مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
University of Hilla
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

تحليل مستوى الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي داخل المدارس التخصصية

م.م. شيماء قيس جابر العاني

[1] جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

*الايميل: Shaima.Qais@copolicy.uobaghdad.edu.iq

تاريخ استلام : 2026/01/14 تاريخ نشر :2026/03/25

الملخص

يهدف هذا البحث إلى تحليل مستوى الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي داخل المدارس التخصصية، لما لهذا الجانب من دور أساسي في قدرة اللاعب على مواجهة ضغوط الأداء في رياضة تتسم بالسرعة ودقة القرار مثل المبارزة. وقد برزت مشكلة البحث من ملاحظة التباين الملحوظ بين الناشئين في التحكم الانفعالي والثقة بالنفس أثناء المنافسات، مما يشير إلى الحاجة لفهم العوامل التدريبية المؤثرة في هذا الجانب النفسي. وسعت الباحثة إلى إعداد مقياس خاص بالصلابة النفسية والتعرّف على مستواها لدى اللاعبين، اعتمادًا على المنهج الوصفي التحليلي بوصفه الأنسب لطبيعة المشكلة. وافترضت الباحثة أن التدريب التنافسي المنظم داخل المدارس التخصصية يسهم في رفع الصلابة النفسية، وأن انخفاضها قد ينعكس سلبًا على الأداء التنافسي مستقبلاً. وقد طبّقت الدراسة على (84) مبارز في مدارس المبارزة التخصصية في العراق. واستنتجت الباحثة أن الصلابة النفسية للناشئين في المدارس التخصصية كانت ضمن المستوى المرتفع، مما يدل على أنّ بيئة التدريب التنافسي تسهم بفاعلية في تنمية القدرات النفسية واوصت بتطبيق وحدات تدريبية تهدف إلى تطوير مهارات التحكم الانفعالي، التركيز، والاسترخاء، لتعزيز قدرة الناشئين على إدارة الضغوط أثناء المنافسات.

الكلمات المفتاحية:

الصلابة النفسية، المبارزين ، التدريب التنافسي.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
University of Hilla
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

Analysis of Mental Toughness Levels Among Young Fencers in Light of Competitive Training Variables in Specialized Schools

Asst. Lect. Shaimaa Qais Jaber Al-Ani

[1] University of Baghdad / College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: Shaima.Qais@copolicy.uobaghdad.edu.iq

Received: 14-01-2026 **Publication: 25-03-2026**

Abstract

This study aims to examine the level of mental toughness among young fencers in relation to competitive training variables within specialized sports schools, given the essential role this psychological trait plays in enabling athletes to cope with performance pressures in a sport characterized by speed and rapid decision-making such as fencing. The research problem emerged from the noticeable variation among young fencers in emotional regulation and self-confidence during competitions, highlighting the need to understand the training factors influencing these psychological aspects. The researcher sought to develop a dedicated mental toughness scale and determine its level among players, employing the descriptive-analytical approach as the most appropriate for the nature of the study. It was hypothesized that structured competitive training in specialized schools would enhance mental toughness, whereas lower levels of it could negatively affect future competitive performance. The study was conducted on 84 young fencers in specialized fencing schools in Iraq. The findings indicated that mental toughness among these athletes was generally high, reflecting the positive impact of competitive training environments on developing psychological skills. The researcher recommended implementing training units focused on improving emotional control, concentration, and relaxation skills to strengthen young athletes' ability to handle competitive pressure.

Keywords:

Mental Toughness, Fencers, Competitive Training.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

1-1 مقدمة البحث واهميته:

تُعد الصلابة النفسية ،من المفاهيم المحورية في مجال علم النفس الرياضي، إذ تشكّل أحد أهم العوامل المؤثرة في قدرة الرياضي على مواجهة الضغوط ،والتحديات التي تفرضها بيئة التدريب القاسية ،والمنافسة الضاغطة او المخيفة. ويكتسب هذا المفهوم أهمية خاصة لدى الفئات الناشئة، لكون المرحلة العمرية المبكرة تمثل فترة حساسة في تشكيل السمات النفسية والبدنية، وبناء الاستعدادات النفسية التي تلازم اللاعب طوال مسيرته الرياضية. وفي رياضة المبارزة، التي تتسم بطبيعتها التنافسية العالية وارتكازها على الدقة ،والسرعة ،واتخاذ القرارات اللحظية، يصبح تنمية الصلابة النفسية ضرورة لا يمكن تجاهلها لأي برنامج تدريبي وإعداد ناجح للوصول الى شخصية البطل. وتتميز المبارزة بكونها رياضة يتداخل فيها البُعد البدني مع البُعد النفسي بصورة واضحة، حيث يتعرض اللاعب الناشئ لضغوط متنوعة تشمل ضغط الزمن، وسرعة الهجوم والدفاع، وتغيّر الخطط أثناء المباراة، إضافة إلى طبيعة المواجهة الفردية التي تتطلب قدراً كبيراً من التحكم الانفعالي ،والثبات الذهني. فهي عوامل مشحونة بالترقب والتركيز الحاد توثر في سرعة اتخاذ القرار تحت ظروف غير مستقرة بالاداء وتشكل عامل لايمكن تغافله في عملية اعداد المبارزين. ومع توسع المدارس التخصصية في إعداد المبارزين داخل العراق كالمدراس التخصصية للموهبة الرياضية التابعة لوزارة الشباب ،او مدارس البطل الاولمبي، والاندية الرياضية أصبح من المهم فهم كيفية تأثير متغيرات التدريب التنافسي داخل هذه المؤسسات على مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعبين الناشئين، باعتبارها بيئات منظمة تسعى لتقديم برامج تدريبية شاملة وذات جودة عالية، إذ توفر للناشئين فرصاً للتفاعل مع زملاء يمتلكون مستويات متقاربة من المهارة، إضافة إلى خضوعهم لنظام تدريب تنافسي يعتمد على محاكاة المواقف الحقيقية في المنافسات الرسمية. ورغم ذلك، لا تزال درجة تأثير هذه البيئات في تعزيز الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين غير واضحة بشكل كافٍ، خصوصاً أن بعض اللاعبين يُظهرون قابليّة عالية لمواجهة الضغط، في حين يعاني آخرون يعانون من اضطراب بالتحكم الانفعالي وتشتيت الانتباه وبالتالي التراجع في الأداء عند ازدياد شدة المنافسة. ومن هنا تبرز الحاجة إلى دراسة تحليلية تهدف إلى تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى الناشئين، وفهم علاقتها بمتغيرات التدريب التنافسي في المدارس التخصصية، اذ تمكّن القائمين على التدريب من تطوير برامج نفسية داعمة، وتوجيه العملية التدريبية بصورة علمية تساعد على صقل الجوانب النفسية بما يتناسب مع متطلبات رياضة المبارزة الحديثة. فتقييم الصلابة النفسية لا يسهم فقط في التعرف على جوانب القوة والضعف لدى المبارزين، بل يساهم أيضاً في تحديد العوامل التي يمكن تطويرها لتعزيز الأداء التنافسي في المستقبل. كما يوفر بيانات يمكن الاستفادة منها في تصميم استراتيجيات تدريبية فعّالة تستند إلى أسس علمية، وتسهم في بناء مبارز قادر على مجابهة التحديات بثبات وثقة. ومن هذا المنطلق، تأتي هذه الدراسة استجابة للحاجة الملحّة لدى الوسط الرياضي العراقي لفهم العلاقة بين الصلابة النفسية ومتغيرات التدريب التنافسي داخل

