

علاقة الصلابة العقلية ببعض المهارات النفسية المميزة لناشئي الكرة الطائرة ذوى المستويات العليا بدولة الكويت.

*د. شيخه حسن فهيد العجمي

* أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية والرياضة كلية التربية الأساسية

مشكلة البحث وأهميته:

تسود العالم ثورة هائلة في مجالات البحث العلمي حيث تقوم الدول بتطويع وتسخير إمكاناتها البشرية والمادية لخدمة هذا المجال الحيوي حتى تتمكن من مسايرة التطور العلمي الكبير الذي تطرق إلى مختلف جوانب الحياة في هذا العصر ويشمل هذا التطور المجال الرياضي فأصبحت الرياضة مقياساً لحضارة الأمم وتقدمها حيث تطورت أساليب وطرق التدريب إلى جانب تقنين الأحمال التدريبية وكذلك تحسين الأداء المهارى بهدف الوصول إلى أفضل مستويات الإنجاز، ولا يعد التدريب البدني وحده كافياً لإبراز المواهب المميزة للشخص الرياضي، بل يوجد جانب هام جداً يجب ألا يغفله كل مدرب مسئول عن أشخاص رياضيين؛ وهو الجانب النفسي وهو ما يهتم به علم النفس الرياضي.

وتعد الصلابة العقلية إحدى عوامل الشخصية الأساسية، والمهمة في تحسين الأداء النفسي والفني، والمحافظة على السلوك البدني والصحي للرياضيين، حيث أشار **محمد شمعون (٢٠٠٧م)** إلى أهمية الصلابة العقلية كأحد عوامل المقاومة النفسية ضد الضغوط والأزمات النفسية، فالصلابة العقلية يمكن أن تقي الرياضي وتحميه من التأثيرات المدمرة المباشرة الناتجة عن أحداث التدريب والمنافسة الرياضية، وأحداث الحياة الضاغطة (الأسرة- العمل- المدرسة- الزملاء)، حيث تعمل الصلابة العقلية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والصحة النفسية (١٥: ٢٧-٣١)

ويرى يكلسون Yukelson (٢٠٠٣م) أن الصلابة العقلية هامة بالنسبة لعملية التدريب للاعب الرياضي الذي يسعى للتفوق، والذي ينبغي عليه الاستمرار في التدريب الرياضي لساعات طويلة في تدريبات عالية الشدة والحجم دون كلل أو ضجر، كما ينبغي عليه مواجهة العديد من العوامل والصعاب والضغوط النفسية والإحباط دون أن يفقد تركيزه أو ثقته في نفسه أثناء المنافسات الرياضية. (٢٨: ٣٤)

يشير **راي ray (٢٠٠٣م)** إلى أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة، وهذا يتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية، كما أن عدم ثبات الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى أن المتغيرات النفسية والتي في مقدمتها الصلابة العقلية، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها (٢٨: ٣١).

ويذكر **جونس جرهام Jones, Graham (٢٠٠٢م)** أن الصلابة العقلية القدرة على مواجهة الصعاب، وعدم النكوص في حالات الهزيمة، أو عدم التوفيق في اللعب، والقدرة على تحمل النقد دون فقد الاتزان، وعدم الحاجة إلى تشجيع وحماس الآخرين، والقدرة على تحمل ضغوط المنافسة دون فقد التركيز أو الثقة في النفس وهي ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضاً بدنية وانفعالية، فالصلابة العقلية ليست أن تمتلك القدرة على الفوز على منافسيك أو التميز بالهدوء العصبي، لكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي الأقصى من مهاراتك وموهبتك بغض النظر عن ظروف المنافسة، والصلابة البدنية هي امتلاك مستوى عالي من اللياقة البدنية أثناء التنافس، في حين أن الصلابة الانفعالية تعني القدرة على التحكم الانفعالي أثناء المواقف التنافسية الحادة والضاغطة (٢٥ : ٢٠٩)

ويشير **سنجر وآخرون Singer et al (٢٠٠١م)** إلى أن الصلابة العقلية هي سمة تضم مجموعة متألفة من الخصائص النفسية وهي (الالتزام، التحكم، التحدي) ، وإنه يجب أن يتصف الرياضي بالصلابة العقلية لكي يتمكن من مواجهة ضغوط التدريب الرياضي والاستمرار في العمل بحماس وإعادة بناء الثقة والقدرة على تحقيق الأهداف. (٣١ : ٧٧١)

ويشير **بول Bull. S (٢٠٠١م)** إلى أن الصلابة العقلية ليست سمة نفسية فقط، ولكنها أيضاً صفة بدنية وانفعالية، وهي ليست أن تمتلك غريزة سحق المنافس أو تتميز بالبرود، ولكنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي، والأقصى من المستوى الفني بغض النظر عن ظروف المنافسة الرياضية. (١١ - ١٣ : ٢٦)

ويعرف **كارين Karen (٢٠٠٢م)** أن الصلابة العقلية للرياضي بأنها "تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات، التي يمتلكها بغض النظر على الضغوط في مواقف المنافسة". (٢٧ : ٢٦٠)

ويؤكد **أسامة راتب (٢٠٠٠)** على أن التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي وتنظيم التوتر والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول غلي المستويات الرياضية العليا (٤ : ٢٠).

يشير **سعد عبد (٢٠١٥)** أن المهارات النفسية هي احد العوامل النفسية التي يحتاجها اللاعب باستمرار لمعرفة مستوى قدرته واستعداداته النفسية ويرتبط التقدم الرياضي بتحسين مستوى هذه المهارات ومن ثم الاهتمام بتطوير وتعبئة جميع عناصر ومقومات النجاح عند اللاعب أو الرياضي ويأتي ذلك من خلال التعرف على القدرات الواسعة لكثير من الرياضيين في تنظيم وتهيئة انفسهم على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي بصورة واقعية فضلاً عن تمتعهم بالمقدرة على التوافق النفسي وهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة وتعد "المهارات النفسية" من العوامل المؤثرة في مستوى الأداء للاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطوير الأداء و وجود نقص أو الخلل في هذه المهارات لها تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص (١٠ : ٢٦)

ويذكر **محمد شمعون (٢٠٠١م)** أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني، والمهاري، والخططي ونتيجة لذلك فإن عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل الفوز هو العامل النفسي والذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق ، ويجب أن يسير التدريب على إتقان المهارات العقلية جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعب الرياضي، وتظهر الاستفادة الكاملة للتدريب على المهارات العقلية في المواقف التي يقوم فيها العقل بالدور الأساسي وذلك عندما يكلف اللاعب بتحقيق هدف معين يغلب عليه الصعوبة أو مستوى معين من التركيز على الواجبات الخططية في المنافسات، ويتطلب إنجاز تلك المواقف وتحقيق الأهداف قدراً من الهدوء العقلي والصفاء الذهني (١٤ : ٣٧٢)

ويذكر **طارق بدر الدين (٢٠٠٢م)** أن المهارات العقلية والنفسية جانباً هاماً من اهتمام علماء النفس الرياضي، وأدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين في المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية، وأكدوا على أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي ، ويتوقف تحقيق الإنجاز الرياضي في المنافسات الرياضية على مدى قدرة اللاعب على حسن توظيف واستثمار قدراته الذاتية سواء أكانت بدنية أم حركية أم عقلية خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية ، ويقر معظم رياضي المستوى العالي أن تفوقهم في مواقف المنافسة الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية بجانب قدراتهم البدنية، فالأداء الرياضي الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية للاعب كوجهي العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما ولتطوير المهارات العقلية يجب التعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمهما، ويجب أن يقتنع كل من المدرب واللاعب أن مثل هذه المهارات العقلية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى يصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفهما في المواقف التنافسية (١٢ : ٢٠٨).

