



## The effect of an (educational – mental) program to improve the mental toughness in the fencing game for third–stage students

Amir Hussein Sufih<sup>1</sup> ، Assist.Prof.Dr. Hassan Hadi al-Ziyadi<sup>2</sup>

Al–Muthanna University/ College of Physical Education and Sports Sciences

Correspondent email: [aqswdefr765567@gmail.com](mailto:aqswdefr765567@gmail.com)

### Abstract

The current research aims to prepare a program (educational - mental) and apply it to the students of the third stage in the College of Physical Education and Sports Sciences / Al-Muthanna University and to know its effect on improving mental toughness. To achieve this goal, the researcher used the descriptive approach by designing the two equal groups to suit the nature of the research problem. As for the research community, it was represented by students of the third stage / in the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Muthanna University for the academic year (2022-2023), whose number is (130) students, represented by (4) Divisions for males, (2) divisions for females, and by lottery, the research sample was determined, and it was represented by Division (C) and Division (D), as they numbered (49) students, who were randomly divided into two groups, control and experimental, as it represented Division (C), which numbered ( 25) students in the experimental group and Division (D), which consisted of (24) students in the control group. After that, the researcher proceeded to prepare a measure of mental toughness, as he used the scale prepared (Azizoun Muhammad Al-Yemen), which consists of (18) items, with five alternatives (completely disagree, completely agree, I don't know, disagree, agree) and correction keys (5, 4, 3 , 2 , 1 ) respectively. Then the researcher proceeded to apply the pre-tests on the sample of the two groups, and then the researcher conducted the homogeneity and equivalence between the two groups, and then proceeded to apply the program (educational - mental) on the sample of the experimental group. (SPSS) for the purpose of analyzing the data and obtaining the results, and accordingly the researcher concluded that the program (educational - mental) had a positive effect on improving mental toughness, and the results also showed the superiority of the experimental group over the control group.

**Keywords:** educational program / mental toughness / duel game



تأثير برنامج ( تعليمي - عقلي ) لتحسين الصلابة الذهنية في لعبة المباراة لطلاب المرحلة الثالثة

حسن هادي الزيايدي<sup>2</sup>

أمير حسين سفيح<sup>1</sup>

جامعة المثني / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى اعداد برنامج (تعليمي - عقلي) وتطبيقه على طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثني ومعرفة تأثيره في تحسين الصلابة الذهنية ولتحقيق هذا الهدف استعان الباحث بالمنهج الوصفي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة مشكلة البحث , تم تحديد مجتمع البحث فتمثل بطلاب المرحلة الثالثة / في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة المثني للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددهم (130) طالباً , متمثلة بـ (4) شعب للذكور , (2) شعب للإناث , وبالقرعة تم تحديد عينة البحث و تمثلت بشعبة (ج) و شعبة (د) إذ بلغ عددهم (49) طالب تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية , إذ مثلت شعبة (ج) والبالغ عددها (25) طالب عينة المجموعة التجريبية و شعبة (د) والبالغ عددها (24) طالب عينة المجموعة الضابطة .

وبعد ذلك باشر الباحث بأعداد مقياس للصلابة الذهنية إذ استعان بالمقياس المعد (عزبون محمد اليمن) والمكون من (18) فقرة , ذو خمسة بدائل (غير موافق تماماً , موافق تماماً , لا أدري , غير موافق , موافق) وبمفاتيح تصحيح (1,2,3,4,5) على التوالي .

باشر الباحث بتطبيق الاختبارات القبلية على عينة المجموعتين وبعد ذلك أجرى الباحث التجانس والتكافؤ بين المجموعتين , وبعد ذلك باشر بتطبيق البرنامج ( التعليمي - العقلي) على عينة المجموعة التجريبية وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المعد باشر الباحث بتطبيق الاختبارات البعدية وبعد الحصول على النتائج استعان الباحث بالبرنامج الاحصائي (SPSS) لغرض تحليل البيانات والحصول على النتائج وعليه توصل الباحث ان للبرنامج (التعليمي - العقلي) أثر إيجابي في تحسين الصلابة الذهنية , وكذلك بينت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

الكلمات المفتاحية : برنامج تعليمي / الصلابة الذهنية / لعبة المباراة



## 1- تعريف بالبحث:

## 1 - 1 مقدمة وأهمية البحث :

إن التطور والتقدم الحاصل في كافة العلوم والمستويات الرياضية يعود إلى التطور والتقدم في الأساليب المستخدمة في التدريس حيث أظهرت الأعوام الأخيرة أهمية خاصة للتربية الرياضية وذلك من خلال تطور حياة الأمم والشعوب وما وصلت إليه الدول المتقدمة من مستويات وإنجازات رياضية عالية .