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

المدارس التخصصية، بهدف تقديم إطار علمي يساعد على تحسين بيئة التدريب، وتوجيه الجهود نحو إعداد أجيال من المبارزين يمتلكون من الالتزام بالتدريبات والتحدي ما يمكّنهم من مواجهة تحديات اللعبة وتحقيق مستويات من التحكم بالانفعالات بأداء متقدم. فهي خطوة مهمة نحو فهم أعمق للجوانب النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، وفي الوقت نفسه تضع إطاراً عملياً للارتقاء ببرامج الإعداد داخل المدارس التخصصية للمبارزة.

2-1 مشكلة البحث:

تعد الصلابة النفسية أحد المكوّنات الأساسية التي تسهم في نجاح الرياضيين الناشئين وتطورهم خلال مراحل الإعداد التنافسي، خصوصًا في رياضة المبارزة التي تتميز بسرعة الاداء او الإيقاع، وتعقيد المواقف المهارية، وارتفاع مستوى الضغط أثناء المنافسة. ورغم ما يبذله المدربين في المدارس التخصصية من جهود في تطوير الجانب البدني والمهاري للمبارزين الناشئين، إلا أن الجانب النفسي، كبناء المهارات النفسية وبشكل خاص الصلابة النفسية، ما يزال يحظى باهتمام محدود مقارنة بالجوانب التدريبية الأخرى. ومن خلال ملاحظة الباحثة وجودت تباين واضح بين المبارزين الناشئين في قدرتهم على مواجهة التحديات التنافسية، والتحكم في انفعالاتهم، والمحافظة على التركيز خلال الأداء، مما ينعكس سلبًا على استقرار المستوى الفني ونتائجهم في المنافسات الداخلية والبطولات المحلية. كما يلاحظ أنّ بعض الناشئين يظهرون انخفاضًا في ثقتهم الذاتية عند مواجهة خصوم أقوى، أو يتراجع أداؤهم تحت ضغط النقاط الحاسمة، كل ذلك ولد للباحثة مشكلة حاولت دراستها بصورة علمية مع تزايد أهمية هذه المشكلة في ضوء التغيرات المتسارعة في أساليب التدريب الحديثة داخل المدارس التخصصية، والتي أصبحت تعتمد بدرجة كبيرة على نماذج تدريبية تنافسية قد لا تراعي الفروق النفسية بين اللاعبين، ولا تستجيب بالشكل الكافي لحاجة الناشئين إلى تنمية قدراتهم النفسية والذهنية والوجدانية بالتوازي مع إعدادهم البدني والمهاري. ومن هنا تتحدد مشكلة هذا البحث.

3-1 اهداف البحث:

1- اعداد مقياس الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي للمدارس التخصصية

2- النعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في المدارس التخصصية، وكيف تتأثر هذه الصلابة بمتغيرات التدريب التنافسي

4-1 فروض البحث:

1- يُتوقع أن يُسهم التدريب التنافسي داخل المدارس التخصصية في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين.

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

2- من المُرجّح أن يؤثر انخفاض مستوى الصلابة النفسية سلبًا في تطور الأداء التنافسي للمبارزين الناشئين مستقبلاً.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: (84) مبارز من الناشئين

1-5-2 المجال الزماني: المدة من (3 / 8/ 2025 لغاية 21/ 10/ 2025)