ويشير **محمد علاوي (٢٠٠٢ م)** إلى إن المهارات العقلية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي تنحصر في المهارات العقلية: الاسترخاء، والانتباه، والتصور وتربط وتتفاعل معاً ويؤثر كل منهما في الأخرى وتتأثر بتا وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى (١٦ : ١٩٦)

ومن خلال الملاحظة الموضوعية المقننة التي قامت بها الباحثة لاحظت افتقار العديد من ناشئي الكرة الطائرة إلى الصلابة العقلية وافتقارهم إلى الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرار أثناء المواقف الضاغطة، وعدم القدرة على البقاء الإيجابي في مواجهة الأزمات، وظهورهم بمستوى يقل بكثير عن المستوى الحقيقي لهم في المنافسات الرياضية ، كما لاحظت أيضاً ان هناك بعض ناشئي الكرة الطائرة ليست لديهم القدرة على التحكم الانفعالي أثناء حالات التوتر أو الضغوط النفسية الشديدة على الفريق أثناء المنافسات الرياضية، كما يتأثر البعض الآخر بمجريات الأحداث خارج الملعب، إضافة إلى افتقارهم للثقة بالنفس وعدم القدرة على تحمل الضغوط النفسية للمنافسات الرياضية ، وبالتالي فهم لا يمتلكون الصلابة العقلية اللازمة لتحقيق الفوز.

لذا فقد وجهت الباحثة الدراسة الحالية للتعرف على الصلابة العقلية وعلاقتها ببعض المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة ، كما نجد أن الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية والتي تعكس انفعالات تتسم بالتنوع والتأثير ما بين البسيط والشديد، والسلبى والإيجابى، ويقتضى ذلك توافر صلابة ذهنية ومهارات عقلية وسماة إنفعالية تُنجح في إدارة الذات والتوافق مع متطلبات الممارسة الرياضية لتحقيق أفضل النتائج خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تحديد التعرف على علاقة الصلابة العقلية ببعض المهارات النفسية المميزة لناشئى الكرة الطائرة ذوى المستويات العليا بدولة الكويت وذلك من خلال:

١. تحديد مستوى الصلابة العقلية لناشئى الكرة الطائرة ذوى المستويات العليا قيد البحث.
٢. تحديد المهارات النفسية المميزة لناشئى الكرة الطائرة ذوى المستويات العليا قيد البحث.
٣. تحديد العلاقات الارتباطية التبادلية بين الصلابة العقلية والمهارات النفسية المميزة لناشئى الكرة الطائرة قيد البحث.

تساؤلات البحث:

١. ما مستوى الصلابة العقلية لناشئى الكرة الطائرة قيد البحث؟.
٢. ما المهارات النفسية المميزة لناشئى الكرة الطائرة قيد البحث؟.
٣. هل توجد علاقات إرتباطية تبادلية داله إحصائياً بين كل من الصلابة العقلية والمهارات النفسية لناشئى الكرة الطائرة ذوى المستويات العليا قيد البحث؟.

المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث:

١. الصلابة العقلية:

يذكر سيمون وآخرون **Simon C. Middelton etal** (٢٠١٠م) أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتد ضغوط المنافسة وإنها هي الأهم في تحقيق الانجازات الرياضية، وهي تكسب الرياضيين القدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي أو التدريب أو أسلوب الحياة، وذلك من خلال تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط (٢٠٩: ٣٠)

٢. المهارة العقلية:

يشير أحمد خليل (٢٠٠٧م) أن المهارات العقلية هي المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل؛ ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي مثل (الثقة بالنفس - تركيز الانتباه - وبناء الأهداف) ، وهي الأحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة وصول المثير إلى لحظة اتخاذ القرار بالإجابة عن ذلك المثير. ويجب أن يسير إتقان المهارات العقلية جنباً إلى جانب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية والخطوية داخل وخارج الملعب على حد سواء (١ : ٤٢).

الدراسات السابقة:

الدراسات العربية:

١. دراسة جمال موسى (٢٠١٧م) (٨) التي هدفت إلى التعرف على مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة واستخدم الباحث المنهج الوصفي باتباع الطريقة المسحية وتتألف عينة البحث من لاعبي كرة السلة من الذكور المشاركين في الدوري العام المصري للموسم الرياضي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م والحاصلين على المراكز الثمان الأولى (العدد = ١٢٠) وتم تصنيف اللاعبين تبعاً لمركزهم في اللعب كالتالي مركز (١)، مركز (٢) ، مركز (٣) ، مركز (٤) ، مركز (٥). وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياس الصلابة العقلية الذي صممه آلان جولدرج وأظهرت النتائج تمتع لاعبي كرة السلة بمستوى مرتفع من الصلابة العقلية وقد أحتل بعد دافعية الإنجاز الرياضي المرتبة الأولى عند لاعبي كرة السلة. كما أظهرت النتائج وجود فروق بين مركزي (١ ، ٢) في سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين مركزي (١ ، ٣) في بعدي (الثقة بالنفس - القدرة على تركيز الانتباه)، وجود بين مركزي (١ ، ٥) في بعدي (القدرة على التعامل مع الضغط - العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق)، ووجود فروق في بعد الثقة بالنفس ولسالحي مركز (٣) وبعد القدرة على تركيز الانتباه ولسالحي مركز (٣)، وجود فروق في أبعاد (القدرة على التعامل مع الضغوط - بعد الثقة بالنفس - بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد الإخفاق (بين مركزي اللعب (٤) و (٥) ولسالحي مركز (٤). وقد أوصى الباحث ببعض التوصيات منها: الاستعانة بنتائج بقياس الصلابة العقلية عند اختيار لاعبي كرة السلة وتوزيعهم على مراكز اللعب الخمسة ومحاولة الارتقاء وتطوير الصلابة العقلية للاعبين كرة السلة طبقاً لمراكز اللعب خلال التدريب وإجراء المزيد من البحوث للكشف على العلاقة بين الصلابة العقلية واكتساب المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وكرة السلة على وجه الخصوص.

