرين . \*

### الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة\*:

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

### خطة وإجراءات البحث

#### خطة البحث

#### منهج البحث :

طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة العشوائية لملائمتها

لطبيعة البحث .

#### مجتمع وعينة البحث

#### مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة بأندية منطقة القاهرة والجيزة والبالغ عددهم أربعة أندية وهم ( نادى الزمالك للالعاب الرياضية- نادى البنك الأهلي \_ النادي الأهلي \_ نادي النصر الرياضي ) .

#### عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الأساسية على (٧٦) ممارس وممارسة للسباحة من ذوي القدرات الخاصة تحت ١٢ سنة وتحت ١٦ سنة فئة ( المعاقين ذهنياً ) ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من نادى الزمالك للالعاب الرياضية ، نادي البنك الأهلي ، النادي الأهلي ، نادي النصر الرياضي هذا فضلاً عن عينة التقنين ( الصدق والثبات ) وقوامها (١٥) ممارس وممارسة من ذوي الإحتياجات الخاصة تم اختيارهم من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

**جدول ( ١ )  
توصيف عينة البحث**

المجموع	نادى النصر	النادي الأهلي	نادى البنك الأهلي	نادى الزمالك	الأندية العينة
٧٦ معاق	٢٣	٢٠	١٤	١٩	العينة الأساسية
١٥ معاق	٣	٣	٤	٥	العينة الأستطلاعية

**أسباب اختيار عينة البحث:**

- ١- جميع أفراد العينة من ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة تحت ١٢ سنه وتحت ١٦ سنة .
- ٢- سهولة تطبيق المقاييس نظراً لعمل الباحث فى بعض الأندية " عينة البحث" .
- ٣- أن تكون مشاركة أفراد العينة بموافقة أولياء أمورهم ورغبة منهم .
- ٤- أنسب مرحلة عمرية لقياس مستوى الصلابة ومستوى الإرادة طبقاً لخصائص مراحل النمو لهذه المرحلة من فئة الإعاقة الذهنية .
- ٥- أنسب مرحلة عمرية نظراً لوجود عدد كافي من الممارسين للسباحة فئة المعاقين ذهنياً فى هذه المرحلة السنية .

**أدوات البحث**

- مقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة إعداد / الباحث "
- أولاً خطوات إعداد مقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة إعداد / الباحث .

قام الباحث ببناء مقياس للصلابة النفسية مسترشداً بالخطوات التالية في إعداده :

- 1-الرجوع إلي القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث.
- ٢- تحديد التعريف الإجرائي للمحاور المقترحة .
- ٣- تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس .
- 4- عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم .

- ٥- صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .  
٦- عرض المقياس في صورته الأولية على السادة الخبراء لأبداء الرأي.  
٧- صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والإضافة المقترحة من السادة الخبراء .

### تحديد التعريف الإجرائي

بعد الاطلاع على الدراسات العربية التي تناولت الصلابة النفسية مثل دراسة أمل علي خليل ٢٠٠٧ ( ٢ ) ، مجدي محمود فهيم ٢٠٠٧ ( ٩ ) ، سهير محمد محمد حافظ ( ٥ ) ، محمد عبدالمنعم سالم شديد ٢٠١١ ( ١١ ) ، وائل مبروك إبراهيم ٢٠١٢ ( ١٢ ) ، عمرو فؤاد عبدالحميد ٢٠١٢ ( ٨ ) ، محمد حسن علاوي ٢٠٠٨ ( ١٠ ) ، علي السعيد ريحان ١٩٩٢ ( ٧ ) ، ايمن عبدالرحمن ١٩٩٤ ( ٤ ) ، وبعد الاطلاع على الكتابات والآراء النظرية الأجنبية حول الصلابة النفسية مثل دراسة فوري وبوتنجر ٢٠٠١ ( ١٥ ) ، سيمون ميدلتون ٢٠٠٤ ( ١٦ ) ، جرسى جون وين ٢٠٠٥ ( ١٤ ) .

وجد الباحث أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة للصلابة النفسية هو:  
الصلابة النفسية :

إحدى السمات الدافعة للرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة وهي قدرة ذوي الاحتياجات الخاصة علي تحمل النقد دون الشعور بالأذى , وعدم سهولة استثارته عند خسارته للمباراة او المنافسة , أو عند الظهور بمستوي منخفض , والقدرة علي استرجاع حالته الطبيعية بسرعة عند تعرضه لخبرات إيجابية , والقدرة علي أداء التدريب العنيف دون الحاجة إلي تشجيع زائد من المدرب , وعدم الاعتماد علي الآخرين .

### تحديد أبعاد المقياس

لتحديد أبعاد مقياس الصلابة النفسية لذوي القدرات الخاصة ( تحت ١٢ و تحت ١٦ سنه ) فئة المعاقين ذهنياً قام الباحث بعمل مسح مرجعي بعد الاطلاع على العديد من المقاييس السابقة المستخدمة لقياس الصلابة النفسية وكان الهدف من هذا المسح المرجعي هو تحديد الأبعاد التي من خلالها سيتم إختيار وإنتقاء الأبعاد المناسبة والملائمة لطبيعة عينة البحث والجدول التالي يوضح المسح المرجعي لأبعاد المقياس:

### جدول (٢) المسح المرجعي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	الثقة بالنفس	مواجهة الضغوط	الالتزام	تركيز الانتباه	التحكم	دافعية الانجاز	الصلابة الطبيعية	سرعة العوده للحالة الطبيعية	المعرفة الذاتية	الدافعية
أمل علي خليل " ٢٠٠٧ "	✓	✓	X	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
مجدي محمود " ٢٠٠٧ "	X	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
محمد إبراهيم " ٢٠٠٨ "	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
سهير محمد " ٢٠١٠ "	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	X	X
محمد عبدالمنعم " ٢٠٠٢ "	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
وائل مبروك " ٢٠٠٢ "	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
عمرو فؤاد " ٢٠٠٥ "	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
محمد حسن علاوي " ٢٠٠٥ "	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	X	X
علي السعيد " ٢٠٠٦ "	✓	✓	✓	✓	X	X	✓	✓	X	X
أيمن عبدالرحمن " ٢٠٠٦ "	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	X	X
مجموع التكرارات للأبعاد	٩	١٠	٩	١٠	٧	٧	١٠	١٠	١	١
النسبة المئوية ( % )	٩٠	١٠٠	٩٠	١٠٠	٧٠	٧٠	١٠٠	١٠٠	١٠	١٠

\* دافعية الانجاز = الدافعية.