1-5-3 المجال المكاني: العراق

1-2 المنهج البحث

اعتمدت الباحثة في هذا العمل على المنهج الوصفي التحليلي بوصفه الأنسب لطبيعة الدراسة التي تهدف إلى الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في إطار متغيرات التدريب التنافسي. ويُعَد هذا المنهج من أكثر الأساليب البحثية قدرةً على تفكيك الظواهر الإنسانية ورصد خصائصها، إذ يقوم على وصف الواقع كما هو وتحليل مكوناته لفهم العلاقات المتداخلة بين عناصره. كما يتيح هذا الأسلوب للباحثة تتبّع أنماط التفكير والسلوك المرتبطة بموضوع الدراسة، (باعتباره منهجًا يُستخدم لاستقراء الظواهر تحديد الظروف والقيم والعلاقات الإنسانية المتعددة وتنظيم معطياتها، والانتقال من الملاحظة إلى الفهم العميق للمتغيرات المؤثرة فيها. هو السمة الغالبة على مجموعة الظواهر الفكرية والسلوكية) (متى، 1994، ، صفحة 62) وبالتالي التعرف على طبيعة العلاقات بين المتغيرات المختلفة واستخلاص دلالات علمية تسهم في فهم الواقع وتفسيره.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تماشياً مع طبيعة المشكلة وأهداف الدراسة، جرى تحديد مجتمع البحث بصورة متعمدة ليضم المبارزين الناشئين، بوصفهم الإطار العام الذي تُستقى منه العينة. وقد اعتمدت الباحثة أسلوب الاختيار العشوائي للعينة لضمان شمولية التمثيل ودقة النتائج. وتألفت العينة من (154) مبارزاً ناشئاً من المدارس التخصصية التابعة لوزارة الشباب، إضافة إلى مدرسة البطل الأولمبي التابعة للجنة الأولمبية الوطنية العراقية، وشملت مدارس: بغداد (مقر الوزارة)، ميسان، الأنبار، وبابل. ومثّلت هذه الفئة عينة بناء المقياس بواقع (64) مبارزاً ناشئاً في حين بلغت عينة التطبيق النهائي (84) مبارزاً ناشئاً وتُعد عملية اختيار العينة خطوة جوهرية في أي بحث علمي، إذ يعتمد الباحث على جمع البيانات من المجتمع الأصلي أو من عينة تمثله بدقة، لضمان استخلاص نتائج موضوعية وقابلة للتعميم. " إن الباحث يلجأ الى جمع بياناته ومعلوماته إما من المجتمع الأصلي أو من عينة ممثلة لهذا المجتمع" (عاقل.، 1993، صفحة 116)

3-2 وسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات والقياس

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

- شبكة الانترنت
- استمارة استبانة خاص بقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).

4-2 اداة البحث:

اعتمدت الباحثة الاستمارة كأداة للبحث لقياس لدراسة الظاهرة التي وهي (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي)..اذ قامت باعداد وبناء مقياس لذلك بالخطوات التالية:

1-4-2 تحديد مجالات المقياس.

بعد الاطلاع على الدراسات النظرية و البحوث ذات الصلة و من خلال تحليل المراجع والبحوث النظرية المرتبطة بموضوع (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي تمكنت الباحثة في ضوء تلك الدراسات من اقتراح (4) محاور رئيسية تمثل أبعاد المقياس المحور الأول محور الالتزام (يمثل مدى قدرة اللاعب الناشئ على الارتباط بأهدافه التدريبية والتنافسية، والالتزام بالواجبات والمهام الرياضية. ويشير إلى استعداد اللاعب للاستمرار في البرنامج التدريبي حتى عند مواجهة الصعوبات) المحور الثاني محور التحكم الانفعالي (يعكس درجة شعور اللاعب بقدرته على إدارة الضغوط النفسية، والتحكم في انفعالاته، وتوجيه سلوكه أثناء المنافسات. ويشمل ذلك القدرة على الحفاظ على التركيز، وضبط ردود الفعل،) والمحور الثالث محور التحدي(يمثل مدى استعداد اللاعب للنظر إلى المواقف الصعبة والضغوط التنافسية على أنها فرص للتعلم والنمو بدلاً من كونها تهديدات. ويقيس قدرة اللاعب على مواجهة المجهول، والتكيف مع تغيرات الأداء والظروف التنافسية) والمحور الرابع محور الثقة بالنفس (يشير إلى اعتقاد اللاعب بقدرته على تحقيق النجاح في التدريب والمنافسات، والاعتماد على مهاراته وقدراته البدنية والذهنية. ويشمل الإحساس بالكفاءة الذاتية واتخاذ القرارات التنافسية بثبات وجرأة.وكل محور يتضمن مجموعة من الفقرات التي تقيسه. يمكن الاعتماد على مقياس ليكرت الخماسي (دائما ، غالبا ، احيانا ، قليلا ، نادراً) وعرضها على مجموعة من الخبراء و المختصين بعلم النفس من يوم الاحد 3/ 2025/8 ومن خلال عرض المجالات المقترحة على الخبراء عددهم (5) خبير وطلب منهم إبداء أرائهم وقد ابدى السادة الخبراء موافقتهم على المجالات المقترحة وتعريفاتها وأنها تغطي المقياس بحسب ارائهم تم الاتفاق على المجالات.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

جدول (1)

يبن استجابة الخبراء على مجالات مقياس(الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).

ت	المحور	الموافقين	الغير موافقين	النسبة المئوية	الملاحظات
1	محور **الالتزام**	5	0	%100	
2	محور التحكم الانفعالي	5	0	%100	
3	محور التحدي	5	0	%100	
4	محور الثقة بالنفس	5	0	%100	

2-4-2 تحديد فقرات المقياس.