٢. دراسة جمال صالح، وسلمان حاجي (٢٠١٦م) (٩) التي هدفت إلى التعرف على درجة الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش واعتمد البحث على المنهج الوصفي. وتكونت مجموعة البحث من ٤٢ طالبا من طلاب قسم التربية البدنية - كلية التربية الأساسية. وتمثلت أداة البحث في اختبار قائمة الأداء النفسي لتحديد الصلابة العقلية. وخلصت نتائج البحث وجود فروق داله بين طلاب قسم التربية البدنية في الدرجة لكلية للصلابة العقلية وفق مستوى الأداء المهارى في سلاح الشيش حيث الفروق داله لصالح طلاب المستوى العالي مقارنة بدرجة الصلابة لطلاب كل من المستوى المعتدل والمنخفض، كذلك الفروق داله لصالح طلاب المستوى المعتدل مقارنة بطلاب المستوى المنخفض. كما خلصت النتائج إلى أن هناك فروق في درجة الصلابة العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية - بكلية التربية الأساسية، وأن العلاقة إيجابية بين درجة الصلابة العقلية ومستوى الأداء في رياضة سلاح الشيش وسلبية بين محدد الطاقة السلبية ومستوى الأداء المهارى في رياضة سلاح الشيش. وأوصي البحث بضرورة استخدام استراتيجيات للوصول إلى الصلابة العقلية ولتطويرها وصولا إلى حالة مثالية. كما أوصي البحث بضرورة أعداء مقاييس نوعية في المجال الرياضي لتقييم الصلابة العقلية لدى الرياضيين، وضرورة إجراء دراسات أخرى عن الصلابة العقلية تحديدا للمصطلحات وقياسها وتطويرها تدريجيا في رياضات أخرى.

٣. قام محمود محمد (٢٠١٥)(١٧) بإجراء هذا البحث بهدف التعرف على المهارات العقلية المميزة للاعبى الكرة الطائرة وفقا لتخصصاتهم المختلفة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة وتطبقت الدراسة على عينة عمدية قوامها (١٠٤) لاعب بواقع (٥٣) رجال و (٥١) شباب من لاعبي الكرة الطائرة لأمانة منطقة الباحة بالمملكة العربية السعودية والمسجلين بالاتحاد السعودي للكرة الطائرة والمشاركين في بطولة المنطقة الجنوبية خلال الموسم الرياضي ٢٠١٤ م - ٢٠١٥ م، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها البحث تميز اللاعب المعد للرجال عن باقي التخصصات في المهارات العقلية (بناء الأهداف - التركيز - حل المشكلات - الأداء تحت الضغوط) وللشباب في المهارات العقلية (بناء الأهداف - التركيز - حل المشكلات - التخلص من القلق - الأداء تحت الضغوط)، بينما يتفوق اللاعب الضارب للرجال بصورة عامة عن اللاعب الليبرو في المهارات العقلية (بناء الأهداف - التركيز - حل المشكلات)، في حين يتفوق اللاعب الليبرو للرجال والشباب عن باقي التخصصات في مهارة (القدرة على التصور)، وبالنسبة للمهارات العقلية المميزة للاعب الضارب مقارنة بباقي تخصصات الضرب الأخرى رجال فيتضح تفوق اللاعب ضارب مركز ٤ في المهارات (الثقة بالنفس التخلص من القلق) وللشباب في المهارات (الثقة بالنفس - الأداء تحت الضغوط)، بينما يتفوق اللاعب ضارب مركز ٣ رجال في المهارات (التركيز - حل المشكلات) وللشباب في المهارات (بناء الأهداف - حل المشكلات)، ويتفوق اللاعب ضارب ٢ رجال (بناء الأهداف - الأداء تحت الضغوط - القدرة على التصور - الدافعية) وللشباب في (القدرة على التصور) .

٤. دراسة **وليد جبر (٢٠١٠م)** (١٩) التي هدفت إلى التعرف على أبعاد الصلابة العقلية لدى اللاعبين وفقاً لنوع وطبيعة الأنشطة الرياضية قيد البحث. وكذلك دراسة الفروق بين اللاعبين في أبعاد الصلابة العقلية وفقاً لنوع وطبيعة الأنشطة الرياضية قيد البحث. وقد تم استخدام المنهج الوصفي على عينة من مجتمع الناشئين الممارسين للأنشطة الرياضية بموجب (١٠) أنشطة رياضية تنقسم إلى (٧) أنشطة فردية - (٣) أنشطة جماعية، تشمل (٥٨٢) لاعب من أندية محافظتي القاهرة والجيزة، مع الاستعانة بقائمة الأداء النفسي لتحديد أبعاد الصلابة الذهنية إعداد (جميس لوهر) ١٩٨٣م. وتشير أهم النتائج المستخلصة إلى أنه تختلف الأهمية النسبية لأبعاد الصلابة العقلية للاعبين في الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وفقاً لاختلاف طبيعة الأداء في الأنشطة الرياضية قيد البحث، كما تعتبر الثقة بالنفس أكثر أبعاد الصلابة العقلية أهمية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية قيد البحث. ويوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات الصلابة العقلية للارتقاء بمستوى الصلابة لدى لاعبي الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية، مع ضرورة الوضع في الاعتبار الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد الصلابة العقلية عند وضع البرامج التدريبية.

٥. قامت **هند فريد (٢٠٠٦م)** (١٨) بدراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب المهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث (استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وشملت العينة ٤ لاعبين من لاعبي ولاعبات الفريق القومي المصري للخماسي الحديث وأسفرت النتائج عن أن البرنامج المقترح للتدريب على المهارات النفسية له تأثير إيجابي على كلا من مستوى الأداء الحركي لكل رياضة في الخماسي الحديث وأيضاً على مستوى المهارات النفسية.

الدراسات الأجنبية:

١. قام **ويلد Waield (٢٠٠١م)** (٣٢) بدراسة بعنوان تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على الخصائص النفسية للاعبين هوكي الجليد ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت العينة ٥٢ لاعب وأسفرت أهم النتائج عن أن برنامج تدريب المهارات النفسية كان قادراً على خفض حالة القلق المعرفي في حين أنه زاد من الثقة بالنفس.

٢. قام سيمون ميدلتون وآخرون **Simon C. Middelton etal** (٢٠١٠م) (٣٠) بإجراء دراسة بعنوان دراسة كيفية عن الصلابة النفسية لدى لاعبي الصلابة، هدفت الدراسة إلى تحديد مكونات الصلابة النفسية. ولا مكانية تحديد مكوناتها، استخدموا من أدوات جمع البيانات المقابلات الشخصية، وتم استخدام المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (٣٣) لاعباً تتراوح أعمارهم بين (٢٥-٣٥ عاماً)، وعدد (٢٥) من اللاعبين المتميزون منهم (١٥) لاعب حصل من قبل على ميداليات ذهبية، و(٨) لاعبين حصلوا على بطولات عالمية، وتوصلوا إلى تعدد مكونات الصلابة النفسية حيث تتكون من (٧) مكونات كالتالي (الالتزام - التحكم - التحدي - واقعية الأهداف - الثقة بالنفس - الاتجاه نحو المنافسة والتفوق).

٣. قام فوري وبوتجيتير **Fouri & Potgieter** (٢٠٠٢م) (٢٤) بإجراء دراسة بعنوان طبيعة الصلابة العقلية في المجال الرياضي بهدف التعرف على مكونات الصلابة العقلية على عينة قوامها (١٣١) مدرب و(١٦٠) رياضي موهوب من (٣١) رياضة وتم عرض قائمة للصلابة العقلية تحتوي على (١٢) محور رئيسي وهم) مستوى الدافعية، مهارات التحمل، ثبات الثقة، الإدراك، الهدف الموجه، التنافسية، وحدة الفريق، المهارات الاستقلالية، الصلابة النفسية، المنظور الديني، امتلاك المتطلبات البدنية والعقلية والأخلاقية)، وكان من بين أهم النتائج أن المدربين يروا أن التركيز يعتبر من أهم السمات، بينما يرى اللاعبون أن الدافعية من بين أهم السمات المحققة للانجاز الرقمي، وأن المدربين يروا أن الدور الأكبر يقع على المدربين وعلماء النفس في تدعيم وتطوير الصلابة العقلية أكثر من الرياضيين الذين يرون أنها سمة مكتسبة يمكن تطويرها من خلال تدريبات الصلابة العقلية.