وقد أظهر المسح المرجعي ( ٩ ) أبعاد للصلابة النفسية بشكل عام وتفاوتت نسبة

الاتفاق المرجعي عليها بشكل كبير فكانت كالآتي :

**جدول (٣)****نسب الاتفاق المرجعي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية**

البعد	الثقة بالنفس	مواجهة الضغوط	الالتزام	تركيز الانتباه	التحكم	دافعية الانجاز	سرعة العوده للحالة الطبيعية	المعرفة الذاتية	الدافعية
نسبة الاتفاق المرجعي	٩٠ %	١٠٠ %	٩٠ %	١٠٠ %	٧٠ %	٧٠ %	١٠٠ %	١٠ %	١٠ %

تم عرض أبعاد الصلابة النفسية على السادة المحكمين حيث يطلب من المحكم وضع ( ١ ) أمام البعد الموافق عليه ، ( صفر ) أمام البعد الغير موافق عليه وكتابة المقترحات أسفل الجدول ، وقد اتفق المحكمين على سبعة أبعاد للصلابة النفسية حيث اتفقت هذه الأبعاد مع أبعاد المسح المرجعي الحاصلة على أعلى نسبة في عملية الاتفاق المرجعي والتي تراوحت ما بين ( ٧٠ % : ١٠٠ % )

والجدول التالي يوضح نسبة اتفاق آراء المحكمين في أبعاد المقياس :

**جدول (٤)**
**رأى السادة المحكمين في أبعاد مقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي**
**القدرات الخاصة**

البعد الخبراء	الثقة بالنفس	مواجهة الضغوط	الالتزام	تركيز الانتباه	التحكم	دافعية الانجاز	سرعة العودة للحالة الطبيعية	المعرفة الذاتية	الدافعية
ليلى السيد أحمد فرحات	١	١	١	١	١	١	١	٠	٠
رشيد حلمي عبد السلام	١	١	١	١	١	١	١	٠	٠
زهراء عبدالمنعم الشرقاوي	١	١	١	١	١	١	١	٠	٠
عاطف نمر خليفة	١	١	١	١	١	١	١	٠	٠
محمد إبراهيم الباقرى	١	١	١	١	١	١	١	٠	٠
ليلى حامد صوان	١	١	١	١	١	١	١	٠	٠
محمد عبد الكريم نبهان	١	١	١	١	١	١	١	٠	٠
العدد	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٠	٠
النسبة المئوية	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%١٠٠	%٠	%٠
الأهمية النسبية	١٤.٢٨٥	١٤.٢٨٥	١٤.٢٨٥	١٤.٢٨٥	١٤.٢٨٥	١٤.٢٨٥	١٤.٢٨٥	-	-

يتضح من الجدول (٥) أن نسبة اتفاق السادة المحكمين لأبعاد مقياس الصلابة النفسية كانت بنسبة ١٠٠ % بالنسبة لبعد (الثقة بالنفس) وبأهمية نسبية (١٤.٢٨٥)، وبعد (مواجهة الضغوط) وبأهمية نسبية (١٤.٢٨٥)، وبعد (الالتزام) وبأهمية نسبية (١٤.٢٨٥) وبعد (تركيز الانتباه) وبأهمية نسبية (١٤.٢٨٥)، وبعد (التحكم) بأهمية نسبية (١٤.٢٨٥)، وبعد (دافعية الانجاز) بأهمية نسبية (١٤.٢٨٥)، وبعد (سرعة العوده للحالة الطبيعية) بأهمية نسبية (١٤.٢٨٥)، بينما كانت بنسبة ٠% لباقي الأبعاد الأخرى وقد تم حساب الأهمية النسبية لكل محور من خلال المعادلة الآتية :  $\text{مجموع درجات الخبراء للمحور} / \text{مجموع درجات الخبراء للمحاور ككل} \times 100$  ، وبذلك توصل الباحث إلى سبعة أبعاد رئيسية للصلابة النفسية والتي كانت نسبة إتفاقها ١٠٠٪.



### تحديد عبارات مقياس الصلابة النفسية

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل بعد على حده والتي تمثل هذا البعد وتصلح لقياسه وبلغ عدد العبارات ( ٨٧ ) عبارة على السبع أبعاد كما يلي :

#### جدول ( ٥ )

عدد العبارات المنتمية لكل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة قبل العرض على السادة المحكمين

المجموع	سرعة العوده للحالة الطبيعية	دافعية الانجاز	التحكم	تركيز الانتباه	الالتزام	مواجهة الضغوط	الثقة بالنفس	البعد
٨٧	١٣	١٣	١٣	١١	١٣	١١	١٣	عدد العبارات

قام الباحث بعرضها على السادة المحكمين وتم تعديل ( ١٠ ) عبارات واستبعاد ( ٢١ ) عبارات وإضافة ( ٤ ) عبارة وقد قام الباحث بإعادة صياغة العبارات المطلوب إعادة صياغتها واستبعاد العبارات الغير مناسبة وإضافة العبارات المقترحة من السادة المحكمين للأبعاد كما يلي:

**جدول (٦)**

العبارات التي تم تعديلها لمقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة بناءً على العرض على السادة المحكمين

م	البعد	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	الثقة بالنفس	٤	يمكنني الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي طوال فترة المنافسة .	يستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقة بنفسه طوال فترة المنافسة .
		٥	تهتز ثقتي بنفسي عند مشاهدته المنافسين الاقوي جسديا مني .	تهتز ثقته بنفسه عند مشاهدة المنافسين الأقوي جسديا منه .
		٩	يستطيع اتخاذ قرارات اثناء المنافسات .	يستطيع اتخاذ قرارات هامة أثناء المنافسة .
		١٠	متهور دائما اثناء بعض المنافسات .	يتميز بالتأني وعدم التهور أثناء المنافسة .
٢	مواجهة الضغوط	١	أنا قادر علي الأداء الجيد تحت أي ضغط .	يكون قادراً علي أداء المطلوب منه جيداً تحت أي ضغط .
		٤	أعتقد ان المطلوب مني في المنافسة يفوق قدراتي وامكانياتي .	اعتقد أن المطلوب من المنافسة يفوق مستوي قدراته .
٣	الالتزام	٢	الترم بالقواعد الذي يحددها الاتحاد وذلك اثناء المنافسات .	يلتزم باللوائح والقوانين أثناء المنافسات .
		٥	أقوم بما هو مطلوب مني علي أكمل وجه .	ينفذ كل ما هو مطلوب منه بشكل مرضي .
٤	تركيز الانتباه	٥	أشعر بالثقت احياناً في تركيز انتباهي .	يشعر بثقت الانتباه عندما يعطي له مدربة التعليمات .
		١٠	يزداد تركيز انتباهي في المنافسات القوية عن المنافسات الضعيفة .	أري أن تركيز انتباهه يزداد في المنافسات القوية .

يتضح من الجدول (٧) تعديل عدد (٤) عبارات من المحور الأول (الثقة بالنفس) عدد (٢) عبارة من المحور الثاني (مواجهه الضغوط) وعدد (٢) عبارة من المحور الثالث (الالتزام) والمحور الرابع (تركيز الانتباه) وبالتالي يصبح عدد العبارات المعدلة (١٠) عبارات .

**جدول (٧)**
**العبارات المستبعدة والمضافة لمقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي**
**القدرات الخاصة بناءً على العرض على السادة المحكمين**

م	البعد	العبارات المستبعدة		العبارات المضافة	
		الرقم	الصياغة	الرقم	الصياغة
١	الثقة بالنفس	٢	ثقتة بنفسة تجعله يتحمل الكثير من المتاعب.		
		٦	يتمكن من اجتياز بعض المتاعب في التمرين لزيادة ثقتة بنفسة .		
		٨	يستطيع أداء المهام بسلاسة لثقتة الزائدة بنفسة .		
٢	مواجهة الضغوط	٣	يستطيع المنافسة بكل ماأوتي من قوة .		
		٦	يعمل المهام المطلوبة منه تحت أي ضغط .		
		٩	يقوم بأداء التدريبات رغم صعوبتها .		
٤	الالتزام	١	يعتبر مدربة ملتزم في اداء المطلوب منه .		
		٤	عنده درجة كبيرة علي اداء المطلوب منه كما يجب ان يكون .		
		١٠	يهرب من اداء التدريبات عندما تكون متعبه له .		
٤	تركيز الانتباه	٢	يستطيع الاحتفاظ بتركيز انتباهه طول فترة التدريب.		
		٦	ينصب تركيز انتباهه دائما علي التمرين علي فترات مختلفه من التمرين .		