من الأبعاد الهامة في التعلم الحركي هي التدريب العقلي لان " المتعلم يفكر في أداء المهارات عقليا ويعيد تكرار خطوات أدائها عقليا وبسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح " و يقدم التدريب العقلي وسائل المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى أداء المهارة بشكل افضل ويساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي افضل للأداء الجيد في تطبيق المهارات والخطط " اذ أثبتت الدراسات العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي، وأكدت بان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة، ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج افضل" (عنان, 1997، ص 145)

وذلك لما يمتاز به التدريب العقلي من الاقتصاد في الجهد المبذول والاقتصاد في استهلاك التجهيزات والإمكانات المطلوبة التدريبية ، بتوجيه من المدرب أو من خلال الإيعاز الذاتي للاعبين ، ويعد التدريب العقلي أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي والتعلم الذي حضي باهتمام العديد من المتخصصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء في كثير من الفعاليات الرياضية ومنها لعبة المبارزة .

وتعد لعبة المبارزة كغيرها من الالعاب الرياضية تحتاج الى أساليب تعليمية ملائمة لها لتعلم حركاتها الهجومية و الدفاعية منها لانها تشكل البنية الاساسية لهذه اللعبة . ومما تقدم تتضح أهمية الصلابة الذهنية ودورها في عملية إعداد الرياضي من أجل الوصول الى أفضل مستوى ومعها تبرز أهمية هذه الدراسة التي تختص بأعداد مقياس الصلابة الذهنية في المجال الرياضي ، وتكمن أهمية الدراسة ايضاً، بأن موضوع الصلابة الذهنية



في المجال الرياضي لم يبحث لحد الآن في عراقنا الحبيب، وإن هذه الدراسة هي اول دراسة تتناول الصلابة الذهنية في المجال الرياضي.

إن الهدف من المباراة هو الوصول إلى هدف الخصم لتسجيل لمسة ، وأسهل الطرق لتنفيذ ذلك هو مد الذراع المسلحة من مفصل المرفق يليها نقل القدم القائدة إلى الأمام والوصول بالذباية إلى الهدف المحدد على سطح جسم المنافس على أن تكون وضع الرجل الخلفية بصورة ممدودة أي حركة الطعن .

وتكمن اهمية البحث في اعداد برنامج (تعليمي - عقلي) لتحسين الصلابة الذهنية في لعبة المباراة لطلاب المرحلة الثالثة .

### 1 . 2 مشكلة البحث :

تحددت مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي :

- هل للبرنامج (التعليمي - العقلي) تأثير في تحسين الصلابة الذهنية في لعبة المباراة لطلاب المرحلة الثالثة ؟

### 1 . 3 أهداف البحث

1- اعداد برنامج (تعليمي - عقلي) وتطبيقه على طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المتنى.

2- اعداد مقياس الصلابة الذهنية وتطبيقه على طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

3- التعرف على تأثير البرنامج ( تعليمي - العقلي ) ومقياس الصلابة الذهنية في لعبة المباراة لطلاب المرحلة الثالثة .

### 1 . 4 فرض البحث

1. للبرنامج ( التعليمي \_ العقلي ) تأثير ايجابي في تحسين الصلابة الذهنية في لعبة



المبارزة لطلاب المرحلة الثالثة .

### 5.1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة المثنى للسنة الدراسية (2022-2023)

2-5-1 المجال الزمني : المعد من 31 / 10 / 2022 لغاية 20 / 4 / 2023

3-5-1 المجال المكاني :القاعة المغلقة \_ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة \_ جامعة المثنى

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم (المجموعتين المتكافئتين) الضابطة والتجريبي .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة / في كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية جامعة المثنى للعام الدراسي ( 2022 - 2023 ) والبالغ عددهم (130) طالباً , متمثلة بـ (4) شعب ذكور , (2) شعب اناث.

2-3 وسائل البحث والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

3-3-1 الوسائل البحثية:

- المراجع و المصادر العربية والاجنبية

- المقابلات الشخصية

- الاستبانة

أ- مقياس الصلابة الذهنية



## 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

- كاميرة تصوير

- حاسبة لابتوب عدد(2) 0

## 2-4 إعداد مقياس الصلابة الذهنية :

## 2-4-2-1 الهدف من أعداد مقياس الصلابة الذهنية

التعرف على مستوى الصلابة الذهنية لطلاب المرحلة الثالثة في لعبة المبارزة.