قامت الباحثة بصياغة فقرات المقياس بصورتها الاولية و البالغ عددها (30) فقرة موزعة في (5) مجالات للمقياس بواقع (6) فقرات لكل مجال من المجالات وتم عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء في يوم الاحد 10-8-2025 لغرض تقويمها والحكم عليها من حيث صياغتها وصلاحيتها في قياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).والمجالات وقبول الفقرات التي حصلت على نسبة 75% والملاحظات التي أبداها السادة الخبراء تم قبول جميع باستثناء الفقرة (3) من محور الثقة بالنفس

جدول (2)

يبن استجابة الخبراء على مجالات مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي)

	المحور الاول الالتزام	الموافقين	الغير موافقين	النسبة المئوية	الملاحظات
1	أحرص على حضور جميع الوحدات التدريبية حتى عندما أشعر بالتعب أو الانشغال.	5	0	%100	
2	ألتزم بتنفيذ التعليمات التدريبية التي يحددها المدرب بشكل دقيق.	5	0	%100	
3	أعمل بجد في التدريب حتى عندما تكون التمارين صعبة أو طويلة.	5	0	%100	
4	أضع لنفسي أهدافاً واضحة وأسعى لتحقيقها خلال الموسم التدريبي.	4	1	%80	
5	أستمر في المحاولة عندما لا أحقق المستوى الذي أريده.	5	0	%100	
6	أتابع تقدّمي في التدريب وأحاول تحسين نقاط ضعفي باستمرار.	5	0	%100	
7	أحرص على إنهاء التمارين التي أبدأها دون تراجع أو استسلام.	5	0	%100	
8	أحافظ على نظامي التدريبي والغذائي لأنه يساعدني على النجاح في المبارزة	5	0	%100	
	المحور الثاني التحكم الانفعالي				
1	أستطيع التحكم في انفعالاتي أثناء المبارزة حتى عندما تتوتر الأجواء.	5	0	%100	

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

2	أحافظ على تركيزي حتى لو حدثت مواقف غير متوقعة في القتال.	5	0	%100	
3	أتمكن من تهدئة نفسي عندما أشعر بالضغط قبل المباريات.	4	1	%80	
4	أتعامل مع أخطائي في المباراة دون أن أفقد السيطرة على أدائي.	5	0	%100	
5	أستطيع التفكير بشكل منطقي حتى في اللحظات الحاسمة.	5	0	%100	
6	أتجنب الانفعال الزائد عند تعرضي لنقطة ضدّي.	4	1	%80	
7	أعيد تنظيم نفسي بسرعة عندما أشعر بالتشتت أثناء التدريب.	5	0	%100	
8	أستطيع التحكم في ردود أفعالي وعدم إظهار التوتر للمنافس	5	0	%100	
	المحور الثالث: التحدي				
1	أرى أن مواجهة اللاعبين الأقوى فرصة لتطوير مستواي.	5	0	%100	
2	أتعامل مع المواقف الصعبة في المبارزة على أنها تحديات ممتعة.	5	0	%100	
3	أحب تجربة أساليب جديدة حتى لو كانت صعبة في البداية.	4	1	%80	
4	أتعلم من أخطائي وأعتبرها خطوة نحو التحسن.	5	0	%100	
5	لا أتردد في مواجهة منافس جديد أو قوي.	5	0	%100	
6	أشعر بالحماس عندما أشارك في بطولة لها مستوى تنافسي أعلى من المعتاد.	4	1	%80	
7	أستمتع بمواجهة الظروف الصعبة مثل ضيق الوقت أو سرعة الخصم.	5	0	%100	
8	أثق بأنني أستطيع التكيف مع أي تغيرات تطرأ أثناء المبارزة	5	0	%100	
	المحور الرابع الثقة بالنفس				
1	أثق بقدرتي على تنفيذ الخطط التي أتدرب عليها في المبارزة.	5	0	%100	
2	أعتقد أنني قادر على الفوز عندما أبذل جهدي الكامل.	5	0	%100	
3	أشعر بالثقة في مهارتي بالسلاح الذي أستخدمه.	3	2	%60	
4	لا أتردد في اتخاذ القرارات أثناء المبارزة حتى في اللحظات الصعبة.	5	0	%100	
5	أؤمن بقدرتي على تقديم أداء جيد أمام أي منافس.	5	0	%100	
6	أمتلك الشجاعة للمبادرة بالهجوم دون خوف من النتيجة.	5	0	%100	
7	أشعر بالفخر عندما أرى تقدمي في التدريب والمنافسات.	4	1	%80	
8	أعتمد على نفسي في التغلب على المواقف الصعبة داخل الملعب	5	0	%100	

3-4-2 إعداد تعليمات مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).

من أجل استكمال بناء صورة شاملة لمقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).وتطبيقه على المبارزين الناشئين ، تم إعداد تعليمات واضحة ومحددة للمقياس، أن "ضمان دقة الإجابة يعتمد على توفير تعليمات تساعد المستجيب في اختيار الإجابة الصحيحة." " (محجوب، 2001، صفحة 143)

وعليه، حرصت الباحثة على أن تكون التعليمات المقدمة للمشاركين واضحة وبسيطة وسهلة الفهم، مع التأكيد على سرية البيانات حفاظًا على بيئة نفسية آمنة تعزز صدق الاستجابات وثباتها. كما طُلب من أفراد العينة الإجابة

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

عن جميع بنود المقياس دون استثناء، موضحين لهم أن استخدام هذه البيانات يقتصر على الأغراض العلمية فقط، بما يضمن الحصول على معلومات دقيقة وموثوقة عند إجراء التحليل الإحصائي.

2-4-4 احتساب أوزان البدائل:

اعتمد المقياس الخماسي الطريقة (ليكرت) في صياغة فقرات مفردات المقياس (، إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته بآختيار بديل من بين بدائل عدة لها أوزان مختلفة) (عودة، 1988م، صفحة 40). وكان احتساب الأوزان باتجاه ايجابي من (5-1) على وفق البدائل ، وهي:عبارة (،دائما)،أعطيت الوزن(5) درجة ،وعبارة (غالبا) ،أعطيت الوزن(4) درجة ، وعبارة **(حيانا)**،أعطيت الوزن(3) درجات، وعبارة(قليلا) ،أعطيت الوزن (2) درجات، وعبارة(نادراً)،أعطيت الوزن(1) درجات. وعكسه بالاتجاه السلبي

2-4-5 تجربة عينة البناء:

قامت الباحثة باجراء تجربة البناء للفترة من يوم الاربعاء 13- 8-2025 ولغاية الثلاثاء 19 - 8-2025 اذ قامت بتوزيع مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).وجمعها على عينة البناء المكونة من (64) مبارز في ، تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الاصل إذ جرى جمع و تفريغ إجابات عينة التجربة جميعها ، وقام بتجربة أدوات القياس في الدراسة الاستطلاعية وأجراء المعاملات العلمية للمقياس

2-4-6:المعاملات العلمية لمقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).

1- **صدق المقياس** .

أ : صدق المحتوى (Content Validity).

الصدق الظاهري : ويقصد به " أن تكون وسيلة القياس صادقة ، اذا كانت تقيس ما تدل على قياسه والحاجة إلى هذه الصفة الواضحة " (عبد المجيد، 1999، صفحة 14) يُعد هذا النوع من الصدق من أبرز أشكال الصدق في القياسات التربوية والنفسية، حيث يوضح مدى ملاءمة الفقرة أو العنصر للظاهرة المراد قياسها. ويتحقق عندما يؤكد أحد المتخصصين في المجال أن كل فقرة أو المقياس ككل يمثل أداة مناسبة ودقيقة لقياس السمة أو الظاهرة موضوع الدراسة.، وتم ذلك من خلال عرض النسخة الأولية من مقياس " (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي)." على (5) من الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي ، وذلك بهدف الحكم على ملاءمة الفقرات وسلامة صياغتها، ومدى تمثيلها للمجالات التي يقيسها المقياس.

1- الصدق المنطقي : تم تحقيق هذا النوع من الصدق منذ المراحل الأولى لإعداد المقياس، وذلك من خلال صياغة تعريف دقيق للمفهوم قيد الدراسة، وتحديد مجالاته وفقراته بدقة، بالاعتماد على آراء نفس مجموعة الخبراء والمختصين لضمان شمولية الفقرات وتمثيلها لجميع جوانب الظاهرة المستهدفة.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

2 : صدق البناء :

اولاً: القوة التمييزية للفقرات.

" تستهدف هذه الطريقة تقدير صدق الاختبار على أساس قدرته على التمييز بين أصحاب الدرجات المرتفعة وأصحاب الدرجات المنخفضة في السمة أو القدرة التي يقيسها الاختبار" (رضوان، 2006، صفحة 244) . بعد تفريغ إجابات جميع أفراد عينة التجربة البالغة 64 مبارزاً، والتي تم اختيارهم عشوائياً من المجتمع الأصلي، تم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة وترتيب الاستمارات تصاعدياً من الأعلى إلى الأدنى. ثم تم اختيار 27% من الاستمارات العليا وعددها 17 استمارة، و27% من الاستمارات الدنيا وعددها أيضاً 17 استمارة لتمثيل المجموعة المتطرفة، مع استبعاد 46% الوسطى وعددها 30 استمارة. وتعتمد هذه النسبة (27%) لأنها تمنح أكبر حجم للتمييز بين الفئات وتبرز الفروق بوضوح. بعد ذلك، تم استخدام اختبار t-test لحساب معامل التمييز لكل فقرة من بين 31 فقرة في المقياس. وأظهرت النتائج أن قيمة الدلالة لجميع الفقرات كانت أصغر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على أن جميع قيم t المحتسبة لكل فقرة ذات دلالة إحصائية. اذ تم تفريغ إجابات جميع عينة التجربة البالغة (64) مبارز ولجميع الفقرات باستثناء الفقرة (4) من محور التحكم الانفعالي والفقرة (7) من محور التحدي وبذلك تبقى (29) فقرة وكما يبين في الجدول(3)

الجدول (3)

معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).

العبارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
المحور الاول الالتزام						
1	المجموعة العليا	3.9412	1.24853	5.035	0,000	معنوية
	المجموعة الدنيا	2.1765	.72761			
2	المجموعة العليا	4.4118	.79521	8.081	0,000	عشوائي
	المجموعة الدنيا	2.0588	.89935			
3	المجموعة العليا	4.6471	.60634	9.004	0,000	معنوية
	المجموعة الدنيا	1.8824	1.11144			
4	المجموعة العليا	4.1765	.95101	2.578	0,015	معنوية
	المجموعة الدنيا	3.1765	1.28624			
5	المجموعة العليا	4.2353	1.20049	3.035	0,005	معنوية
	المجموعة الدنيا	3.0000	1.17260			
6	المجموعة العليا	4.0588	.96635	4.296	0,000	معنوية
	المجموعة الدنيا	2.4706	1.17886			
7	المجموعة العليا	4.7059	.58787	8.297	0,000	معنوية

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

			.72761	2.8235	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	5.339	.78591	4.6471	المجموعة العليا	8
			1.00000	3.0000	المجموعة الدنيا	
المحور الثاني التحكم الانفعالي						
معنوي	0,004	3.089	1.24853	4.0588	المجموعة العليا	1
			1.41161	2.6471	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,005	3.006	1.66274	3.5294	المجموعة العليا	2
			.99262	2.1176	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	3.997	.90342	4.2353	المجموعة العليا	3
			1.36662	2.6471	المجموعة الدنيا	
عشوائي	0,359	.931	1.37467	3.4706	المجموعة العليا	4
			1.19742	3.0588	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	3.882	1.18508	3.8235	المجموعة العليا	5
			1.20049	2.2353	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	4.825	1.19742	3.9412	المجموعة العليا	6
			.83137	2.2353	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	4.217	1.01460	4.1765	المجموعة العليا	7
			1.17574	2.5882	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,004	3.144	1.32009	3.6471	المجموعة العليا	8
			.93934	2.4118	المجموعة الدنيا	
المحور الثالث: التحدي						
معنوية	0,000	6.578	.88284	4.1765	المجموعة العليا	1
			1.08804	1.9412	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	4.670	1.24853	4.0588	المجموعة العليا	2
			1.24853	2.0588	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.002	3.396	1.14725	3.7647	المجموعة العليا	3
			1.17574	2.4118	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,000	4.023	.92752	3.8824	المجموعة العليا	4
			.86177	2.6471	المجموعة الدنيا	
معنوي	0,000	5.185	1.00733	4.4706	المجموعة العليا	5
			1.23073	2.4706	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.746	.83137	4.2353	المجموعة العليا	6
			.97014	2.7647	المجموعة الدنيا	
عشوائي	0.237	1.116	1.22174	3.6471	المجموعة العليا	7
			1.23669	3.1765	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.985	.99262	4.1176	المجموعة العليا	8
			.70189	2.3529	المجموعة الدنيا	
المحور الرابع الثقة بالنفس						

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

1	المجموعة العليا	3.7647	1.14725	3.939	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.3529	.93148			
2	المجموعة العليا	4.2941	.91956	6.139	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.2353	1.03256			
3	المجموعة العليا	4.2353	.83137	3.660	0.001	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.9412	1.19742			
4	المجموعة العليا	3.7647	.90342	2.401	0.023	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.9412	1.08804			
5	المجموعة العليا	4.0588	.96635	4.042	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.7059	.98518			
6	المجموعة العليا	4.5294	.62426	4.082	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	2.9412	1.47778			
7	المجموعة العليا	4.7059	.68599	9.619	0.000	معنوي
	المجموعة الدنيا	1.9412	.96635			

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية) :

استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط بين درجة المقياس والفقرة، للفقرات (29) وقد اظهرت جميع الفقرات اتساق داخلي لان معامل الارتباط لكل ظهر اقل من مستوى الدلالة (0,05) باستثناء الفقرة (7) من المحور الاول الالتزام وبذلك تبقى (28) فقرة للمقياس موزعة بالتساوي (7) فقرة لكل محور و الجدول (4) يبين معامل الاتساق الداخلي.

جدول (4)

معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
المحور الاول الالتزام			المحور الثالث: التحدي		
1	0.402	0,001	1	0.328	0.008
2	0,463	0.000	2	0,346	0.006
3	0.250	0.045	3	0.612	0.000
4	0.580	0,000	4	0,412	0.000
5	0.406	0.000	5	0.283	0.041
6	0.472	0.000	6	0.448	0.002
7	0.179	0.157	7	0,344	0.006
8	0.447	0.000			
المحور الثاني التحكم الانفعالي			المحور الرابع الثقة بالنفس		
1	0.402	0.001	1	0.321	0.010
2	0.391	0.001	2	0.281	0.025
3	0.554	0.000	3	0.439	0.000

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

0.000	0.498	4	0.000	0.550	4
0.008	0.329	5	0.000	0.521	5
0.000	0.609	6	0.000	0.428	6
0.044	0.255	7	0.026	0.278	7

2- ثبات المقياس : يعني " الاستقرار أي انه إذا ما كررت عمليات مقياس الفرد الواحد لأظهرت الدرجة شيئاً من الاستقرار " (عبد السلام، ، 1984، صفحة 219) .واستخدمت الباحثة طريقتين:

أولا : طريقة التجزئة النصفية . اعتمد طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخدام على العينة وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.732) عند مستوى خطأ بلغ (0،000)، لذا تم استخدام (معادلة سبيرمان - براون) لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون (Spearman – Brawn) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.845) وهذا مؤشر جيد وهو معامل ثبات عال، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

ثانيا : طريقة (معامل الفا كرونباخ) لحساب الثبات بمعامل الفا كرونباخ اعتمد على عينة بناء المقياس نفسها وبلغت قيمة معامل الثبات (0.709)

3- موضوعية المقياس:

اتضح بان جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة حيث تعد الاستبانة ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

2-4-7 وصف مقياس الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي:

يتكون مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).من (28) فقرة موزعة في اربع مجالات للمقياس بواقع (7) فقرات لمجال لكل مجال و المقياس التقدير الخماسي (دائما ، غالبا ، احيانا ،قليلا ، و نادراً) واقل درجة هي (28) ودرجة الحياد هي(84) واعلى درجة هي (140) و تم اعتماد (5) مستويات للمقياس بالاعتماد على طريقة المدى حسب تقدير درجات المقياس الخامسي (طريقة ليكيرت) (من 1 الى اقل 1,8) منخفض و (1,81 الى اقل 2,6) مقبول و (2,61الى اقل 3,4) متوسط و (3,41 الى اقل 4,2) مرتفع و (4,21 الى اقل 5) مرتفع جدا

2-6 تطبيق المقياس(التجربة الرئيسة) .

قامت الباحثة بتطبيق مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).على عينة من المبارزين الناشئين من المدارس التخصصية بالطريقة العشوائية وقد وزعت على عينة تكونت من عدد افراد العينة (84) مبارز إذ تم توزيع المقياس يوم الاربعاء من تاريخ 24/ 9 /2025 لغاية الثلاثاء 21/ 10/ 2025 وعولجت احصائيا لاستخراج النتائج.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

2-7الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS)*

1-3 عرض نتائج مقياس الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارات استبانه مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).وفقاً للمحاور الاربع والجدول (5) يبين ذلك :،

جدول (5)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة مستوى لمقياس(الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).