٤. قام جريسي وجون وين **Creasy, Jr., and John Wayne** (٢٠٠٥م) (٢١) بإجراء دراسة بعنوان تحليل مكونات الصلابة النفسية في الرياضة ، هدفت الدراسة إلى أهمية تطوير الصلابة النفسية لدى اللاعبين الرياضيين بهدف تحديد مكونات الصلابة النفسية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة عدد (٨٠) لاعباً رياضياً من فرق الأنشطة الرياضية، واستخدما من أدوات جمع البيانات تطبيق استمارة استبيان وعقد مقابلات مع المشاركين، ونتج عن ذلك تحديد مكونات الصلابة النفسية وهي (الالتزام - التحكم - التحدي - واقعية الأهداف - الثقة بالنفس - الاتجاه نحو المنافسة والتفوق).

٥. قام إليوت **Elliot** (٢٠٠٣م) (٢٣) بدراسة بعنوان تأثير المهارات النفسية على النواحي الإدراكية ومستوى الأداء للاعبين وإستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وشملت العينة ٢٨ لاعب بيسبول وأسفرت أهم النتائج عن تدريب المهارات النفسية وتنميتها وتطويرها أدى إلى تحسين مستوى أداء اللاعبين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبته لتحقيق أهداف البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة الطائرة بنادي الساحل الرياضى من سن ١٨ - ٢٠ سنة بالموسم التدريبي (٢٠١٩م/٢٠٢٠م) والبالغ عددهم (٤٠) لاعباً .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة من سن ١٨ - ٢٠ سنة، بنادى الساحل الرياضى ، وبلغ قوامها (٣٠) لاعباً كعينة أساسية؛ فضلاً عن (١٠) لاعبين من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية كعينة استطلاعية.

جدول (١): توصيف عينة البحث

العينة الإستطلاعية	العينة الأساسية	المجتمع الكلى
١٠	٣٠	٤٠

الأدوات المستخدمة في القياس:

- ١- مقياس الصلابة العقلية للرياضيين (٧) بسمه
- ٢- استمارة القدرة على الاسترخاء العقلي (٣ : ٢٨٧) السويفي
- ٣- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (١٣ : ٣٤٢ - ٣٥٠) شمعون ٩٩

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لادوات الدراسة:

مقياس الصلابة العقلية للرياضيين:

يهدف إلى قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالي عندما تشتد الضغوط التي يتعرض لها،

ويشمل على (٤) أبعاد رئيسة هي:

- بعد الثقة بالنفس (١٣) عبارة.
- بعد تحمل الضغوط (١٢) عبارة.
- بعد التحكم فى الانتباه (١١) عبارة.
- بعد الدافعية (١٠) عبارات.

وبالتالى يكون اجمالى عدد عبارات المقياس (٤٦) عبارة، والمجموع الكلى للمقياس (١٨٤) درجة، بميزان رباعى (بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) ففي حالة تحقق العبارة يحصل اللاعب على (٤) درجات، وفي حالة عدم تحقق العبارة يحصل اللاعب على درجة واحدة، وكلما ارتفعت الدرجة كلما كانت الصلابة العقلية عالية.

صدق المقياس:

- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد التابع لها ومدى ارتباط درجات وابعاد المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (٢).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة

ودرجة البعد (ن = ١٠)

الثقة بالنفس		تحمل الضغوط		التحكم في الانتباه		الدافعية	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
١	*٨٥٩.٠	١	*٧١٥.٠	١	*٦٧٢.٠	١	*٨٤.٠
٢	*٦١٨.٠	٢	*٨٤٢.٠	٢	*٨٢٣.٠	٢	*٧٨٠.٠
٣	*٩٢٤.٠	٣	*٨٣٢.٠	٣	*٧١٨.٠	٣	*٨٠٣.٠
٤	*٦٧٣.٠	٤	*٧٠٢.٠	٤	*٨٥٤.٠	٤	*٧٨٦.٠
٥	*٩٢٥.٠	٥	*٧٧٨.٠	٥	*٨٧٠.٠	٥	*٧٠٧.٠
٦	*٨٢١.٠	٦	*٩١٤.٠	٦	*٩٧٨.٠	٦	*٧٠٠.٠
٧	*٨١٥.٠	٧	*٨٦٩.٠	٧	*٧٩٨.٠	٧	*٦٩١.٠
٨	*٧٩٦.٠	٨	*٩٧٨.٠	٨	*٩١٠.٠	٨	*٨٣٨.٠
٩	*٨١٦.٠	٩	*٨٠٢.٠	٩	*٨٢٩.٠	٩	*٩٥.٠
١٠	*٦٥٢.٠	١٠	*٨٨٣.٠	١٠	*٧٨٢.٠	١٠	*٩٤١.٠
		١١	*٦٩٤.٠	١١	*٧٨٦.٠		
		١٢	*٨٤٧.٠				
		١٣	*٩٦٢.٠				

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣١)

يتضح من جدول (٢)، وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للبعد لمقياس الصلابة العقلية للرياضيين؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع الابعاد.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبعضها

البعض والمقياس ككل (ن = ١٠)

مقياس الصلابة العقلية للرياضيين	الدافعية	التحكم في الانتباه	تحمل الضغوط	الثقة بالنفس	الأبعاد
*٨٤٢.٠	*٨٣٤.٠	*٨٩٨.٠	*٧١٨.٠		الثقة بالنفس
*٩٨٢.٠	*٦٩٨.٠	*٨٤٢.٠			تحمل الضغوط
*٩١٦.٠	٧١٩.٠				التحكم في الانتباه
*٩٩٨.٠					الدافعية

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣١)

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباطات بينية بين ابعاد المقياس وبعضها البعض، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين ابعاد المقياس، كما بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للبعد وبين الدرجة الكلية للمقياس، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)؛ مما يدل على وجود اتساق لمقياس الصلابة العقلية للرياضيين.

ثبات مقياس:

استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات مقياس الصلابة العقلية للرياضيين؛ حيث تم حساب معامل الارتباط بين عبارات الجزئين الأول والثاني كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

ثبات مقياس الصلابة العقلية للرياضيين (ن = ١٠)

معامل الارتباط	النصف الثاني		النصف الأول		الأبعاد	م
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*١٤٨.٢	٦٥٢.١	٣٧٥.٢٣	٤٦٣.١	١٧٤.٢٦	الثقة بالنفس	١
*٧٦٢.٣	٨٩٤.٢	٩٢٦.٢١	٨٠٥.١	١٦.٢٤	تحمل الضغوط	٢
*١٦.٣	٤٣١.٢	٥٢٦.١٧	٨٩٩.١	٤٤.٢٣	التحكم في الانتباه	٣
*٨٦٢.١	٤٣٢.١	٢٨٥.١٩	٥٦٢.١	٤٤.١٩	الدافعية	٤
*٤٨٦.٧	٧٥٩.٥	٩٨٦.٨١	٢٥٣.٤	٣٩٦.٩٠	مقياس الصلابة العقلية للرياضيين	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣١)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى ثبات المقياس ومحاورة.