تابع جدول ( ٧ )

م	البعد	العبارات المستبعدة		العبارات المضافة	
		الرقم	الصياغة	الرقم	الصياغة
٤	تركيز الانتباه	٩	يشعر بتشتت الانتباه عند توجيه مدربة له بعض التعليمات .		
٥	التحكم	٥	يستطيع التحكم علي حالته الايجابية.	٥	يستطيع الاحتفاظ بالحالة الايجابية في ظل وجود المشاكل .
		١	يتحكم بمشاعره اذا قام الاخرين بألقاء اللوم عليه.		
		٣	يفقد تحكمه بنفسه اذا حدثت مشاكل خارج نطاق التمرين .		
		١٠	يمتلك درجة كبيرة من تحكمه بنفسه عند ضغط التدريبات .		
٦	دافعية الانجاز	٥	يستطيع تحقيق الفوز دائماً .	٥	يستطيع تحقيق الفوز والنجاح في ظل أي ظروف صعبة .
		٢	يبذل أقصى ما بوسعه لاداء التدريبات بشكل جيد .		
		٧	يؤدي بصورة سيئة اذا حدثت اسثارة انفعالية له .		
		٩	يطمح دائماً للوصول الي اهدافه ويسعي دائماً لتحقيقها .		
٧	سرعة العودة للحالة الطبيعية .	١٠	يشعر بالطمأنينة والإيجابية		
		١	يستطيع القيام بالمهام الصعبة في التدريب بعد عدة محاولات .		



تابع جدول ( ٧ )

م	البعد	العبارات المستبعدة		العبارات المضافة	
		الرقم	الصياغة	الرقم	الصياغة
٧	سرعة العودة للحالة الطبيعية .	٥	يفشل في أداء ما يتطلبه منه المدرب أثناء بعض المنافسات .	١٠	يشعر بالطمأنينة والإيجابية عند عودته للحالة الطبيعية أثناء المنافسة .
		٨	يقدر علي العودة للأداء الصحيح بعد كل محاولات الفشل التي يقوم بها سواء في التدريب أو المنافسة .		
المجموع		( ٢٤ عبارة )		( ٣ عبارات )	

يتضح من الجدول (٨) أن عدد العبارات المستبعدة من البعد الأول (الثقة بالنفس) كانت (٣) عبارات والبعد الثاني (مواجهة الضغوط) كانت (٣) عبارات والبعد الثالث (الالتزام) كانت (٣) عبارات والبعد الرابع (تركيز الانتباه) كانت (٣) عبارات والبعد الخامس (التحكم) كانت (٤) عبارات والبعد السادس (دافعية الانجاز) (٤) عبارات والبعد السابع (سرعة العوده للحالة الطبيعية) (٤) عبارات وبالتالي يكون إجمالي عدد العبارات المستبعدة من المقياس ككل بلغ عدد (٢٤) عبارته وكذلك كانت عدد العبارات المضافة للبعد الأول (الثقة بالنفس) كانت (-) عبارته والبعد الثاني (مواجهة الضغوط) كانت (-) عبارته والبعد الثالث (الالتزام) كانت (-) عبارة والرابع (تركيز الانتباه) كانت (-) عبارته والخامس (التحكم) كانت (١) عبارته والسادس (دافعية الانجاز) كانت (١) عبارته و السابع (مواجهة الضغوط) كانت (١) عبارته وبالتالي يكون إجمالي عدد العبارات المضافة للمقياس ككل بلغ عدد (٣) عبارات.

جدول (٨)

النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة بعد إجراء التعديلات المقترحة

رقم العبارة	النسبة المئوية								
١	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٣٢	%١٠٠	٤٦	%١٠٠	٦٠	%١٠٠
٢	%١٠٠	١٨	%١٠٠	٣٣	%١٠٠	٤٧	%١٠٠	٦١	%١٠٠
٤	%١٠٠	١٩	%١٠٠	٣٤	%١٠٠	٤٨	%١٠٠	٦٢	%١٠٠
٥	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	٣٥	%١٠٠	٤٩ .٣	%١٠٠	٦٣	%١٠٠
٦	%١٠٠	٢١	%١٠٠	٣٦	%١٠٠	٥٠	%١٠٠	٦٤	%١٠٠
٧	%١٠٠	٢٢	%١٠٠	٣٧	%١٠٠	٥١	%١٠٠	٦٥	%١٠٠
٨	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	٣٨	%١٠٠	٥٢	%١٠٠	٦٦	%١٠٠
٩	%١٠٠	٢٤	%١٠٠	٣٩	%١٠٠	٥٣	%١٠٠	٦٧	%١٠٠
١٠	%١٠٠	٢٥	%١٠٠	٤٠	%١٠٠	٥٤	%١٠٠	٦٨	%١٠٠
١٢	%١٠٠	٢٧	%١٠٠	٤١	%١٠٠	٥٥	%١٠٠	٦٩	%١٠٠
١٣	%١٠٠	٢٨	%١٠٠	٤٢	%١٠٠	٥٦	%١٠٠ .٤	٧٠	%١٠٠
١٤	%١٠٠	٢٩	%١٠٠	٤٣	%١٠٠	٥٧	%١٠٠		
١٥	%١٠٠	٣٠	%١٠٠	٤٤	%١٠٠	٥٨	%١٠٠		
١٦	%١٠٠	٣١	%١٠٠	٤٥	%١٠٠	٥٩	%١٠٠		

وبذلك تم التوصل إلى مقياس مكون من ( ٧٠ ) عبارة مقسمة على سبعة أبعاد لقياس مقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة .

**جدول (٩)**

العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة بعد العرض على السادة المحكمين

م	البعد	إجمالي عبارات البعد	العبارات الإيجابية		العبارات السلبية	
			العدد	الأرقام	العدد	الأرقام
١	الثقة بالنفس	١٠	٧	١٠، ٩، ٨، ٦، ٤، ٢، ١	٣	٧، ٥، ٣
٢	مواجهة الضغوط	١٠	٧	١٠، ٩، ٧، ٦، ٣، ٢، ١	٣	٨، ٥، ٤
٣	الالتزام	١٠	٩	١٠، ٩، ٨، ٧، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	١	٦
٤	تركيز الانتباه	١٠	٦	١٠، ٩، ٧، ٣، ٢، ١	٤	٨، ٦، ٥، ٤
٥	التحكم	١٠	٩	١٠، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	١	٩
٦	دافعية الانجاز	١٠	١٠	١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	-	-
٧	سرعة العوده للحالة الطبيعية	١٠	٨	١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٣، ٢	٢	٤، ١
المجموع		٧٠	٥٦	١٤		

يوضح الجدول (١٠) العبارات الإيجابية والسلبية لكل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة فئة ( المعاقين ذهنياً ) حيث بلغ عدد العبارات الإيجابية للبعد الأول ( ٧ ) عبارات والسلبية ( ٣ ) عبارات وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثاني ( ٧ ) عبارات والسلبية ( ٣ ) عبارات وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثالث ( ٩ ) عبارات والسلبية ( ١ ) عبارته وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الرابع ( ٦ ) عبارات والسلبية ( ٤ ) عبارات وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الخامس ( ٩ ) عبارات والعبارات السلبية ( ١ ) عبارة وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور السادس ( ١٠ ) ولا توجد عبارات سلبية وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور السابع ( ٨ ) عبارات والعبارات السلبية ( ٢ ) عبارة وبالتالي يكون عدد العبارات الإيجابية ( ٥٦ عبارة ) وعدد العبارات السلبية ( ١٤ عبارة ) وإجمالي عدد عبارات المقياس ككل بلغ ( ٧٠ عبارة ) .