المرتبة	مجال	الدرجة	الاهمية النسبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س الفرضي	القيمة التائية	sig	الدلالة	المستوى
1	محور الالتزام	27.209	27.6	3.887	2.664	21	9.443	0.000	معنوي	مرتفع
4	التحكم الانفعالي	23.254	23.6	3.322	2.774	21	3.221	20.00	معنوي	متوسط
2	محور التحدي	24.101	24.5	3.443	2.964	21	5.221	0.000	معنوي	مرتفع
3	الثقة بالنفس	23.555	23.9	3.365	2.741	21	3.763	0.000	معنوي	متوسط
درجة المقياس		98.319		3.634	5.518	84	11.441	0.000	معنوي	مرتفع

عند مستوى دلالة (0.05)

2-3 مناقشة نتائج مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).

أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة أنّ مستوى الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين يقع ضمن المستوى المرتفع على الدرجة الكلية للمقياس، مع تباين نسبي بين محاور المقياس الأربعة (الالتزام، التحدي، التحكم الانفعالي ، الثقة بالنفس). ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء مجموعة من الأسس النفسية اذ احتل محور الالتزام المرتبة الأولى وبمستوى مرتفع، وهو ما يدل على أن الناشئين يمتلكون استعدادًا قويًا للانخراط في متطلبات التدريب التنافسي، مثل الالتزام بالوحدات التدريبية والانضباط السلوكي. ويرتبط ذلك بعدة عوامل منها طبيعة الانتماء الى المدارس التخصصية وما يتطلبه من موهبة واندفاع من قبل الرياضي وغالباً ما يكونون في مرحلة تتشكل فيها الهوية الرياضية، مما يزيد رغبتهم في الالتزام لتحقيق إثبات الذات وكذلك اتسام هذه المدارس ببرامج تدريبية منظمة تتطلب حضوراً منتظماً، مما يعزز من عادات الالتزام والانضباط لدى اللاعبين كما ان المدربون في هذه المدارس التخصصية يميلون إلى تعزيز الالتزام كجزء من القيادة

This is an open access article under the CC BY license:
https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

التدريبية الإيجابية، وهو ما يسهم في رفع مستوى هذا المحور. وتتفق هذه النتيجة مع ما أورده (Kobasa:1979) الذي يشير إلى(أنّ الالتزام يمثل الركيزة الأساسية في مفهوم الصلابة النفسية، لأنه يعكس قدرة الرياضي على البقاء مندمجاً في المهام رغم الضغوط) (Kobasa, 1979, pp. 1–11.) جاء محور التحدي أيضاً ضمن المستوى المرتفع، ما يشير إلى إدراك اللاعبين للضغوط التدريبية والمنافسات باعتبارها فرصاً للنمو وليس تهديداً. فطبيعة رياضة المبارزة تتطلب اتخاذ القرار السريع ومواجهة الخصم مباشرة، ما يعزز لدى الناشئين استعداداً لتفسير المواقف الصعبة كتحديات وان تكرار التعرض للمنافسات خلال الموسم التدريبي كثرة المنافسات (الداخلية والخارجية) في المدارس التخصصية تجعل اللاعب أكثر تكيفًا مع الضغوط التنافسية، ما يعزز من شعوره بالقدرة على التحدي. فإشراك الناشئين في بطولة أو تحديات داخلية يرفع من استجابتهم الإيجابية للمواقف الضاغطة. وتدعم هذه النتيجة (Maddi)التي ترى(أنّ تفسير الضغوط على أنها تحدٍّ يُعد من السمات الأكثر تأثيرًا في النمو النفسي للرياضي) (Maddi, 2006, pp. 160–168.) بينما ظهر محور التحكم الانفعالي في مستوى متوسط، وهو مستوى أقل من الالتزام والتحدي. ويعني ذلك أن بعض الناشئين قد لا يمتلكون السيطرة الكاملة على انفعالاتهم أو على نتائج المواقف الضاغطة. ويمكن تفسير هذا المستوى بقلة الخبرة التنافسية لدى الناشئين فالتحكم الانفعالي يُعد من المهارات التي تُطوَّر مع الزمن والخبرة وتتطلب تدريبا نفسيا، وقد لا يكون اللاعب الناشئ قد تعرض بما يكفي لمواقف تتطلب إدارة انفعالية عالية. وقد بين (Clough et al. 2002) إلى أنّ (التحكم الانفعالي هو الجانب الأصعب في تنميته لدى الرياضيين، لأنه يتطلب تدريباً ذهنياً مستمراً). (Clough, Earle, & Sewell, 2002, pp. 32-42) وجاءت الثقة بالنفس ضمن مستوى متوسط أيضاً، وهو ما يشير إلى أن اللاعبين يمتلكون ثقة جيدة لكنها لم تصل إلى المستوى العالي ويرجع ذلك إلى تفاوت الخبرات في الفوز والخسارة وان بعض الناشئين قد يتعرضون لتجارب تنافسية غير متوازنة، ما يؤثر في ثقتهم بنفسهم. خصوصا للاعداد الكثيرة من المبارزين داخل هذه المدارس والفائزين محددين. و ينقل (أسامة كامل راتب) عن (فالي) إلى مفهوم الثقة الرياضية بأنه " اعتقاد الفرد أو درجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة" (راتب، 2000، صفحة 354) فاختلاف القدرات الفنية بين الناشئين قد ينعكس على تصوراتهم لكفاءتهم الذاتية الثقة بالنفس ترتبط بنضج الشخصية، وقد لا يكون الناشئون قد بلغوا درجة الاستقرار الانفعالي والمعرفي التي تعزز الثقة بشكل كامل. . ويرى (جابر عبد الحميد) الكفاءة الذاتية " هي كل ما يعتقد الفرد أنه يملكه من إمكانيات، وقدراته والتي تعد بمثابة مقياس أو معيار لقدراته وأفكاره وأفعالهِ ، وأنها توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها في موقف معين " (عبد الحميد، ب.ت، صفحة 442) وارتفاع الدرجة الكلية يشير إلى أن بيئة المدارس التخصصية تسهم في تدريب اللاعبين على مواجهة الضغوط، وهو ما ينعكس إيجابًا على الخصائص النفسية كالقدرة على التحمل والمثابرة و مواجهة التحديات و الاستمرار في الأداء تحت الضغط وكانت النتائج بهذه الصورة.

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1الاستنتاجات

1- تم التوصل الى مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).

2- أظهرت النتائج أن الصلابة النفسية للناشئين في المدارس التخصصية كانت ضمن المستوى المرتفع، مما يدل على أنّ بيئة التدريب التنافسي تسهم بفاعلية في تنمية القدرات النفسية اللازمة لمواجهة ضغوط الأداء

3- وجود تباين بين المحاور الأربعة يشير إلى ضرورة توجيه الجهود التدريبية نحو بناء صلابة نفسية أكثر تكاملًا ومتوازنة لدى اللاعبين.

4- جاء محور الالتزام في المرتبة الأولى، وهو مؤشر على أن الناشئين يمتلكون استعدادًا كبيرًا للالتزام بالتدريب والانخراط في المتطلبات اليومية للبرنامج التدريبي، مما يعكس فعالية التنظيم التدريبي والانضباط الذي تفرضه المدارس التخصصية.

5- احتل محور التحدي مرتبة متقدمة، وهذا يشير إلى قدرة الناشئين على إدراك المواقف الضاغطة بوصفها فرصًا لاكتساب الخبرة وتطوير المهارة

6- أظهرت النتائج أن محوري التحكم الانفعالي والثقة بالنفس يوجدان في مستوى متوسط، وهو ما يشير إلى أن اللاعبين لم يصلوا بعد إلى مستوى متقدم في إدارة الانفعالات أو في تقديرهم لكفاءتهم الذاتية

7- أن الخبرات التنافسية التي يمر بها الناشئون داخل المدارس التخصصية تسهم في تنمية بعض جوانب الصلابة النفسية (مثل الالتزام والتحدي)، لكنها ليست كافية لوحدها لتطوير التحكم والثقة بالنفس إلى مستوى عالٍ

4-2 التوصيات

1- اعتماد مقياس (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).في الدراسات المستقبلية.

2- ضرورة تعزيز (الصلابة النفسية لدى المبارزين الناشئين في ضوء متغيرات التدريب التنافسي).لدى المدربين من خلال إقامة ورش تدريبية ودورات تخصصية

3- بتطبيق وحدات تدريبية تهدف إلى تطوير مهارات التحكم الانفعالي، التركيز، والاسترخاء، لتعزيز قدرة الناشئين على إدارة الضغوط أثناء المنافسات.

4- دمج الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الطاقم التدريبي في المدارس التخصصية لضمان متابعة مستمرة للمتغيرات النفسية لدى الناشئين

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23

5- توسيع حجم المشاركة في البطولات الداخلية والخارجية، بما يتناسب مع الفئات العمرية، لتنمية محور التحدي وتطوير الخبرة التنافسية.

6- على المدربين استخدام استراتيجيات تعزيز الكفاءة الذاتية كالتغذية الراجعة الإيجابية، المحاكاة الواقعية للمنافسات، وتدريبات النجاح التدريجي التي تمنح اللاعب شعورًا متزايدًا بالقدرة

7- تدريب المدربين على أساليب حديثة في علم النفس الرياضي، مثل إعادة البناء المعرفي، إدارة الضغوط، واستراتيجيات التحفيز، لتحسين تعاملهم مع لاعبي المراحل العمرية الصغيرة.

المراجع

1. احمد عودة. (1988م). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*. عمان: ،ط2، دار الأمل للنشر والتوزيع ،.
2. اسامة كامل راتب. (2000). *أعلم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. جابر عبد الحميد. (ب.ت). *الشخصية، البناء، الديناميات، النمو ،طرق البحث، التقويم*. القاهرة: دار النهضة العربية.
4. سعيد اسماعيل متى. (1994،). *قواعد اساسية في البحث العلمي.ط1*. بيروت: مؤسسة الرسالة للطبع،.
5. فاخر عاقل. (1993). *اسس البحث العلمي في العلوم السلوكية. ط3*. بيروت: دار العلم للملايين،.
6. فائق حسين أبو حليمة. (2004). ؛ *الحديث في الإدارة الرياضية ، ط1*. عمان ، الأردن ،: دار وائل للنشر والتوزيع ،.
7. محمد عبد السلام. (، 1984). *القياس النفسي والتربوي*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
8. محمد نصر الدين رضوان. (2006). *المدخل الى القياس في التربية الرياضية والبدنية ، ط1* ،. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
9. مروان عبد المجيد. (1999). *الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية,ط1*. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. مروان عبد المجيد. (2000). *الإدارة والتنظيم في التربية الريـــاضية ، ط1* ،. عمان: دار الفكر العربي.
11. وجيه محجوب. (2001). *البحث العلمي ومناهجه*. بغداد: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
12. B Nanus. .(1992) .*Visionary Leadership: Creating a Compelling Sense of Direction for Your Organization*. .San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
13. f s Freeman .(1998) .*Theory and Praction of Psychological Testing* .New York.
14. P Clough ،K Earle و ،D Sewell .(2002) .*Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.),.p.p 32-42* .Solutions in sport psychology. Thomson Learning.
15. S C Kobasa .(1979) .*Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness* .Journal of Personality and Social Psychology, 37(1.(
16. S R Maddi .(2006) .*Hardiness: The courage to grow from stresses* . .Journal of Positive Psychology, 1(3.(

This is an open access article under the CC BY license:

https://doi.org/10.64002/1hs6ks23