## 2-4-2-1 جمع وأعداد فقرات مقياس الصلابة الذهنية

وعليه قام الباحث بأعداد المقياس الذي استخدمه (عزيون محمد اليمن , ص233) , لكون المقياس يقيس نفس الهدف الذي يسعى الباحث اليه , إذ تكون المقياس من (18) فقرة , ذو بدائل هي (غير موافق تماما , غير موافق , لا ادري , موافق , موافق تماما) وبهذا فأقل درجة للمقياس هي (18) درجة واعلى درجة واعلى درجة للمقياس (90)

## 2-4-2-3 تحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية

قام الباحث بأعداد استمارة استبانة للمقياس وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (11) خبيراً لبيان آرائهم في صلاحية المقياس , وبعد تحديد إجابات الخبراء بـ(يصلح , لا يصلح) تم تحليل النتائج باستخدام (كا<sup>2</sup>) كما مبين في الجدول (1)

يبين جدول(1) يبين تحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	قيمة كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	الصلاحية		عدد الخبراء	المقياس
				لا يصلح	يصلح		
تصلح	0.000	11	100%	0	11	11	مقياس الصلابة الذهنية



يبين الجدول (1) قبول مقياس الصلابة الذهنية , الذي تم عرضه على الخبراء والمختصين , إذ جاءت نسبة دلالة اختبار (كا<sup>2</sup>) اصغر من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على تمتع المقياس بالصلاحية وما يؤكد ذلك ان نسبة القبول جاءت (100) % .

#### 4-2-4-2 تعليمات مقياس الصلابة الذهنية

- الإجابة على جميع الفقرات .
- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما تكون إجاباتك على أساس ما تشعر به أنت .
- إن المعلومات المقدمة تكون لأغراض البحث العلمي فقط .

#### 5-2 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية لمقياس الصلابة الذهنية يوم الاربعاء المصادف 2022/11/30 في الساعة العاشرة والنصف صباحا على (20) طلاب المتمثلة بشعبة (و) في القاعة المغلقة لكلية التربية البدنة وعلوم الرياضية - جامعة المثنى

الهدف من إجراء التجربة هو:

- 1- التعرف على مدى وضوح فقرات مقياس الصلابة الذهنية وتعليماته .
- 2- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسية.
- 3- التعرف على أمكانية الفريق المساعد.
- 4- التعرف على الوقت اللازم للإجابة للمقياس
5. الوقت اللازم للاختبارات .(العنزي , 1999, ص 164)

#### 6-2 الاسس العلمية لنتائج الاختبارات :

#### 1-6-2 الصدق :

يقصد به أن يقيس الاختبار فعلا القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد الذي وضع



الاختبار لقياسه .أي يقيس فعلا ما يقصد أن يقيسه.(الياسري , 2010, ص72 )

## 2-6-2 الثبات

الاختبار الثابت هو (الاختبار الذي يعطي نتائج مقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة) (الزيود , 2005، ص24) ، ويشير ثبات الاختبار إلى الدرجات التي يحصل عليها الأفراد أنفسهم في مرات الإجراء المختلفة، ومعنى هذا أن وضع الفرد بالنسبة لجماعته لا يتغير جوهرياً في هذه الحالة، كما يعني ثبات الاختبار الاستقرار بمعنى أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيء من الاستقرار وعلية اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية بالاسلوب الفردي والزوجي . وعمل الباحث على التأكد من تجانس نصفي المختبرين بالاستعانة باختبار ( LEVENE)

يبين الجدول (2) تجانس نصفي المختبرين بالاستعانة باختبار ( LEVENE)

المتغيرات	قيمة ليفين	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
مقياس الصلابة الذهنية	0.014	0.943	متجانس

بين الجدول (2) ان قيم مستوى الدلالة لاختبار ليفين لنصفي الاختبارات جاءت اكبر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق بين النصفين مما يدل على التجانس ثم لجئ الباحث الى الاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون لبيان الارتباط بين نصفي الاختبار