مقياس الاسترخاء العقلي:

- صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية، كما هو موضح بالجدول رقم (٥).

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠)

مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي			
العبارة	ر	العبارة	ر
١	*٧١٢.٠	٩	*٠.٨٢٤
٢	*٧١٦.٠	١٠	*٠.٧٢٣
٣	*٨٨٣.٠	١١	*٠.٨٤٣
٤	*٨٢٠.٠	١٢	*٠.٦٨٣
٥	*٨٥٥.٠	١٣	*٠.٦٣٤
٦	*٩٣٣.٠	١٤	*٠.٨٨٥
٧	*٨١٠.٠	١٥	*٠.٧٦٦
٨	*٨٢٤.٠		

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣١)

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية لمقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي؛ وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس:

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم ١٠ لاعبين، وتم حساب معامل الثبات للاختبار كما هو موضح بجدول (٦).

جدول (٦)

ثبات مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي (ن = ١٠)

م	المحاور	العبارات الفردية		العبارات الزوجية		معامل الارتباط
		س	ع ±	س	ع ±	
	ثبات مقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي	٣٣.٢٢	١١٣.٣	٥٦.٢١	٤٧٤.١	*٠.٩٠٨

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣١)

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى ثبات المقياس؛ حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون ٠.٩٠٨.

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي .
صدق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

لإيجاد معامل الصدق تم استخدام طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين قوامهما (١٠) لاعبين من خارج عينة البحث إحداهما فريق نادي القادسية الرياضى كمجموعة مميزة، والأخرى فريق نادي الساحل الرياضى للناشئين.

جدول (٧)

معامل الصدق لمقياس التصور العقلي فى المجال الرياضي (ن=٣=١٠)

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الأبعاد	الاختبار
	ع±	س	ع±	س		
*٣.٩٠٤	١٤٨.٣	٧٤١.١٣	٢٣٢.١	٩١٤.١٧	التصور البصري	مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضي
*٣.٥٩٣	٦٢٤.٢	٠٢٧.١٤	٤٥٤.١	٤٣٦.١٧	التصور السمعي	
*٣.١٨٩	٣٣٢.٢	٣٢١.١٢	٢٣٨.١	٩٨٤.١٤	التصور الحس حركي	
*٤.٤٠٩	٦٠٦.٢	٦٧٥.١٢	٣٠٠.١	٧٣٥.١٦	التصور الانفعالي	
*٢.٢٦٣	٠٦٤.٣	٢٢٨.١٣	٤٥٣.١	٦٥٥.١٥	التحكم فى الصورة	

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٣.٣٠٦)

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بفارق زمني خمسة عشر يوماً بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (١٠) لاعباً من (عينة الدراسة الاستطلاعية) وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفهم التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٨)

معامل الثبات لمقياس التصور العقلي فى المجال الرياضي (ن = ١٠)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الأبعاد	الاختبار
	ع±	س	ع±	س		
*٨٣٩.٠	٢.٣٣٢	٦٩٨.١٤	٧٧٣.٢	٢٣٦.١٥	التصور البصري	مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضي
*٩٠٤.٠	٢.٢٢٠	٦٧٦.١٥	٧٠٢.٢	٩٧٢.١٥	التصور السمعي	
*٧٨٣.٠	٢.١١٥	٦٣١.١٥	٣١٢.٢	٧٠٢.١٤	التصور الحس حركي	
*٧٤٨.٠	٢.٠٤٠	٥٩٨.١٣	٤٠٨.٢	١٠٢.١٤	التصور الانفعالي	
*٠.٦١٠	٢.٣٦٦	٤٥٧.١٥	١٢٥.٣	٥٤٥.١٤	التحكم فى الصورة	

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٦٣١)

يتضح من جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يدل على أن مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ذات معاملات ثبات عالية.

المعالجة الإحصائية :

استخدمت الباحثة المعاملات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. النسبة المئوية. معامل الارتباط الخطي لييرسون. اختبار

ت.

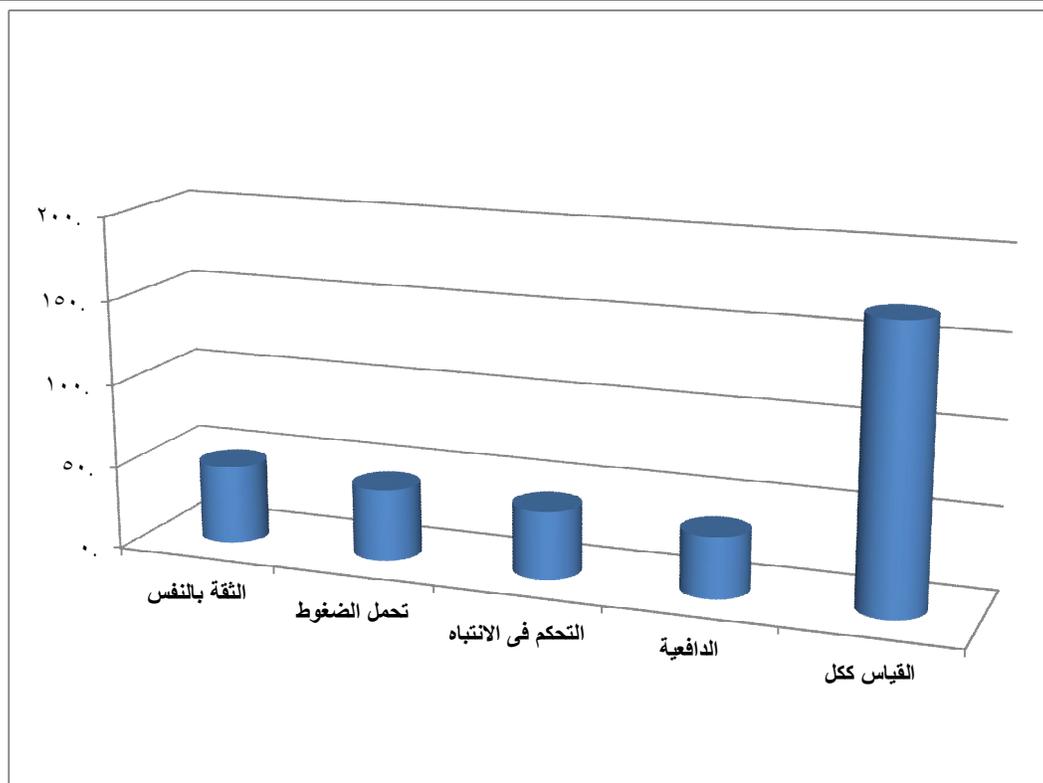
عرض ومناقشة نتائج البحث:

أولاً : الصلابة العقلية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية
للصلابة العقلية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث. (ن = ٣٠)

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس	
				ابعاد الصلابة الذهنية	
%٩٠.٦٨	٣٩٦.٣	١٥٦.٤٧	درجة	الثقة بالنفس	١
%٨٩.٣٦	٦٧٦.٢	٨٩٣.٤٢	درجة	تحمل الضغوط	٢
%٩٢.٥٢	٣٨٤.٣	٧٠٩.٤٠	درجة	التحكم فى الانتباه	٣
%٩١.٨٧	٨٢٤.١	٧٥.٣٦	درجة	الدافعية	٤
%٩١.٠٤	٥٦٨.٥	٥١٧.١٦٧	درجة	الصلابة الذهنية للاعبى الكرة الطائرة	



شكل (١)

المتوسط الحسابي لعينة البحث في متغير الصلابة العقلية

يتضح من جدول (٩)، وشكل (١) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية للصلابة العقلية للاعبى الكرة الطائرة ومن خلال مقارنة قيم النسب المئوية للمتوسطات الحسابية فإن أعلى ابعاد الصلابة العقلية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث هو بـ عد التحكم فى الانتباه، إذ بلغت نسبتها المئوية ٩٢.٥٢%، بينما كانت اقل ابعاد الصلابة الذهنية للاعبى لكرة الطائرة قيد البحث هو بـ عد تحمل الضغوط، إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٩.٣٦%.

وترجع الباحثة امتلاك اللاعبين درجة كبيرة من الصلابة العقلية وقدرتهم على التحكم فى طاقاتهم النفسية ويستطيعون التخلص من الأفكار السلبية والتخلص من الضغوط النفسية مع التركيز على العناصر الايجابية للممارسة الرياضية الأمر الذى يساعدهم على التحكم فى الأداء الرياضى خلال عملية التدريب والمنافسات الرياضية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من أماني إبراهيم (٢٠٠٨) (٥)، سمية أحمد (٢٠٠٨) (١١) على تمتع الرياضيين بمستوى مرتفع من الصلابة العقلية بإبعادها المختلفة.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى أن التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى ويذكر أن المدربين يشعرون بأن الصلابة العقلية هامة جدا فى تحقيق الإنجاز الرياضى وأكدوا على أهميتها فى تطوير لاعبي البطولات. (٤ : ٣)

وقد أشار هانتون Hanton (٢٠٠٢م) (٢٦) إلى أن الفرد الذى يتمتع بالصلابة العقلية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية، وهذا يشير أن لدى ذلك الفرد مستوى عالي من الثقة النفسية وهكذا فإن ذلك الفرد يقدر الموقف الضاغط بأنه أقل تهديدا، ثم يعيد بناءه إلي شيء أكثر إيجابية.

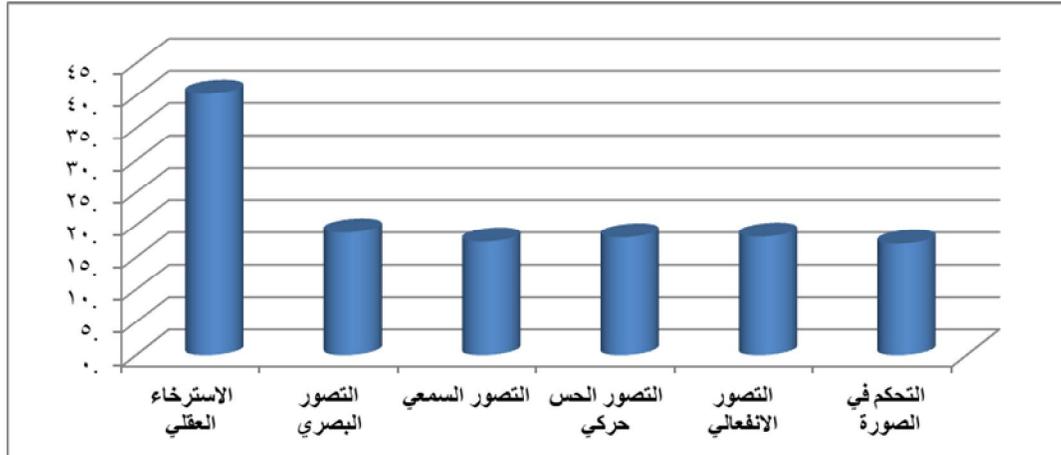
وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد شمعون (٢٠٠٧) أن الصلابة العقلية تتكون من مهارات مكتسبة مثل التفكير الإيجابي، وروح الدعابة وحل المشكلات والتفكير الحازم والتصور البصرى، والرياضيين أصحاب المستوى العالي من الطموح لديهم حالة من الصلابة العقلية كبيرة. (١٥ : ٢٩)

ثانياً : المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث :

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية
للمهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث. (ن = ٣٠)

النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المهارات النفسية	
				القياس	
%٨٩.٦٢	١٢٥.٢	٣٣.٤٠	درجة	الاسترخاء العقلي	١
%٩٤.٢٨	٥٦.١	٨٥٧.١٨	درجة	التصور البصري	٢
%٨٧.٢٠	٦٣٩.١	٤٤.١٧	درجة	التصور السمعي	
%٩٠.٤٧	٨١١.١	٠٩٤.١٨	درجة	التصور الحس حركي	
%٩١.٠١	٤٧١.١	٢٠٣.١٨	درجة	التصور الانفعالي	
%٨٥.٥٦	١.٣٧٦	١١٣.١٧	درجة	تحكم في الصورة	



شكل (٢)

المتوسط الحسابي لعينة البحث في متغير المهارات النفسية (الاسترخاء العقلي، التصور العقلي) يتضح من جدول (١٠)، وشكل (٢) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسب المئوية للمهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة ومن خلال مقارنة قيم النسب المئوية للمتوسطات الحسابية فإن أعلى المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث هي مهارة التصور البصري إذ بلغت نسبتها المئوية %٩٤.٢٨ ، بينما كانت اقل المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث هي التحكم فى الصورة إذ بلغت نسبتها المئوية %٨٥.٥٦.

وتري الباحثة أن نجاح الأداء في لعبة الكرة الطائرة يتوقف على التكامل بين الجوانب (البدنية، المهارية، الخطئية، النفسية) للاعبين، ويعد الجانب العقلي من العوامل الهامة التي يتوقف عليها نجاح الاداء الحركي، وأن امتلاك للاعبين للقدرات العقلية كالانتباه والاسترخاء والتصور العقلي تعتبر من عوامل التفوق في المنافسات الرياضية.

وتتفق هذه النتائج محمود محمد (٢٠١٥) (١٧) مع نتائج دراسة والتي أشارت إلى ضرورة الاهتمام بالتدريب على المهارات النفسية المميزة لكل من لاعبي الكرة الطائرة للرجال والشباب واستخدام استمارة المهارات النفسية بصفة دورية لقياس المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة وإعداد البرامج التدريبية لتنمية المهارات النفسية وخاصة مهارتي التخلص من القلق والأداء تحت الضغوط للاعبين الكرة الطائرة.

رابعاً: العلاقات التبادلية بين الصلابة العقلية المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة قيد البحث:

جدول (١١)

العلاقات الارتباطية التبادلية بين الصلابة العقلية وبعض المهارات النفسية

للاعبين الكرة الطائرة قيد البحث. (ن = ٣٠)

م	الأبعاد	الاسترخاء العقلي	التصور العقلي				
			التصور البصري	التصور السمعي	التصور الحس حركي	التصور الانفعالي	
١	الثقة بالنفس	*٦٠٢.٠	*٥٩٢.٠	*٦٧٤.٠	*٥١٩.٠	*٦٦٢.٠	*٧٣٤.٠
٣	تحمل الضغوط	*٥٧٠.٠	*٦١٤.٠	*٥٧٨.٠	*٦٦٨.٠	*٧١٣.٠	*٦٦٣.٠
٣	التحكم في الانتباه	*٦٣٦.٠	*٥٥٨.٠	*٦٠٤.٠	*٦٦٤.٠	*٧٣٦.٠	*٥٧٥.٠
٤	الدافعية	*٦١٤.٠	*٥٨١.٠	*٧٦٢.٠	*٥٢٣.٠	*٤٢٠.٠	*٤٩١.٠

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٣١١)

بدراسة مصفوفة الارتباطات المبينة بجدول (١٧)، يلاحظ ما يلي:

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين الصلابة العقلية وبعض المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة قيد البحث عند مستوى معنوية ٠.٠٥. ويتضح مما سبق التأثير المتبادل والعلاقة القوية بين كل من الصلابة العقلية وبعض المهارات النفسية قيد البحث، مما يعني أن تنمية وتطوير الصلابة العقلية سوف يؤدي إلى تعزيز وتطوير باقي المهارات النفسية.

وتعزو الباحثة إيجابية العلاقة بين الصلابة العقلية وبعض المهارات النفسية إلى أن لاعب الكرة الطائرة إذا تميز بارتفاع الصلابة العقلية وابعادها انعكس ذلك بصورة ملموسة وواضحة على مستوى أدائه للمهارات النفسية ، وهذه العلاقة تؤكد على أهمية الاهتمام بتدعيم وتطوير مهارة الصلابة العقلية والمهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة من خلال تدريبات نفسية موقفية تنافسية خلال برنامج الإعداد النفسي للفريق، وأن يركز الجهاز الفني على تعريف اللاعبين بقدراتهم وإمكاناتهم الحقيقية دون مغالاة أو إقلال من خلال مواقف تدريبية وتنافسية تعكس الواقع الحقيقي لتلك الإمكانيات والقدرات. وترى الباحثة أن الصلابة العقلية والمهارات النفسية شأنهما كشأن المهارات الحركية وعناصر اللياقة البدنية يجب تدميتهما وتطويرهما عن طريق برامج تدريب المهارات النفسية "PST" خلال مواقف التدريب والمنافسة الرياضية، وأن يتم توظيفهما لاستثارة وتطوير جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين الكرة الطائرة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كريس ويل **Cress Well (٢٠٠٧م)** إلى انه يمكن من خلال التدريبات النفسية تطوير محددات الصلابة العقلية، الأمر الذي يسهم في الارتقاء بمستوى التصور العقلي وتركيز الانتباه، ومواجهة الضغوط، والدافعية، والثقة بالنفس، والتحكم في الطاقة النفسية وتوجيهها حيث أن اللاعب الذي يتميز بالصلابة العقلية نجده يتميز بالثبات الانفعالي، والثقة، والتركيز والقدرة على تحمل الضغوط النفسية. (٢٢ : ٢٧)

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه رور وأخرون **Roure, R, et al (٢٠٠٦م)** بأن التكامل والتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف العقلية (لنفسية) يساعد على تنمية القدرات والمهارات النفسية (النفسية) فعندئذ يستطيع اللاعب تحقيق أفضل أداء في المنافسة الرياضية. (٢٩ : ١٠٨).

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من **احمد عبد القوي (٢٠١٣) (٢)**، **آية عبد الحكيم (٢٠١٤) (٦)** على فاعلية تطوير المهارات النفسية والصلابة العقلية في تحسين مستوى الأداء المهاري والرقمي للرياضيين.

وفي هذا الصدد يشير **واين Wayne, M (٢٠٠٥م)** إلى أن برامج التدريب النفسي المختلفة يمكنها تطوير عامل الصلابة العقلية (الثقة بالنفس- تحمل الضغوط -التحكم في الانتباه- مستوى الدافعية)، من خلال تصور الرياضي لمواقف قريبة من المواقف الفعلية التي تحدث أثناء المنافسة الرياضية، وذلك بهدف الوصول بالرياضيين للأداء القمي في المنافسات الرياضية. (٣٣ : ٢٥)

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

١. أعلى ابعاد الصلابة العقلية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث هو بـ عد التحكم فى الانتباه، إذ بلغت نسبتها المئوية ٩٢.٥٢%، بينما كانت اقل ابعاد الصلابة الذهنية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث هو بـ عد تحمل الضغوط، إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٩.٣٦%.
٢. أعلى المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث هى مهارة التصور البصرى إذ بلغت نسبتها المئوية ٩٤.٢٨%، بينما كانت اقل المهارات النفسية للاعبى الكرة الطائرة قيد البحث هى التحكم فى الصورة إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٥.٥٦%.
٣. وجود علاقات تبادلية دالة إحصائيا بين الصلابة العقلية وبعض المهارات النفسية للاعبى كرة الطائرة قيد البحث.

التوصيات:

١. أن يتضمن برنامج الإعداد النفسى الرياضى للاعبى الكرة الطائرة تدريبات موقفية إجرائية نفسية لتطوير الصلابة العقلية والمهارات النفسية وأبعاد الاستجابة الانفعالية قيد البحث بصفة عامة ومهارة تركيز الانتباه وسمة الضبط الذاتى بصفة خاصة.
٢. الاهتمام بالجانب النفسى للاعبين أسوة بالجوانب البدنية والمهارية والخططية والمعرفية فى الوحدات التدريبية لتعزيز مستوى الصلابة العقلية لما لها أثر على السلوك الإيجابى أثناء المنافسات.
٣. أهمية تحليل أبعاد الصلابة العقلية للاعبين فى الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية، وفى كل نشاط رياضى على حدة.
٤. استخدام تدريبات الصلابة العقلية للارتقاء بمستوى الصلابة للاعبين، مع ضرورة الوضع فى الاعتبار الأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد الصلابة العقلية عند وضع هذه البرامج التدريبية.
٥. الاهتمام بالتدريب على مهارة الثقة بالنفس لما لها من دور هام فى الارتقاء بالصلابة العقلية لدى اللاعبى فى جميع الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ومن ثم الارتقاء بمستوى الأداء الرياضى.
٦. استخدام مقياس الصلابة العقلية قيد البحث عند تحليل مكونات الصلابة العقلية للاعبى الأنشطة الرياضية المختلفة.
٧. التوصية بإجراء المزيد من الدراسات على أنشطة رياضية مختلفة وعينات أخرى لتحديد أبعاد الصلابة العقلية لدى لاعبي هذه الأنشطة.