**جدول (١٠)**

أرقام عبارات أبعاد مقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة في صورته النهائية بعد العرض على السادة المحكمين

م	البعد	أرقام العبارات	
		من	إلى
١	الثقة بالنفس	٦١	٧٠
٢	مواجهة الضغوط	٥١	٦٠
٣	الالتزام	٤١	٥٠
٤	تركيز الانتباه	٣١	٤٠
٥	التحكم	٢١	٣٠
٦	دافعية الانجاز	١١	٢٠
٧	سرعة العودة للحالة الطبيعية	١	١٠

**طريقة تصحيح المقياس**

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة ( رنسيس ليكرت ) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم رباعي ( غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً ) وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات كما يلي :

**جدول (١١)**

ميزان التقدير لاستجابة عبارات مقياس الصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة

ميزان التقدير		أحياناً	نادراً	أبداً
الإيجابية	السلبية			
٤	١	٣	٢	١
١	٤	٢	٣	٤

وقد فضل الباحث هذا السلم التقديري حيث يعطى مجالاً لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيدة حيث يتم تصحيح كل بعد على حده وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات التي يتكون منها كل بعد ، كما يمكن جمع درجات الأبعاد السبعة للتعرف على المجموع الكلي للمقياس حيث يكون إجمالي درجة المقياس .

## المعاملات العلمية للمقياس

### صدق المقياس (استعان الباحث بعدة طرق لحساب صدق المقياس وهما)

#### صدق المحتوى:

حيث قام الباحث بتحليل الأطر النظرية والدراسات السابقة والقوائم والمقاييس (المسح المرجعي) للتعرف على أبعاد مقياس الصلابة النفسية .

#### صدق المحكمين :

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من (٢٠١٨/١١/٢٨) إلى (٢٠١٨/١٢/١٥) وطلب الباحث منهم إبداء الرأي حول مناسبة الأبعاد لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل بعد من الأبعاد المذكورة مسبقاً ، ولقد حدد الباحث نسبة مئوية قدرها ( ٧٥ % ) لقبول البعد أو العبارة ، وبناءً على آراء المحكمين تم إعادة صياغة (١٠) عبارات وحذف (٢١) عبارته وإضافة (٤) عبارات ، وقد احتوى المقياس على سبعة أبعاد يتضمن (٧٠) عبارة ، واعتبر الباحث نسبة اتفاق المحكمين على أبعاد وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

#### صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وعباراته ، حيث تم تطبيق المقياس خلال الفترة من (٢٠١٨ / ١٢ / ١٧) إلى (٢٠١٨ / ١٢ / ٢٩) على عينة الدراسة الاستطلاعية (عينة التقنين) وقوامها (٧٦) معاق .

#### وقام الباحث بالخطوات التالية :

١- حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس .

٢- حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس .

جدول ( ١٢ )

معامل الارتباط بين العبارة وبين مجموع المحور والمجموع الكلي لمقياس الصلابه النفسية

ن = ١٥

محور الثقة بالنفس			محور مواجهه الضغوط			الالتزام			تركيز الانتباه		
م	ر	مقياس	م	ر	مقياس	م	ر	مقياس	م	ر	مقياس
1	٠,٧٦٨	٠,٥٣٣	1	٠,٩١٩	٠,٦١١	1	٠,٧٥٥	٠,٥٧٥	1	٠,٩١١	٠,٥٤٢٣
2	٠,٨٧٩	٠,٦٣٥	2	٠,٨٧١	٠,٦٣٥	2	٠,٨٩٨	٠,٦٧٢	2	٠,٨٩٩	٠,٥٤١
3	٠,٩١٥	٠,٧٣٢	3	٠,٨٦٥	٠,٧٣٢	3	٠,٩١١	٠,٥٤٢٣	3	٠,٧٥٦	٠,٥٦٣
4	٠,٩١٩	٠,٦٦٧	4	٠,٧٦١	٠,٦٦٧	4	٠,٨٩٩	٠,٥٤١	4	٠,٧٦٨	٠,٦٦١
5	٠,٨٧١	٠,٧٩٦	5	٠,٧٤٨	٠,٧٩٦	5	٠,٧٥٦	٠,٥٦٣	5	٠,٨٧٩	٠,٦٢١
6	٠,٨٦٥	٠,٦٩٧	6	٠,٩٨٥	٠,٦٩٧	6	٠,٧٦٨	٠,٦٦١	6	٠,٩١١	٠,٥٤٢٣
7	٠,٧٦١	٠,٥٨٩	7	٠,٩٨٢	٠,٥٨٩	7	٠,٨٧٩	٠,٦٢١	7	٠,٧٥٥	٠,٥٧٥
8	٠,٧٦٨	٠,٦١١	8	٠,٩١٥	٠,٦١١	8	٠,٩١٥	٠,٥٧٥	8	٠,٨٩٨	٠,٦٧٢
9	٠,٨٧٩	٠,٥٣٣	9	٠,٩١٩	٠,٦٣٥	9	٠,٩١٩	٠,٦٧٢	9	٠,٩١١	٠,٥٤٢٣
10	٠,٩١٥	٠,٦٣٥	10	٠,٨٧١	٠,٧٣٢	10	٠,٧٥٥	٠,٥٤٢٣	10	٠,٧٥٥	٠,٥٧٥
التحكم			دافعيه الانجاز			العودة لحاله الطبيعيه					
م	ر	مقياس	م	ر	مقياس	م	ر	مقياس	م	ر	مقياس
1	٠,٧٦١	٠,٦٦٧	1	٠,٧٥٦	٠,٥٦٣	1	٠,٨٧٩	٠,٦٣٥			
2	٠,٧٤٨	٠,٧٩٦	2	٠,٧٦٨	٠,٦٦١	2	٠,٩١٥	٠,٧٣٢			
3	٠,٩٨٥	٠,٦٩٧	3	٠,٨٧٩	٠,٦٢١	3	٠,٩١٩	٠,٦٦٧			
4	٠,٧٦١	٠,٦٦٧	4	٠,٧٥٦	٠,٥٦٣	4	٠,٨٧١	٠,٧٩٦			
5	٠,٩٨٢	٠,٥٨٩	5	٠,٨٧٩	٠,٦٢١	5	٠,٨٧٩	٠,٦٣٥			
6	٠,٩١٥	٠,٦١١	6	٠,٩١٥	٠,٥٧٥	6	٠,٩١١	٠,٥٤٢٣			
7	٠,٩١٩	٠,٦٣٥	7	٠,٩١٩	٠,٦٧٢	7	٠,٧٥٥	٠,٥٧٥			
8	٠,٩٨٢	٠,٥٨٩	8	٠,٧٥٥	٠,٥٤٢٣	8	٠,٨٩٨	٠,٦٧٢			
9	٠,٩١٥	٠,٦١١	9	٠,٨٧٩	٠,٦٢١	9	٠,٩١١	٠,٥٤٢٣			
10	٠,٩١٩	٠,٦٣٥	10	٠,٩١٥	٠,٥٧٥	10	٠,٧٥٥	٠,٥٧٥			

قيمه ر الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ ودرجه حريه ١٣ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (١٤) ان معامل الارتباط المحسوب اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي صدق الاختبار ، حيث يتضح من جدول (١٤) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس ، وبين مجموع درجات كل بعد

والدرجة الكلية للمقياس أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين عبارات المقياس قد تراوحت من ( ٠.٥٤١ : ٠.٩٨٥ ) وهي جميعها أكبر من قيمة ( ر ) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ والتي تساوى ( ٠.٥١٤ ) وهذا يحقق صدق الاتساق الداخلي لعبارات وأبعاد المقياس فيما عدا العبارة رقم ( ٣ ، ١٠ ) بالنسبة للبعد الثالث والعبارة ( ١ ، ٢ ، ٦ ، ٩ ) من البعد الرابع والعبارة ( ٨ ) من البعد السادس والعبارة ( ٦ ، ٩ ) من البعد السابع فكلها عبارات غير دالة .

### جدول ( ١٣ )

معامل الارتباط بين مجموع المحور والمجموع الكلي لمقياس الصلابه النفسيه

العبارات	المحاور		المجموع الكلي	
	ع	م	ع	م
الثقه بالنفس	٢٨٦	٢٨.١٥	١٠٠٠٠٦	٥٧٠٦٧١
مواجهه الضغوط	٣.١٥	٢٧.٢		
الالتزام	٢.٩٥	٣٥.٣٥		
تركيز الانتباه	١.٩١	٢٥.١٢		
التحكم	٣.٩٦	٢٥.٥٥		
دافعيه الانجاز	٣.٣٣	٣٣.٢		
سرعه العوده للحاله الطبيعيه	٣.٣١	٢٤.٢٨		

قيمه ر الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ ودرجه حريه ١٣ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول ( ١٥ ) ان معامل الارتباط المحسوب اكبر من قيمه ر الجدوليه مما يدل علي صدق الاختبار

٢/٦/١/١/٣/١/٣ ثبات المقياس :

لحساب معامل ثبات المقياس استخدم الباحث التطبيق وإعادة التطبيق على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بفارق زمنى ( ١٠ ) أيام على نفس العينة ويتضح ذلك من الجدول التالي :

## جدول ( ١٤ )

## الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لمقياس الصلابه النفسيه

ن = ١٥

قيمه ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		العبارات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٧١١	٣.٨١	٢٨.٢٥	٢.٨٦	٢٨.١٥	الثقه بالنفس
٠.٥٥٥	٣.٤٧	٢٧.١٧	٣.١٥	٢٧.٢	مواجهه الضغوط
٠.٥٩٩	٢.٦٥	٣٥.٥٥	٢.٩٥	٣٥.٣٥	الالتزام
٠.٧٥٦	٢.٩١	٢٥.١٢	١.٩١	٢٥.١٢	تركيز الانتباه
٠.٧٠٨	٢.٥٥٩	٢٦	٣.٩٦	٢٥.٥٥	التحكم
٠.٧٣٦	٣.٧٠	٣٢.٨٥	٣.٣٣	٣٣.٢	دافعيه الانجاز
٠.٧٥٦	٣.٢٣٥	٢٤.٥٥	٣.٣١	٢٤.٢٨	سرعه العوده للحاله الطبيعیه
٠.٧٠٨	١١.١٢	١٩٩.٠٧	١٠.٨١٦	١٩٨.٨٥	المجموع

قيمه ر الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ ودرجه حريه ١٣ = ٠.٥١٤

يتضح من جدول (١٦) والخاص بمعاملات ثبات المقياس والذي يدل أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس قد تراوحت بين (٠.٥٥٥ : ٠.٧٥٦) وبلغ مجموع ارتباط المقياس الكلي (٠.٧٠٨) والذي يدل علي ان قيمه ر المحسوبه اكبر من قيمه ر الجدوليه عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين التطبيق الاول والثاني للمقياس مما يدل علي ثبات المقياس .



١/١/٤/ يتضح من جدول ( ٣١ ) أنه يوجد ارتباط بين ابعاد مستوى الإرادة والصلابة النفسية لدي

ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة تحت ١٢ سنة في الآتي :

١/١/٤/ أولاً الصلابة النفسية :

١/١/٤/١/٤ لا يوجد ارتباط دال احصائياً بين **المستوي الرقمي** و ( الثقة بالنفس - مواجهة الضغوط - الألتزام - تركيز الأنتباه - التحكم - دافعية الإنجاز - سرعة العودة للحالة الطبيعية - الشجاعة - ضبط النفس - التصميم - المثابرة - الهادفية - اتخاذ القرار المسئولية )

١/١/٤/٢/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٠١ بين **الثقة بالنفس** و ( مواجهة الضغوط - الألتزام - تركيز الأنتباه التحكم - دافعية الإنجاز - التصميم - المثابرة - إتخاذ القرار - المسئولية ) ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥ بين **الثقة بالنفس** و ( سرعة العودة للحالة الطبيعية - الشجاعة ) ولا يوجد ارتباط دال احصائياً بين الثقة بالنفس ( وضبط النفس والهادفية .

١/١/٤/٣/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٠١ بين **مواجهة الضغوط و**

( التحكم - دافعية الانجاز - سرعة العوده للحالة الطبيعية - الشجاعة - التصميم - المثابرة - المسئولية ) ، ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥ بين **مواجهة الضغوط و** ( الهادفية ) ولا يوجد ارتباط دال احصائياً بين مواجهة الضغوط ( الألتزام - تركيز الأنتباه - ضبط النفس - إتخاذ القرار).

١/١/٤/٤/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٠١ بين **الألتزام و** ( تركيز الأنتباه - ضبط النفس - المثابرة ) ، ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥ بين **الألتزام** ( التحكم - سرعة العوده للحالة الطبيعية - الهادفية ) ، ولا يوجد إرتباط دال احصائياً بين **الألتزام و** ( دافعية الأنجاز - الشجاعه - التصميم - اتخاذ القرار - المسئولية )

١/١/٤/٥/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٠١ بين **تركيز الأنتباه و** ( التحكم - دافعية الأنجاز - المثابرة ) ، ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٠٥ بين **تركيز الأنتباه و** ( سرعة العوده للحالة الطبيعية ) ، لا يوجد ارتباط دال احصائياً بين **تركيز الأنتباه و** ( الشجاعه - ضبط النفس - التصميم - الهادفية - إتخاذ القرار - المسئولية ) .

١/١/٤/٦/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٠١ بين **التحكم و** ( دافعية الأنجاز - سرعة العوده للحالة الطبيعية - التصميم - المثابرة - إتخاذ القرار

( - المسؤولية ) ، ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين **التحكم** و ( الشجاعة ) ، ولا يوجد ارتباط دال احصائياً بين **التحكم** و ( ضبط النفس - الهادفية ) .

٧/١/١/١/٤ ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين **دافعية الأجاز** و ( سرعة العوده للحالة الطبيعية - الشجاعة - التصميم - المثابرة - اتخاذ القرار - المسؤولية ) ، ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين **دافعية الأجاز** و ( ضبط النفس - الهادفية ) .  
٨/١/١/١/٤ ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين **سرعة العوده للحالة الطبيعية** و ( الشجاعة - التصميم - المثابرة - المسؤولية ) ، ولا يوجد ارتباط دال احصائياً بين **سرعة العوده للحالة الطبيعية** و ( ضبط النفس - الهادفية - اتخاذ القرار ) .

٢/١/١/٤ **ثانياً مستوي الإرادة :**

١/٢/١/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين **الشجاعة** و ( التصميم - المثابرة - المسؤولية ) ، ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين **الشجاعة** و ( اتخاذ القرار ) ، ولا يوجد ارتباط دال احصائياً بين **الشجاعة** و ( ضبط النفس - الهادفية ) .  
٢/٢/١/١/٤ لا يوجد ارتباط دال احصائياً بين **ضبط النفس** و ( التصميم - المثابرة - الهادفية - اتخاذ القرار - المسؤولية ) .

٣/٢/١/١/٤ ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين **التصميم** و ( المثابرة - المسؤولية ) ، ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين **التصميم** و ( الهادفية - اتخاذ القرار ) .

٤/٢/١/١/٤ ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين **المثابرة** و ( المسؤولية ) ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين **المثابرة** و ( الهادفية ) ، ولا يوجد ارتباط احصائياً بين **المثابرة** و ( اتخاذ القرار ) .

٥/٢/١/١/٤ ويوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين **الهادفية** و ( المسؤولية ) ، لا يوجد ارتباط دال احصائياً بين **الهادفية** و ( اتخاذ القرار ) .

جدول ( ١٦ )

مصفوفه الارتباط بين مستوى الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٦ سنه

ن = ٣٦

مستوي الإراده						الصلابه النفسيه											
المسئوليه	اتخاذ القرار	الهادفيه	المثابره	التصميم	ضبط النفس	الشجاعه	المجموع	سرعه العوده للحاله الطبيعيه	دافعيه الانجاز	التحكم	تركيز الانتباه	الالتزام	مواجهه الضغوط	الثقه بالنفس	المستوي الرقمي		
																المستوي الرقمي	
																-0.014-	الثقه بالنفس
																-0.110-	مواجهه الضغوط
																0.006	الالتزام
																0.004	تركيز الانتباه
																-0.100-	التحكم
																-0.085-	دافعيه الانجاز
																0.004	سرعه العوده للحاله الطبيعيه
																-0.067-	المجموع
																-0.073-	الشجاعه
																-0.010-	ضبط النفس
																-0.012-	التصميم
																-0.020-	المثابره
																-0.071-	الهادفيه
																-0.104-	اتخاذ القرار
																-0.064-	المسئوليه
																-0.060-	المجموع

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

٢/١/٤ يتضح من جدول ( ٣٢ ) أنه يوجد ارتباط بين ابعاد مستوي الإرادة والصلابة النفسية لدي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة تحت ١٦ سنة في الآتي :

١/٢/١/٤ أولاً الصلابة النفسية :

١/١/٢/١/٤ لا يوجد ارتباط دال احصائياً بين المستوي الرقمي و ( الثقة بالنفس - مواجهه الضغوط - الألتزام - تركيز الانتباه - التحكم - دافعية الانجاز - سرعة العوده للحالة الطبيعية - الشجاعه - ضبط النفس - التصميم - المثابه - الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية )

٢/١/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين الثقة بالنفس و (مواجهه الضغوط - التحكم - دافعية الانجاز - سرعة العوده للحالة الطبيعية - الشجاعه - ضبط النفس - التصميم - المثابه - الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية ) ، ولا يوجد ارتباط دال احصائياً بين الثقة بالنفس و ( الألتزام - تركيزالانتباه - ضبط النفس ) .

٣/١/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين مواجهه الضغوط و (التحكم - دافعية الانجاز - سرعة العوده للحالة الطبيعية - الشجاعه - ضبط النفس - التصميم - المثابه - الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية ) ، لا يوجد ارتباط دال احصائياً بين مواجهه الضغوط و ( الألتزام - تركيز الانتباه ) .

٤/١/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين الألتزام و ( تركيز الانتباه ) ، يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين الألتزام و ( سرعة العوده للحالة الطبيعية ) ، ولا يوجد ارتباط دال احصائياً بين الألتزام و ( التحكم - دافعية الانجاز - الشجاعه - ضبط النفس - التصميم - المثابه - الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية ) .

٥/١/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين تركيز الانتباه و ( المثابه ) ، ولا يوجد ارتباط دال احصائياً بين تركيز الانتباه و ( التحكم - دافعيه الانجاز - سرعة العوده للحالة الطبيعية - الشجاعه - ضبط النفس - التصميم - الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية ) .



٦/١/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين التحكم و (دافعية الأنجاز - سرعة العوده للحالة الطبيعية - الشجاعه - ضبط النفس - التصميم - المثابه - الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية) .

٧/١/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين سرعة العوده للحالة الطبيعية و ( الشجاعه - التصميم - المثابه - الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية ) ، يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين سرعة العوده للحالة الطبيعية و ( ضبط النفس ) .

٢/٢/١/٤ ثانياً مستوي الإرادة :

١/٢/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين الشجاعه و ( ضبط النفس - التصميم - المثابه - الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية ) .

٢/٢/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين ضبط النفس و ( التصميم - المثابه - الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية ) ، ولا يوجد ارتباط دال احصائياً بين ضبط النفس و ( اتخاذ القرار ) .

٣/٢/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين التصميم و ( المثابه - الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية ) .

٤/٢/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين المثابه و ( الهادفيه - اتخاذ القرار - المسئولية ) .

٥/٢/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين الهادفيه و ( اتخاذ القرار - المسئولية )

٦/٢/٢/١/٤ يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠١ بين اتخاذ القرار و ( المسئولية)

٢/٤ مناقشة النتائج

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وإجراءاته وحدود العينة المختارة وصفاتها وما توصل إليه الباحث مع الاسترشاد بالمراجع العلمية والدراسات المرجعية قام الباحث بمناقشة وتفسير النتائج التي تم الحصول عليها للتحقق من صحة فروض البحث .

#### ١/٢/٤ مناقشة التساؤل الأول

\* هل توجد علاقة داله احصائياً عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين الصلابه النفسيه ومستوي الإراده لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ( ١٢ - ١٦ ) سنه .

١/١/٢/٤ مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٢ سنه

١/١/١/٢/٤ البعد الأول : الثقة بالنفس :

يتضح من نتائج جدول (١٩) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٢ سنه أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين أبعاد الصلابه النفسيه ومستوي الاراده فيوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين بعد الثقة بالنفس فى ابعاد الصلابه النفسيه و الشجاعه فى ابعاد مستوي الاراده بلغت \*٣٣٥. مما يدل علي قوة الارتباط بين الثقة بالنفس و الشجاعه .

يتفق كلامن " محمد حسن علاوي ، أحمد صلاح الدين خليل " ( ٢٠٠٨ م ) الي ان الثقة بالنفس من أهم الخصائص للرياضي الذي يتميز بالصلابه النفسيه هو امتلاكه مستوى من الثقة لا تتغير كنتيجه للأخطاء او الفشل ، فمن خلال ضغوط المنافسه فان الثقة المنخفضه سوف لا تسهم في وجود الاداء ، في حين ان الثقة المرتفعه المناسبه سوف تسهم في مساعدة الرياضي على التدريب وبذل اقصى جهد في المنافسه .

كما يري لوهر جي ( ١٩٨٦ م ) الي أن الثقة بالنفس هي الطريق الي المشاعر ، وهي اعتقاد الفرد وأدراكه القوي على تحقيق اهداف المنافسه ، و يمكن تنميته الثقة بالنفس عن طريق تنميته التصور البصري ، وتعلم الاحتفاظ بالهدوء ، و ضبط الهدف ، و افكار ايجابية ، و ضبط النفس ، و مراجعه المهارات.

كما يشير "اسامه كامل راتب" ( ١٩٩٧ م ) أن الثقة بالنفس هي درجه الاعتقاد التي يمتلكها الفرد على مدى قدرته على تحقيق النجاح ، ولا شك ان توقع الفرد لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الاداء كما ان الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي اكثر استعداد للبذل والعطاء ، و كلما ازدادت درجه التوقع واصبح الرياضي اكثر ثقه كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابره والتصميم في

مواجهه العقبات التي تقابله او المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه ان يستسلم الهزيمة او ان يفقد الامل وتساغده ايضا على تركيز الانتباه في المباره و تستثير قدراته الكامنه ، ويتميز اداؤه بالانسيابية والمزيد من القوه والسرعه وتساغده علي الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في موقف المنافسه الضاغطة.

#### ٢/١/١/٢/٤ البعد الثاني : مواجهة الضغوط :

يتضح من نتائج جدول (١٩) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٢ سنه أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين أبعاد الصلابه النفسيه ومستوي الاراده فيوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين بعد مواجهه الضغوط فى ابعاد الصلابه النفسيه و الهادفيه فى ابعاد مستوي الاراده بلغت \*٣٧٩. مما يدل علي وجود ارتباط بين البعدين .

يتفق كلامن " محمد حسن علاوي ، أحمد صلاح الدين خليل " ( ٢٠٠٨ م ) الي ان قدره علي مواجهه الضغوط أن قدره الرياضي على التميز على التميز بالهدوء في المواقف الضاغطة و الحاسمه من المنافسه فسوف يتاثر ادائه بصورة ايجابيه فالأداء الفائق يتطلب من اللاعب التي التميز بعدم التوتر عند بدايه المنافسه مع وجود قدر مناسب من التنشيط والاستثارة لتهيئه اللاعب نفسيا للأداء الافضل ، في حين ان الاستثارة الزائده سوف تساهم في توتر العضلات و تؤدي الى هبوط المستوى.

وتضيف "كريمه محمود عوض" ( ٢٠٠٢ م ) بان " الضغوط النفسيه تعني وجود عوامل خارجيه ضغطه على الفرد ككل او على جزء منه وبدرجه توجد لديه احساسا بالتوتر اوتشوفا في تكامل شخصيته وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير خط سلوكه الى نمط جديد.

#### ٣/١/١/٢/٤ البعد الثالث : الألتزام :

يتضح من نتائج جدول (١٩) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٢ سنه أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين أبعاد الصلابه النفسيه ومستوي الاراده فيوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين الألتزام فى ابعاد الصلابه النفسيه و الهادفيه فى ابعاد مستوي الاراده بلغت \*٣٥٤. مما يدل علي وجود ارتباط بين البعدين .

**٤/٢/١/١/٤ البعد الرابع : تركيز الانتباه :**

يتضح من نتائج جدول (١٩) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٢ سنه أنه لا يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين تركيز الانتباه وأبعاد مستوي الإرادة.

**٤/٢/١/١/٥ البعد الخامس : التحكم :**

يتضح من نتائج جدول (١٩) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٢ سنه أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين أبعاد الصلابه النفسيه ومستوي الاراده فيوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين التحكم فى ابعاد الصلابه النفسيه و الشجاعه فى ابعاد مستوي الاراده بلغت \*٣٧٣. مما يدل علي وجود ارتباط بين البعدين .

حيث يري لوهر جي ( ١٩٨٦ م ) ان التحكم هو القدره على تحديد ما هو مهم و ما هو ليس مهم ، و يعمل على تحسين الاسترخاء ومهارات الاسترخاء وطريقه الاستيقاظ ، ويجب التدريب عليها بعد تدريبات الطاقه الايجابيه و تدريبات التركيز .

**٤/٢/١/١/٦ البعد السادس : دافعية الانجاز :**

يتضح من نتائج جدول (١٩) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٢ سنه أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين أبعاد الصلابه النفسيه ومستوي الاراده فيوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين دافعية الانجاز فى ابعاد الصلابه النفسيه و ( ضبط النفس - الهادفيه ) فى ابعاد مستوي الاراده بلغت \*٣٥٤ و \*٣٥٨. مما يدل علي وجود ارتباط بينهما .

ويري لوهر جي ( ١٩٨٦ م ) ايضا ان دافعية الانجاز هي مصدر الطاقه الايجابيه التي تساعد على مقاومه الألم والصعاب والتضحيه بالنفس والتصميم المتزايد للوصول الى النجاح ، و يمكن تنميه الدافعيه المنخفضه لتحقيق مجموعه من الاهداف طويله المدى عن طريق تحديد اهداف برنامج التدريب ، الاحتفاظ والملاحظات اليوميه ، مشاركته الزملاء في الدفاعية ، الاستمتاع بالممارسه الرياضيه .

**٧/١/١/٢/٤ : سرعة العوده للحالة الطبيعية :**

يتضح من نتائج جدول (١٩) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٢ سنه أنه لا يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين سرعة العوده للحالة الطبيعية وأبعاد مستوي الإرادة .

\* هل توجد علاقته داله احصائياً عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين الصلابه النفسيه ومستوي الإراده لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ( ١٢ - ١٦ ) سنه .

٢/١/٢/٤ مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٦ سنه

**١/٢/١/٢/٤ : الثقة بالنفس :**

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٦ سنه أنه لا يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين الثقه بالنفس وأبعاد مستوي الإرادة.

**٢/٢/١/٢/٤ : مواجهه الضغوط :**

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٦ سنه أنه لا يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين مواجهه الضغوط وأبعاد مستوي الإرادة .

**٣/٢/١/٢/٤ : الألتزام :**

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٦ سنه أنه لا يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوي معنوية ٠.٠٥ بين الألتزام وأبعاد مستوي الإرادة .

**٤/٢/١/٢/٤ : تركيز الانتباه :**

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوي الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٦ سنه أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين أبعاد الصلابه النفسيه ومستوي الارادة فيوجد ارتباط دال احصائياً عند

مستوي معنوية ٠.٠٥ بين تركيز الانتباه فى ابعاد الصلابة النفسية و ( المشاركة ) فى ابعاد مستوى الارادة بلغت \* ٣٩٠. مما يدل علي وجود ارتباط بين البعدين .  
يتفق كلامن " محمد حسن علاوي ، أحمد صلاح الدين خليل " ( ٢٠٠٨ م ) ان تركيز الانتباه هو هام جدا اثناء التدريب و المنافسه وعزل ماعدا ذلك من بين اهم العوامل المحدده للاداء الجيد ، لان التركيز السييء من الاسباب الجوهرية التي تؤدي لحدوث الاخطاء وسوء الاداء ، كما ان المغالاه في التعبئه النفسيه يكون نتيجتها الحتميه التركيز الخاطئ .

**٥/٢/١/٢/٤ البعد الخامس : التحكم :**

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوى الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٦ سنه أنه لا يوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التحكم وأبعاد مستوى الإرادة .

**٦/٢/١/٢/٤ البعد السادس : دافعية الانجاز :**

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوى الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٦ سنه أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية ومستوي الارادة فيوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين دافعية الانجاز فى ابعاد الصلابة النفسية و ( ضبط النفس ) فى ابعاد مستوى الارادة بلغت \* ٣٤٠. مما يدل علي وجود ارتباط بين البعدين .

يتفق كلامن " محمد حسن علاوي ، أحمد صلاح الدين خليل " ( ٢٠٠٨ م ) الي ان دافعية الانجاز هو الوقود الذي يدفع اللاعب والمتدرب للمثابه على التدريب للوصول الى اعلى مستوى و تحقيق اهدافه ، وبدون دافعيه مناسبه فأن الرياضي سوف لا يحقق انجازات تذكر وسوف لا يحقق المزيد من الانتصارات ، كم أن الدافعيه تساعد الرياضي على مواصلة بذل الجهد عند الاخفاق.

**٧/٢/١/٢/٤ البعد السابع : سرعة العوده للحاله الطبيعيه :**

يتضح من نتائج جدول (٢٠) وهو مصفوفه الارتباط بين مستوى الإراده والصلابه النفسيه لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ١٦ سنه أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين أبعاد الصلابة النفسية ومستوي الارادة فيوجد ارتباط دال احصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين سرعة العوده للحاله الطبيعيه فى ابعاد الصلابة النفسية و

( ضبط النفس ) فى ابعاد مستوي الارادة بلغت \* ٣٣٤. مما يدل علي وجود ارتباط بين البعدين .

يتفق كلام من " محمد حسن علاوي ، أحمد صلاح الدين خليل " ( ٢٠٠٨ م ) ان سرعة العودة للحالة الطبيعية ويتضمن مهاره العقليه للنهوض بعد الاخفاق او عند مواجهة الأخطاء فالصلابه العقليه تعتمد على قدره على سرعه نسيان الأخطاء او الشعور بالفشل ، إذ أن التعلق بالأخطاء سوف يؤدي الى الوقوع في المزيد من الخطا و سوء الاداء ، والرياضي الذي يكافح في مواجهه الخطا اثناء المنافسه سوف يستمر في الاداء بصورة افضل .

#### ٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥/١ الاستنتاجات

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

٥/١/١ توجد علاقته داله احصائياً عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين الصلابه النفسيه ومستوي الإراده لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه تحت ( ١٢ - ١٦ ) سنه .

٥/١/٢ توجد علاقته داله احصائياً عند مستوي معنويه ٠.٠٥ بين الصلابه النفسيه ومستوي الاراده لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه ( الحره - الظهر - الصدر - الفراشه)

٥/١/٣ توجد علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الصلابه النفسيه ومستوي الإراده لدي ممارسي السباحه من ذوي القدرات الخاصه .

٥/١/٤ إمكانية التوصل إلى مقياس نوعي للصلابه النفسيه يتضمن سبعة محاور أساسية هما :

- |                                  |                 |
|----------------------------------|-----------------|
| ٥/١/٤/١ الثقة بالنفس             | ( ١٠ عبارات ) . |
| ٥/١/٤/٢ القدرة علي مواجهة الضغوط | ( ١٠ عبارات ) . |
| ٥/١/٤/٣ الألتزام                 | ( ١٠ عبارات ) . |
| ٥/١/٤/٤ تركيز الأنتباه           | ( ١٠ عبارات ) . |
| ٥/١/٤/٥ التحكم                   | ( ١٠ عبارات ) . |



( ١٠ عبارات ) .	٦/٤/١/٥ دافعية الإنجاز
( ١٠ عبارات ) .	٧/٤/١/٥ سرعة العودة للحالة الطبيعية
٥/١/٥ إمكانية التوصل إلى مقياس نوعي لمستوي الإرادة يتضمن سبعة محاور أساسية أظهرت نتائج الدراسة الحالية مدى أهمية وفاعليته وهما :	
( ١٠ عبارات )	١/٥/١/٥ الشجاعة
( ١٠ عبارات )	٢/٥/١/٥ ضبط النفس
( ١٠ عبارات )	٣/٥/١/٥ التصميم
( ١٠ عبارات )	٤/٥/١/٥ المثابرة
( ١٠ عبارات )	٥/٥/١/٥ الهادفة
( ١٠ عبارات )	٦/٥/١/٥ اتخاذ القرار
( ١٠ عبارات )	٧/٥/١/٥ المسؤولية
	٢/٥ التوصيات

فى ضوء ماتوصل إليه البحث الحالي من نتائج تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات يمكن إيجازها فيما يلي:

١/٢/٥ الاهتمام بتطبيق مقياس الصلابة النفسية بشكل دورى على ممارسي السباحة ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة .

٢/٢/٥ الاهتمام بتطبيق مقياس مستوي الإرادة بشكل دورى علي ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة .

٣/٢/٥ الاستعانة بإدخال وتطبيق البرامج النفسية المقترحة لتحسين الصلابة النفسية وتحسين مستوي الإرادة والبرامج النفسية المشابهة ضمن برامج وخطط النشاط الرياضى بالأندية الرياضية والمؤسسات والهيئات التي يوجد بها لاعبين ذوي إحتياجات خاصة مع ضمان استمرارية أداء هذه البرامج وليس لفترة وتنتهى .

٤/٢/٥ تدعيم الصلابة النفسية والإرادة لدى ذوي القدرات الخاصة من خلال إقامة الدورات التدريبية والارشادية السنوية والدمج مع الأفراد العاديين ، يركز محتواها على رفع مستوي الإرادة والصلابة والتعرف علي قدراتهم وامكانياتهم بشكل دائم .

٥/٢/٥ تعاون المدربين والمسؤولين عن ممارسي السباحة من ذوي القدرات الخاصة مع الباحثين عند إجراء البحوث العلمية لإمكانية الحصول على نتائج يمكن الإستفادة منها.



٦/٢/٥ الإهتمام بإنشاء مراكز للتوجيه والإرشاد النفسى للمدربين وأولياء الأمور داخل الأندية الرياضية ، نظرا لحاجة ذوي القدرات الخاصة الماسة الى التعرف وتسايط الضوء أكثر علي حالتهم النفسية وطرق تحسين مستوي الإرادة والصلابة النفسية لديهم.

٧/٢/٥ السعى إلى التكاملية فى الأجهزة المسئولة عن تدريبهم بوجود إخصائى نفسى رياضى للمعاقين للتعرف علي حالة كل فرد معاق ممارس للرياضة بوجه عام والسباحة بوجه خاص وطرق تنميتهم من الناحية النفسية ورفع مستوي إرادتهم وصلابتهم النفسية للتغلب علي الأمور الصعبة التي تواجههم أثناء أداء وممارسة النشاط الرياضي نظراً لدوره الهام .

## قائمة المراجع

### المراجع العربية

- ١- أسامة رياض : رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٠ م : ص ١٩ ، ٢١
- ٢- أمل علي خليل : الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط لدي سباحي المسافات القصيرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، عدد خاص ، المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس ، العدد ( ٥٠ ) ، ٣٠ ابريل ، ٢٠٠٧
- ٣- أنتصار يونس : السلوك الإنساني ، ط ١٤ دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ مط :- ص ٣٠١
- ٤- أيمن عبد الرحمن : تأثير برنامج التدريب العقلي علي مستوى الأداء للناشئين فى رياضة المصارعة بمحافظة المنيا ، ١٩٩٤ م
- ٥- سهير محمد محمد حافظ : الصلابة العقلية والأدراك الحس حركي كمدخل لتطوير أداء المهارات الهجومية المركبة وتقدير الذات لدي الناشئين فى رياضة الكاراتية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٠ م
- ٦- عبد التواب يوسف : كتابك \_ رعاية الطفل المعوق ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ م : ص ٥
- ٧- علي السعيد ربحان : تأثير برنامج للتدريب العقلي علي أداء بعض حركات التقوس خلفاً للمصارعين الكبار بمحافظة الإسماعيلية ، ١٩٩٧ م
- ٨- عمرو فؤاد عبدالحميد : الصلابة النفسية وعلاقتها بإتخاذ القرار لحكام كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢ م
- ٩- مجدي محمود فهميم : بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، جامعة المنوفية ، العدد ( ٢ ) ، ٢٠٠٧ م
- ١٠- محمد حسن علاوي وأحمد صلاح الدين خليل : تقنين مقياس الصلابة العقلية للرياضيين فى البيئة المصرية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٨ م
- ١١- محمد عبدالمنعم شديد : التوجه التنافسي والصلابة النفسية وعلاقتهم بمستوي الإنجاز لدي المصارعين ، ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠١١ م
- ١٢- وائل مبروك إبراهيم ( ٢٠١٢ ) : أثر برنامج مقترح للتوجيه والارشاد النفسى على مستوى الصلابة العقلية لدى ناشئ الملاكمة ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ص ١



### المراجع الأجنبية

**13-Creasy , JR . john wayne** : of psychological hardiness in sport ,  
Department of teaching and learning , Stratton committee chair , U S A  
research university of western sydney , australia , 2005

**14- Fourie & potgieter** : the nature of mental toughness in sport ,  
south African journal for research in sport , 2000

**15- Simon c . middleton** : Discovering mental toughness in elite  
athletes , third international biennial , self research conference , self  
concept, motivation and identity , july , Berlin , Germany , 2004