## 2-6-3 موضوعية نتائج المقياس

ويقصد بالموضوعية "عدم تأثر الاختبارات المستخدمة بتغير المصححين"(رضوان , 2006، ص208-209) "إذ تم اخذ الموضوعية للاختبارات بوجود اثنين من المصححين , وخرجت النتائج ذات موضوعية عالية للمصححين , وعدم وجود فروق بين نتائجهما ثم استعان الباحث في معامل الارتباط بيرسون بين تقييم الحكم الاول والحكم الثاني والجدول (3) يبين ذلك



يبين الجدول (3) تحديد الأسس العلمية لنتائج المقياس

الموضوعية		معامل الثبات		معامل الصدق		المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	مستوى الدلالة	قيمة R	
0.000	0.995	0.000	0.928	0.000	0.844	مقياس الصلابة الذهنية

يبين الجدول (3) ان جميع قيم مستوى الدلالة لمعامل بيرسون (للصدق , والثبات , والموضوعية ) جاءت اصغر من نسبة الخطأ (0.05) , وهذا يدل على وجود ارتباطات عالية مما يعني تمتع جميع نتائج المتغيرات بالأسس العلمية

2-7 التجربة الرئيسية :

2-7-1 الاختبارات القبليّة :

قبل إجراء الاختبار تم إعطاء وحدتين تعريفية لغرض زيادة معرفة الطلاب بمفردات البحث ، ثم بعد ذلك أجرى الباحث الاختبارات القبليّة وفق التسلسل الآتي

- يوم الأربعاء الموافق 14 / 12 / 2022 الاختبار القبلي لمقياس الصلابة الذهنية .

2-7-2 الاختبارات البعدية :

بعد استكمال تنفيذ البرامج (التعليمي - العقلي) للمجموعة التجريبية باشر الباحث بإجراء الاختبارات البعدية على طلاب المرحلة الثالثة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة المثنى وبنفس الشروط ومواصفات الاختبارات القبليّة يوم الاربعاء الموافق / 26 / 4 / 2023 تم اختبار عينة البحث في مقياس الصلابة الذهنية وذلك من خلال توزيع استمارة الاستبانة .

2-8 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

استعان الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات .



3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض نتائج المجموعة الضابطة في متغيرات البحث وتحليلها

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
مقياس الصلابة الذهنية	درجة	55.125	8.285	63.458	5.150	5.219	0.000	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار ( t ) للعينات المترابطة لمتغيرات البحث (مقياس الصلابة الذهنية ) , إذ جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (23) , وهذا يعني وجود فروقاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

3-2 عرض نتائج المجموعة التجريبية في متغيرات البحث وتحليلها

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لعينة المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
		س	ع	س	ع			
مقياس الصلابة الذهنية	درجة	56.00	7.489	75.64	4.627	11.481	0.000	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار ( t ) للعينات المترابطة لمتغيرات البحث (مقياس الصلابة الذهنية ) , إذ جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (24) , وهذا يعني وجود فروقاً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لعينة المجموعة



التجريبي.

3-3 عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها

1-3-3 عرض نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) ومستوى الدلالة ودلالة الفروق بين

المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية
		ع	س	ع	س			
مقياس الصلابة الذهنية	درجة	5.150	63.458	4.627	75.64	8.718	0.000	معنوي

يبين نتائج الجدول اعلاه ان قيم مستوى الدلالة لاختبار ( t ) للعينات المستقلة لمتغيرات البحث (مقياس الصلابة الذهنية) , إذ جاءت أصغر من نسبة الخطأ (0.05) عند درجة حرية (47) , وهذا يعني وجود فروقاً معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح نتائج المجموعة التجريبية .

2-3-3 مناقشة نتائج متغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية :

من خلال تحليل نتائج الجداول تبين وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث نتيجة الفروق التي ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية الى البرنامج المعد من قبل الباحث على عينة المجموعة التجريبية , إذ ساعد المنهج المعد في سرعة توصيل المعلومة واستيعاب المهارة وتوفير عامل الاستيعاب الوافي والتشويق وكان أسلوباً جديداً ومميز , مما جعل المتعلمين يرسمون صوراً ذهنية للمهارات المطلوب تعلمها .