المراجع :

المراجع العربية :

١. أحمد خليل : (٢٠٠٧م). موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - عدد خاص المؤتمر العلمي السنوي الدولي لقسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
٢. احمد عبد القوي سعيد : (٢٠١٣م). تأثير تفاعل بعض مهارات الإعداد والتدريبات العقلية على مستوى أداء الهجوم المركب لناشئي سيف المبارزة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣. احمد مصطفى السويفى : (١٩٨١م). تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الأداء لدى الرياضيين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
٤. أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م) تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. أماني وحيد إبراهيم : (٢٠٠٨م): الصلابة النفسية والسمات الدافعية الرياضية وعلاقتها بنتائج بطولة الجمهورية للجمباز الإيقاعي، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٣)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٦. آية عبد الحكيم احمد : (٢٠١٤م). تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على أداء مهارتي الإرسال وحائط الصد في الكرة الطائرة لتلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٧. بسمة وجيه عبد التواب : (٢٠١٨م). الصلابة العقلية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
٨. جمال رمضان موسى : (٢٠١٧م). مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس: رابطة التربويين العرب، ع٩٢.
٩. جمال محمد صالح، وسلمان حسن حاجي : (٢٠١٦م). الصلابة العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطلاب قسم التربية البدنية في رياضة سلاح الشيش. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، ع٧٧.
١٠. سعد عباس عبد : (٢٠١٥م). التوافق النفسي وعلاقته بالمهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة . مجلة علوم التربية الرياضية: جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، مج٨، ع٤٤.
١١. سمية مصطفى أحمد : (٢٠٠٨م). الصلابة الذهنية وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية ودورة الألعاب العربية مصر ٢٠٠٧ للرجال في كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٥٤) ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٢. طارق بدر الدين : (٢٠٠٢م). المهارات العقلية وسمات الدافعية الرياضية المميزة لمتسابقات الميدان والمضمار، المؤتمر العلمي الدولي، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، مصر.
١٣. محمد العربي شمعون : (١٩٩٩م). علم النفس الرياضي والقياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٤. محمد العربي شمعون : (٢٠٠١م). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، القاهرة: دار الفكر العربي.
١٥. محمد العربي شمعون : (٢٠٠٧م). الصلابة العقلية والانجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
١٦. محمد حسن علاوي : (٢٠٠٢م). علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٧. محمود محمد محمد: (٢٠١٥). المهارات العقلية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وفقاً لتخصصاتهم المختلفة. مجلة بحوث التربية الرياضية: جامعة الزقازيق - كلية التربية الرياضية للبنين، مج ٥٣، ٩٩٤
١٨. هند سعيد علي فريد: (٢٠٠٦م). تأثير برنامج تدريب المهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالسادات، جامعة المنوفية .
١٩. وليد أحمد جبر: (٢٠١٠م). الفروق في الصلابة العقلية لدى لاعبي بعض الانشطة الرياضية المختلفة. المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر - التربية البدنية والرياضة - تحديات الألفية الثالثة: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، مج ١ ، القاهرة: جامعة حلوان.

المراجع الأجنبية :

20. Bull ،S. ،et. ،al. ،(2001): The Mental game plan ،2nd ed. Sport Dynamics ، UK.
21. Creasy, Jr. John Wayne (2005) : An Analysis of the Componenets of Psychological Hardiness In Sport , Department of Teacing and Learning, Stratton Committee Chair, USA.
22. Cress. Well, S., (2007): Key questions on Mental Toughness University of Australia.
23. Elliott Jillms(2003): Physical Education Psychology Physiological Michigan , Page 1112,.
24. Fouri.s Potgieter J.R (2002):The nature of mental toughness in sport, South Africa Journal for research in sport .Physical Education and Recreation,yol.23,No.2,PP63-72

25. **Jones, Graham. (2002)** "What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers." Journal of applied sport psychology 14.3: 205-218.
26. **Jones, M. and Hanton, S.(2002):** Mental toughness, Cislunar Seraspace, Inc. 82-83.
27. **Karen, A., (2002):** Mental Toughness: brain power for sport. EBSCO publishing.
28. **Ray, J. (2003).** Mental toughness. Level III Hockey Coaching Course, Karnataka State Hockey Association, Bangalore.
29. **Roure, R., et.,al.(2006):** Imagery quality estimated by autonomic response is correlated to sporting performance enhancement (physiol Behav, 66 (1): 63-72, Mar). Web site:
30. **Simon, G. Middleton, H., et. al(2010):** Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes, Third International. Biennial, self-Research Conference, self-concept Motivation and Identity: Where to from here? July 4-7, Berlin, Germany.
31. **Singer, RO, Hausenblas , HE , Janelle , CH. (2001) :** Handbook of sport psychology, Copyright clearance center, New York, second edition.
32. **Wailed Rodney & Krotee March(2001):** educational Psychology Minnesota University, Page3332,.
33. **Wayne, M. (2005):** Sport Psychology Concept and Applications, Me Grow Hill, 5. ed.
34. **Yukelson, D. (2003):** What is mental toughness and how to develop it. Penn State University.

ملخص البحث

علاقة الصلابة العقلية ببعض المهارات النفسية المميزة لناشئي الكرة

الطائرة ذوى المستويات العليا بدولة الكويت

*د. شيخه حسن فهيد العجمي

* أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية والرياضة كلية التربية الأساسية

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة الصلابة العقلية ببعض المهارات النفسية المميزة لناشئي الكرة الطائرة ذوى المستويات العليا بدولة الكويت ، وتم تطبيق البحث على عدد (٣٠) لاعب بنادي الساحل الرياضي لكرة السلة في المرحلة السنية ١٨ : ٢٠ سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبته لتحقيق أهداف البحث، وتم قياس متغيرات البحث والتي تحددت في الصلابة الذهنية، والمهارات العقلية "الاسترخاء العقلي، التصور العقلي، باستخدام مقياس الصلابة العقلية للرياضيين، ومقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي، ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ، ومن أهم النتائج التي توصل اليها البحث إلى أن أعلى ابعاد الصلابة العقلية للاعبين الكرة الطائرة قيد البحث هو بـ عدد التحكم فى الانتباه، إذ بلغت نسبتها المئوية ٩٢.٥٢%، بينما كانت اقل ابعاد الصلابة الذهنية للاعبين الكرة الطائرة قيد البحث هو بـ عدد تحمل الضغوط، إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٩.٣٦% بينما كانت أعلى المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة قيد البحث هي مهارة التصور البصرى إذ بلغت نسبتها المئوية ٩٤.٢٨% ، بينما كانت اقل المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة قيد البحث هي التحكم فى الصورة إذ بلغت نسبتها المئوية ٨٥.٥٦% ، ووجود علاقات تبادلية دالة إحصائيا بين الصلابة العقلية وبعض المهارات النفسية للاعبين كرة الطائرة قيد البحث.

Research Summary

The relationship of mental toughness with some distinctive psychological skills of high-level volleyball juniors in the State of Kuwait

***Dr. Sheikha Hassan Fahid Al-Ajmi**

* Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, College of Basic Education

The research aims to identify the relationship of mental toughness with some distinct psychological skills for high-level volleyball juniors in the State of Kuwait, and the research was applied to a number of (30) players in Al-Sahel Sports Club for basketball in the age group 18: 20 years, and the researcher used the descriptive approach for its suitability to achieve goals. The research variables were measured, which were determined in mental toughness, and mental skills "mental relaxation, mental visualization, using the mental toughness scale for athletes, the mental relaxation scale in the sports field, and the mental visualization scale in the sports field, Among the most important findings of the research is that the highest dimensions of mental toughness for the volleyball players in question is the dimension of attention control, with a percentage of 92.52%, while the lowest dimensions of mental toughness for volleyball players in question is the dimension of stress tolerance, with a percentage of 89.36%, while the highest psychological skills of the volleyball players in question was the skill of visual perception, with a percentage of 94.28%, while the lowest psychological skills of the volleyball players in question was controlling the image, with a percentage of 85.56%, and the presence of statistically significant reciprocal relationships Between mental toughness and some psychological skills of volleyball players under investigation.