ويرى الباحث ايضاً أن الأسلوب الذي اتبعته تدريسية المادة في التدريس لم يعر للتدريب العقلي والصلابة الذهنية أهمية واضحة , حيث كان على الطلاب الالتزام بأنموذج حركي واحد والتكرار المستمر وعدم الانزياح عنه حتى



يصبح باستطاعته أداء المهارة على نحو مماثل او مطابق للنموذج وهذا يوضح عدم القيام بعمليات تساعد على غزارة

و تهدف الصلابة الذهنية إلى بناء القوة العقلية و الانفعالية و زيادة قدرة اللاعب على المواجهة و التعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية و العقلية حتى يصبح أكثر تفاعلا في المنافسة ، و تبدأ الصلابة العقلية مع الشخصية و اتجاهات اللاعب ، و تتطور مع ثقافة الفريق و التي تدعم قيمة البقاء الايجابي في مواجهة الأزمات.

4- الاستنتاجات والتوصيات

#### 4-1 الاستنتاجات

1- للبرنامج ( التعليمي - العقلي ) التأثير الايجابي في تحسين الصلابة الذهنية لدى طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى .

2- ان مقياس الصلابة الذهنية المعد من قبل الباحث تمكن من قياس مستوى الصلابة الذهنية لدى الطلاب .

#### 4-2 التوصيات

1- اجراء دراسة عن معرفة تأثير الصلابة الذهنية في تعلم المهارات الاساسية في لعبة المبارزة

2- اجراء دراسات مقارنة للصلابة الذهنية بين الفعاليات الفردية والجماعية .

#### المراجع والمصادر :

1- عزيزون محمد اليمين : العلاقة بين القلق الرياضي والصلابة الذهنية اثناء المنافسات الرياضية الجماعية والفردية دراسة ميدانية ، جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم ، معهد التربية البدنية والرياضة .

2- محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية البدنية ، دار الضياء للطباعة والنشر. النجف الاشرف.2010.

3- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.



- 4- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان ، 1997 م.
- 5- نادر فهمي الزيود وهشام: مبادئ والقياس والتقييم في التربية، عمان، دار الفكر، ط3، 2005.
- 6- يوسف العنزي (وآخرون) : مناهج البحث التربوي بين النظرية والتطبيق. ط1، الكويت، مكتبة الفلاح، 1999.

### ملحق (1)

#### مقياس الصلابة الذهنية

ت	الفقرات	غير موافق تماما	غير موافق	لا ادري	موافق	موافق تماما
1	احافظ على هدوئي حتى عندما اكون تحت ضغط كبير					
2	أميل الى القلق بشأن الاشياء حتى قبل حدوثها					
3	اجد صعوبة في استجماع حماسي لأداء المهام المنوطة بي					
4	اتصرف بشكل جيد عندما واجه المشاكل					
5	اشعر اني شخص جدير بالاهتمام					
6	لا اعرف من اين ابدأ , شعور ينتابني عادة عندما اكون مطالبا بأداء عدة اشياء في الوقت نفسه					
7	لا اتردد في التعبير عن رأي عندما يكون لدي ما اقوله					
8	عندما ارتكب خطأ ما , عادة أبقى افكر فيه لأيام					
9	أميل الى التنازل في المناقشات حتى وان كنت اشعر بأني على صواب					
10	أشعر اني المسيطر على الوضع					
11	أتمنى لو ان حياتي كانت دون مفاجئات					
12	عندما اكون متعبا أجد صعوبة في بدا العمل من جديد					
13	انا قادر على التصرف بسرعة عندما تحدث اشياء غير متوقعة					
14	مهما ساءت الامور , اشعر بانها في الاخير ستنتهي على احسن ما يرام					
15	انظر الى الجانب المشرق من الحياة					



					اجد صعوبة في الاسترخاء	16
					عندما اكون متعبا اجد صعوبة في اداء أي جهد ذهني	17
					اذا رأيت بأن شخصا ما أخطأ , فانا لا اتحاشى مجادلته	18

## ملحق (2)

أسماء الخبراء والمختصين لبيان رأيهم حول تحديد صلاحية مقياس الصلابة الذهنية

ت	الاسم واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. فاطمة عبد مالح	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد
2	أ.د. أحمد عبد الامير حمزة	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
3	أ.د. سهيل جاسم المسلماوي	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
4	أ.د. حمودي محمود اسماعيل	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
5	أ.د. حيدر فليح حسن	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
6	أ.د. مخلد محمد جاسم الياسري	التدريب الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
7	أ.م.د. علاء عبدالله فلاح	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد
8	أ.د. أشراق غالب عودة	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد
9	أ.م.د. رولا مقداد عبيد	تعلم - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية
10	م. عصام طالب البكري	تدريب - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل
11	م. نور حاتم	اختبارات - مبارزة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد