



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: التحضير البدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي تحت عنوان

الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة

(دراسة ميدانية لفريق رائد شباب المسيلة).

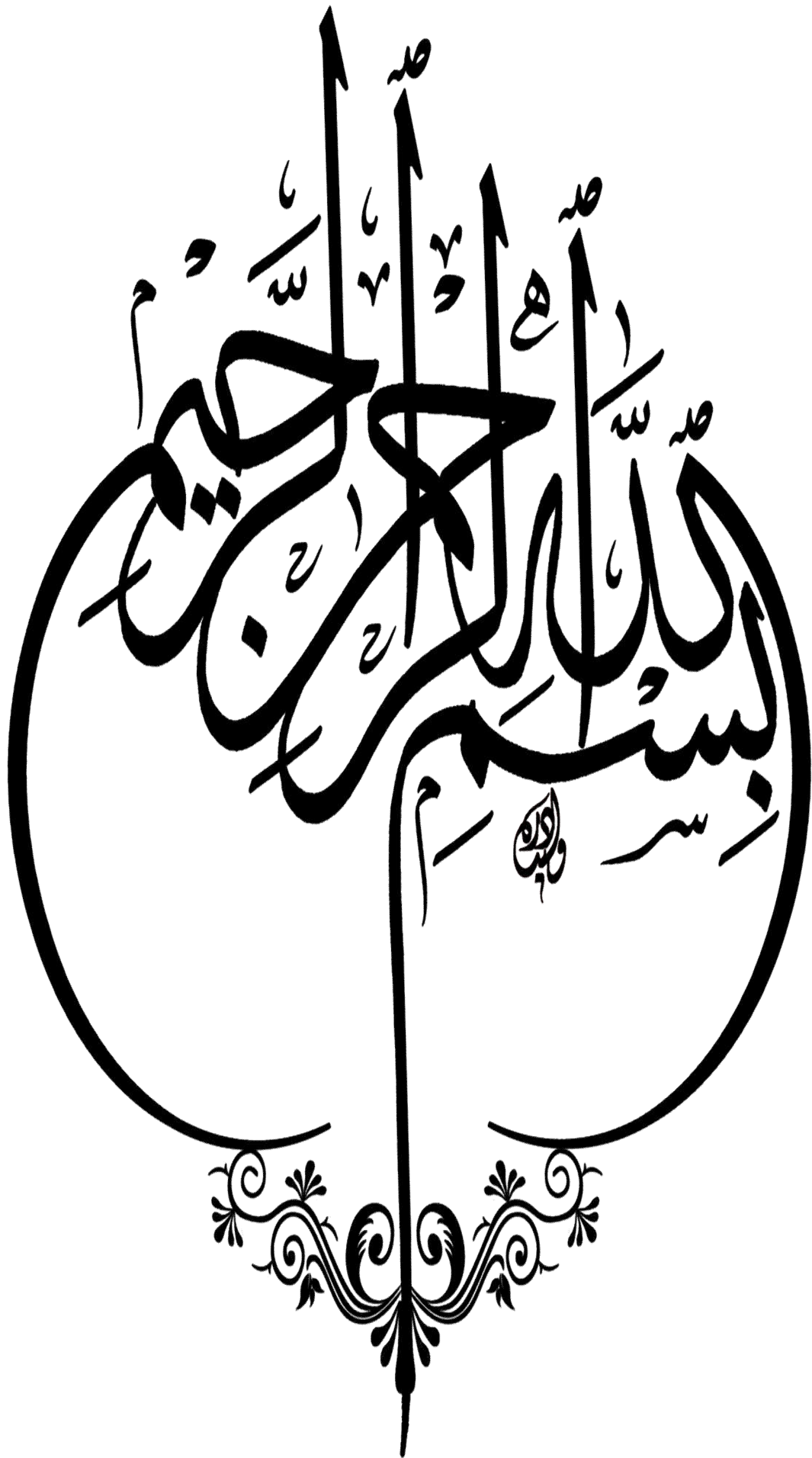
إشراف الأستاذ:

تريش لحسن

إعداد الطالب:

❖ عمرون عمرو

السنة الجامعية: 2025/2024



شُكْرُكَ رَبِّ

أعوذ بالله من الشيطان الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ
وَلَدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

آية 19 سورة النمل

فخير لنا أن نبدأ كلاً منا بشكر الله تعالى على نعمة الإسلام دين الحق والإنصاف ،
وعلى توفيقه لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع، كما نتقدم بجزيل الشكر والامتنان
وبأسى العبارات والتقدير إلى الأستاذ المشرف الدكتور

" تريش لحسن "

الذي لم يبخل عليا بنصائحه وتوجيهاته متمنيا له

المزيد من النجاح والتوفيق إن شاء الله .

كما نتقدم بجزيل الشكر والتقدير لكل من قدم يد العون سواء من بعيد أو قريب

إِهْدَاء

إلى التي سهرت الليالي من أجل تربيتنا وراحتنا وإلى التي أضاءت
دربنا بالشموع أُمِّي أطال الله في عمرها
و إلى الذي أهدى روحه وصحته وماله ولم يبخل علينا يوما
إلى الذي يسعد بسعادتنا ويحزن يحزننا إلى ذلك المقام الراسخ بذهننا.
أبي أطال الله في عمره.
و إلى كل الأصدقاء والأحبة
وإلى كل من أعانني ولو بكلمة طيبة سواء من بعيد أو من قريب.

فهرس المحتويات:

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان الإهداء
	ملخص الدراسة
	الجانب المنهجي
	الفصل الأول: المدخل العام للدراسة
أ - ب	المقدمة
02	1-1- مشكلة الدراسة
02	1-2- فرضيات الدراسة
03	1-3- أهداف الدراسة
03	1-4- أهمية الدراسة
04	1-5- أسباب اختيار الموضوع
05	1-6- تحديد مفاهيم الدراسة
05	1-7- الدراسات السابقة
07	1-8- مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: الصلابة النفسية
10	تمهيد
11	2-1- نشأة مفهوم الصلابة النفسية
13	2-2- مفهوم الصلابة النفسية
15	2-3- أبعاد الصلابة النفسية
15	2-3-1- الالتزام
18	2-3-2- التحكم
20	2-3-3- التحدي

21	4-أهمية الصلابة النفسية
23	2-5-نظريات الصلابة النفسية
26	2-6- العوامل المؤثرة على الصلابة النفسية في المجال الرياضي
28	2-7-أداء الرياضيين ذوي الصلابة النفسية
29	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الذات المهارية	
31	تمهيد
32	3-1-تعريف الذات
32	3-2-مفهوم الذات في الرياضة
33	3-3-مفهوم تقدير الذات
34	3-4-تقدير الذات المهارية
35	3-5-الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
35	3-6-أنواع تقدير الذات
36	3-7-أبعاد مفهوم الذات
37	3-8- مفهوم الذات المهارية في المجال الرياضي
39	3-9-المهارات
40	خلاصة الفصل
الفصل الرابع:كرة الطائرة	
42	تمهيد
43	4-1-التعريف بالكرة الطائرة
44	4-2-المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة
45	4-2-1- مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة
47	4-2-2-مهارة الضرب الساق
48	4-3-القدرات البدنية للاعب كرة الطائرة
51	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
53	تمهيد
54	1-5- الدراسة الاستطلاعية
54	2-5- منهج الدراسة
55	3-5- متغيرات الدراسة
55	4-5- مجتمع وعينة الدراسة
57	5-5- مجالات الدراسة
57	6-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
58	7-5- الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة
60	خلاصة الفصل
الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
62	1-6- عرض و تحليل النتائج
68	2-6- مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة
الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات	
74	1-7- الاستنتاج العام
75	2-7- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
الخاتمة	
قائمة المراجع و المصادر	
الملاحق	

فهرس الجداول

الصفحة	الرقم	عنوان الجدول
56	01	يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير سنوات الخبرة
58	02	معاملات صدوق والثبات
62	03	الإحصاءات الوصفية لمتوسط الزمن، الانحراف المعياري

		لمقياس الصلابة النفسية
63	04	الإحصاءات الوصفية لمتوسط الزمن، الانحراف المعياري لمقياس الأداء المهاري
64	05	العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية و الأداء المهاري
66	06	تحليل التباين (ANOVA) في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة
67	07	تحليل التباين (ANOVA) مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الذات المهارية عدد سنوات الخبرة
69	08	معامل الارتباط بيرسون بين بعد الالتزام و دافعية الإنجاز الرياضي
70	09	معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحكم و دافعية الإنجاز الرياضي
71	10	معامل الارتباط بيرسون بين بعد التحدي و دافعية الإنجاز الرياضي

فهرس الأشكال

الصفحة	الرقم	عنوان الشكل
11	01	يوضح النموذج الأول لكوبازا في الصلابة النفسية
65	02	يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير سنوات الخبرة

الملخص باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، من خلال دراسة ميدانية أجريت على عينة مكونة من 15 لاعباً من نادي المسيلة، حيث تم اعتماد المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي، وتم استخدام أداتين أساسيتين: مقياس الصلابة النفسية ومقياس تقدير الذات المهارية، وذلك بعد التحقق من صدقهما وثباتهما عبر دراسة استطلاعية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد الالتزام ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحكيم ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحدي ودافعية الانجاز الرياضي لدى حكام كرة الطائرة.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية – تقدير الذات المهارية – لاعبو كرة الطائرة.

Abstract

This study aims to reveal the correlation between psychological resilience and skill self-esteem among volleyball players, through a field study conducted on a sample of 15 players from Al-Msila Club. The descriptive approach was adopted with its correlational style, and two basic tools were used: the psychological resilience scale and the skill self-esteem scale, after verifying their validity and reliability through a survey study. The results showed a statistically significant correlation between the commitment dimension and the motivation for sports achievement among volleyball players. There is a statistically significant relationship between refereeing and motivation for sports achievement among volleyball players. There is a statistically significant relationship between the challenge dimension and motivation for sports achievement among volleyball referees.

Keywords: Mental Toughness – Skill Self-Esteem – Volleyball Players

المقدمة

يُعد علم النفس الرياضي فرعاً أساسياً من فروع علم النفس التطبيقي، يُعنى بدراسة تأثير العوامل النفسية على الأداء الرياضي، حيث أثبتت الأبحاث أن القدرات النفسية لا تقل أهمية عن المهارات البدنية في تحقيق الإنجاز الرياضي. فالرياضي الذي يملك مهارات فنية عالية قد لا يحقق نتائج إيجابية إذا افتقر إلى الاتزان الانفعالي أو القدرة على التحكم في الضغوط النفسية. وقد أشار (Weinberg & Gould 2019, p. 25) إلى أن الجوانب النفسية أصبحت جزءاً لا يتجزأ من برامج الإعداد الرياضي، كونها تؤثر على الأداء في المواقف التنافسية الحاسمة.

من بين المفاهيم التي حظيت باهتمام الباحثين في هذا المجال، تبرز **الصلابة النفسية** باعتبارها مؤشراً على قدرة الرياضي على مواجهة التحديات والمواقف الضاغطة دون الانهيار نفسياً. وقد عرفها (Clough et al. 2002) بأنها "القدرة على الاستمرار في الأداء بالرغم من الضغوط أو الانتكاسات". وتشمل الصلابة النفسية عناصر مثل الالتزام، والثقة بالنفس، والتحكم في الانفعالات. وتشير نتائج دراسة (Sheard 2009, p. 112) إلى أن الرياضيين ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يُظهرون مستويات أعلى من التحمل والدافعية والمرونة الانفعالية، مما يعزز قدرتهم على التكيف والتطور داخل السياق الرياضي التنافسي.

أما مفهوم **تقدير الذات المهاري**، فيرتبط بإدراك الرياضي لقيّمته الشخصية بناءً على تقييمه لمستواه المهاري وأدائه الفني، وهو أحد أشكال تقدير الذات الخاصة. وقد بين (Fox 2000, p. 63) أن تقدير الذات في المجال الرياضي يتأثر بشدة بكفاءة الفرد في المهارات الأساسية للعبة، وبالنتائج التي يحققها خلال المنافسات. فاللاعب الذي يشعر بالكفاءة أثناء الأداء يميل إلى اتخاذ قرارات أكثر ثقة، ويُظهر تحكماً أفضل في سلوكه تحت الضغط، مما يسهم في تحسين مستواه العام.

وقد أظهرت عدة دراسات وجود علاقة ارتباطية قوية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهاري، حيث وجدت (Golby & Sheard (2004, p. 812 أن اللاعبين الذين

مقدمة

يتمتعون بصلابة نفسية عالية يُظهرون أيضاً مستويات مرتفعة من تقدير الذات، مما يدعم الفرضية القائلة بأن التماسك النفسي يسهم في تعزيز الثقة في القدرات المهارية. وتفسير ذلك يعود إلى أن اللاعب الذي يستطيع إدارة انفعالاته بفعالية، يكون أكثر قدرة على تقييم أدائه بموضوعية، وبالتالي بناء شعور صحي بالكفاءة الذاتية.

في هذا الإطار، تتناول هذه الدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، وهي رياضة تتميز بسرعة تبادل اللعب، وحاجة اللاعبين لاتخاذ قرارات فورية، والتنسيق الجماعي، ما يجعلهم عرضة لضغوط نفسية مستمرة. وتشير (Lidor & Ziv 2015, p. 218) إلى أن لاعبي الكرة الطائرة يحتاجون إلى قدرات عقلية عالية مثل التركيز، وضبط الانفعالات، والثقة في النفس لتحقيق الأداء الأمثل.

بناءً عليه، فإن تعزيز الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لا يعد ترفاً، بل ضرورة في برامج التدريب الرياضي، وينبغي للمدربين أن يعملوا على تطوير هذه الجوانب من خلال التدريبات النفسية المخططة، مما يسهم في تحسين الأداء العام، والقدرة على التعامل مع الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية الحديثة.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

- 1-1- مشكلة الدراسة
- 1-2- فرضيات الدراسة
- 1-3- أهداف الدراسة
- 1-4- أهمية الدراسة
- 1-5- تعريف مفاهيم الدراسة
- 1-6- أسباب اختيار الموضوع
- 1-7- الدراسات السابقة
- 1-8- مميزات الدراسة الحالية

1-1- مشكلة الدراسة

شهد المجال الرياضي تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، لم يعد مقصوراً على تنمية القدرات البدنية والمهارية فقط، بل أصبح الاهتمام بالجوانب النفسية جزءاً لا يتجزأ من برامج التدريب الحديثة. ويُعد الأداء الرياضي نتاجاً لتفاعل معقد بين القدرات الجسمية والفنية من جهة، والحالة النفسية من جهة أخرى. وفي هذا السياق، برزت مفاهيم نفسية هامة مثل الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية، باعتبارهما من أهم المحددات النفسية التي تساهم في تشكيل الأداء الرياضي الفعّال، خاصة في الرياضات التي تتطلب تركيزاً ذهنياً عالياً وسرعة استجابة، مثل رياضة كرة الطائرة.

تُعرّف الصلابة النفسية على أنها قدرة الفرد على التعامل الإيجابي مع الضغوط والتحديات، والمحافظة على مستوى عالٍ من الأداء رغم المواقف الصعبة والظروف المتقلبة. أما تقدير الذات المهارية، فيشير إلى إدراك اللاعب لكفاءته وقدرته على تنفيذ المهارات المطلوبة في سياق الأداء الرياضي، وهو ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالثقة بالنفس والدافعية والتحكم في الانفعالات أثناء المباريات. ومن هنا، يمكن القول إن الرياضي الذي يمتلك درجة عالية من الصلابة النفسية، غالباً ما يُظهر مستويات مرتفعة من تقدير الذات المهارية، والعكس صحيح.

تكتسب هذه العلاقة أهمية خاصة في لعبة كرة الطائرة، التي تتسم بطبيعة تنافسية حادة، وسرعة تبادل متواصل للأدوار والقرارات، مما يتطلب من اللاعبين قدرة عالية على ضبط النفس، واتخاذ قرارات حاسمة في لحظات قصيرة، دون التأثر بالضغوط النفسية أو الخوف من ارتكاب الخطأ. ففقدان الثقة بالذات أو الافتقار للصلابة النفسية قد يؤدي إلى تدهور الأداء، وتكرار الأخطاء، والتأثر سلباً بسير المباراة.

ورغم الأهمية النظرية والتطبيقية لكل من الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية، إلا أن الدراسات التي تناولت العلاقة بينهما في البيئة الرياضية الجزائرية، وضمن عينة من لاعبي الكرة الطائرة تحديداً، لا تزال محدودة. وهو ما يستدعي البحث في هذه العلاقة لفهم كيفية تفاعل هذه المتغيرات النفسية، ومعرفة ما إذا كانت عوامل مثل العمر أو سنوات الخبرة تؤثر في مستويات الصلابة النفسية أو تقدير الذات المهارية لدى اللاعبين.

ومن هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤل الرئيسي الآتي:

-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية و أبعاد الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟
التساؤلات الفرعية:

1-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الالتزام و أبعاد الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة ؟

2-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحكم وأبعاد الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

3-هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحدي وأبعاد الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

1-2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس (الصلابة النفسية وأبعاد دافعية الانجاز الرياضي) لدى لاعبي الكرة الطائرة .

الفرضيات الفرعية:

1. توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعد الالتزام ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحكم ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة .

3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحدي ودافعية الانجاز الرياضي لدى حكام كرة الطائرة.

1-3- أهداف الدراسة: هذه أهداف الدراسة

1. معرفة ما إذا توجد علاقة ارتباطية بين بعد الالتزام ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2. معرفة ما اذا توجد علاقة ارتباطية بين التحكيم ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة .

3. معرفة ما اذا توجد علاقة ارتباطية بين بعد التحدي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة.

1-4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إبراز الدور الحيوي للعوامل النفسية في تحسين الأداء الرياضي، حيث تسلط الضوء على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، مما يساهم في إثراء الأدبيات العلمية في علم النفس الرياضي. كما توفر نتائجها معلومات قيمة يمكن أن تساعد المدربين والرياضيين في تطوير استراتيجيات تدريبية فعالة تهدف إلى تعزيز الصلابة النفسية ورفع مستوى تقدير الذات المهارية، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الرياضي. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسهم الدراسة في توجيه برامج التأهيل النفسي للرياضيين، مما يساعدهم على التعامل مع الضغوط والتحديات التي تواجههم أثناء المنافسات، وبالتالي تحسين فرصهم في تحقيق الإنجازات الرياضية.

1-5- تعريف مفاهيم الدراسة:

1. الصلابة النفسية:

لغة:

اسم يعرف بأنه صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه . ومعنى وَاجَهَةٌ بِصَلَابَةٍ :أي واجهه بِحَرْمٍ وَشِدَّةٍ، وَصَلَابَةُ الْمُوقِفِ، وَصَلْبُ الْعُودِ، تعني صلب الشخص، أي أن معنى الصلب : الشديد. (عامر سعيد الخيكاني وآخرون 2019، ص188)

اصطلاحاً:

تعرف الصلابة النفسية على أنها " القدرة العالية على المواجهة للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاد اللاعب في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق ". (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 188)

تعد الصلابة النفسية من السمات الشخصية الايجابية التي تساهم في مواجهة الضغوطات والارتقاء بمستوى أداء اللاعب وتحقيق الانتصارات الرياضية. (غازي نعمة، هناء حسين بنية 2014، ص 91)

إجرائياً: في هذه الدراسة، تعني الصلابة النفسية مستوى قدرة لاعبي كرة الطائرة على مواجهة التحديات والمواقف الضاغطة خلال المنافسات الرياضية، ومدى تأثيرها على أدائهم وثباتهم الانفعالي في الملعب.

2. تقدير الذات المهارية:

لغةً: التقدير هو معرفة القيمة، والذات تشير إلى شخصية الفرد، وبالتالي فإن تقدير الذات يعني تقييم الشخص لقيمه وإمكاناته.

اصطلاحاً: يُعرف تقدير الذات المهارية في الرياضة بأنه إدراك اللاعب لمستواه المهاري ومدى ثقته بقدراته أثناء الأداء الرياضي. فهو يرتبط بالدافعية، والثقة بالنفس، واتخاذ القرارات أثناء اللعب. الرياضيون الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من تقدير الذات المهارية يكونون أكثر قدرة على التحكم في أدائهم وتطوير مهاراتهم بشكل مستمر.

إجرائياً: في هذه الدراسة، يشير تقدير الذات المهارية إلى تقييم لاعبي كرة الطائرة لقدراتهم الفنية ومدى ثقتهم بمهاراتهم خلال التدريب والمنافسات.

1-6- الدراسات السابقة

1. دراسة: مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبي كرة

الطائرة لأندية دول المشرق العربي.

○ صاحب الدراسة: د بشير العلوان.

◦ **ملخص الدراسة:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين كرة الطائرة لدول المشرق العربي، بالإضافة إلى تحديد أثر متغيرات مركز اللعب والخبرة في اللعب على مستوى الطلاقة النفسية، أجريت الدراسة على عينة قوامها (40) لاعباً من أندية كرة الطائرة أبطال الدوري في دول المشرق العربي، أظهرت النتائج أن مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبين كان كبيراً، ووجدت علاقة إيجابية متوسطة بين الطلاقة النفسية والذات المهارية، أوصت الدراسة بزيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالطلاقة النفسية وإعداد البرامج التدريبية المناسبة لتنميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين .

2. **دراسة:** الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة -صنف أكابر - دراسة ميدانية لفريقي RCM و ESM المسيلة.

◦ **أصحاب الدراسة:** درقام محمد و براهيم محي الدين ، وسالم العياشي

◦ **ملخص الدراسة:** هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة -صنف أكابر-، من خلال دراسة ميدانية شملت 120 لاعباً من ستة فرق تنشط ضمن أندية الجهوي الثاني لرابطة المسيلة، مع التركيز على فريقي RCM و ESM. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت على مقياسين لقياس الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية. وتناولت ثلاث فرضيات أساسية تربط بين أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) والاستجابة الانفعالية. وخلصت النتائج إلى وجود علاقات ارتباطية تسهم في فهم تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين، مما يعزز أهمية التكفل النفسي في إعدادهم الرياضي.

3. **دراسة:** الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة الطائرة،

◦ **أصحاب الدراسة:** قيس فضل، تقي الدين ولعة .

◦ **ملخص الدراسة:** هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة الطائرة في معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة مكونة من (18) لاعباً، أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية كان مرتفعاً، ومستوى دافعية الإنجاز كان منخفضاً، ووجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز.

4. دراسة: مستوى تقدير الذات المهارية وأثره على ظهور حالة القلق المنافسة الرياضية لدى اللاعبين الناشئين 12-15 سنة في كرة الطائرة - دراسة ميدانية بولاية باتنة.

- صاحب الدراسة: صولة طارق .
- ملخص الدراسة: بحثت الدراسة تأثير تقدير الذات المهارية على مستوى ظهور حالة القلق في المنافسة الرياضية لدى الناشئين في كرة الطائرة، توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد قلق الحالة المنافسة الرياضية حسب تأثير مستوى تقدير الذات المهارية لكل من القلق المعرفي والقلق الجسدي والثقة بالنفس قبل المنافسة الرياضية.

1-7- مميزات الدراسة الحالية

بناءً على نتائج البحث، يمكن تحديد بعض المميزات المحتملة للدراسة الحالية مقارنة بالدراسات السابقة:

1. **المنهجية:** قد تستخدم الدراسة الحالية منهجية بحثية أكثر تطوراً أو دقة من الدراسات السابقة ، على سبيل المثال، قد تستخدم أدوات قياس حديثة للصلابة النفسية وتقدير الذات ، أيضاً، يمكن أن تعتمد على تصميم بحثي يجمع بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، مما يسمح بفهم أعمق للعلاقة بين المتغيرين ،
2. **العينة:** قد تركز الدراسة الحالية على عينة محددة من لاعبي الكرة الطائرة، مثل اللاعبين المحترفين أو الناشئين أو فئة عمرية معينة، مما يسمح بتحليل أكثر تفصيلاً لتأثير الصلابة النفسية وتقدير الذات على هذه الفئة ، أيضاً، قد تشمل العينة لاعبين من مستويات مختلفة (أندية مختلفة أو منتخبات)، مما يتيح مقارنة الفروق بينهم .
3. **الأدوات:** قد تستخدم الدراسة الحالية مقاييس وأدوات تقييم نفسية حديثة ومُعَدَّلة لتناسب البيئة الثقافية والاجتماعية للاعبين ،هذا يمكن أن يزيد من دقة النتائج وقابليتها للتعميم.

4. **النتائج المتوقعة:** قد تسعى الدراسة الحالية إلى استكشاف جوانب جديدة في العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية، مثل تأثير هذه العوامل على الأداء المهاري للاعبين، أو على قدرتهم على التعامل مع الضغوط النفسية والإصابات.

5. **الإضافة المعرفية:** قد تقدم الدراسة الحالية إضافة معرفية من خلال تطوير نموذج نظري يوضح كيفية تأثير الصلابة النفسية وتقدير الذات على الأداء الرياضي للاعبي الكرة الطائرة، أيضاً، يمكن أن تساهم في تطوير برامج إعداد نفسي للاعبين تهدف إلى تعزيز هذه المهارات.

6. **التركيز على متغيرات محددة:** قد تركز الدراسة الحالية على العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل دافعية الإنجاز، والقلق الرياضي، والرضا الرياضي

7. **التحليل المقارن:** قد تقارن الدراسة الحالية بين لاعبي الكرة الطائرة ولاعبين في رياضات أخرى، أو بين لاعبين ذوي مستويات مختلفة من الصلابة النفسية وتقدير الذات، لفهم أفضل للعوامل التي تساهم في التفوق الرياضي .

بشكل عام، يمكن أن تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من خلال استخدام منهجية أكثر دقة، وعينة أكثر تحديداً، وأدوات تقييم حديثة، والتركيز على جوانب جديدة في العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية، وتقديم إضافة معرفية تساهم في تطوير الإعداد النفسي للاعبي الكرة الطائرة

الفصل الثاني الصلابة النفسية

تمهيد:

2-1-نشأة مفهوم الصلابة النفسية

2-2-مفهوم الصلابة النفسية

2-3-أبعاد الصلابة النفسية

2-3-1-الالتزام

2-3-2-التحكم

2-3-3-التحدي

2-4-أهمية الصلابة النفسية

2-5-نظريات الصلابة النفسية

2-6-العوامل المؤثرة على الصلابة النفسية في المجال الرياضي

2-7-أداء الرياضيين ذوي الصلابة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تُعتبر الصلابة النفسية من الصفات الأساسية التي تساهم في تحقيق النجاح والتفوق في مختلف مجالات الحياة. في عالم مليء بالتحديات والضغوطات، يصبح من الضروري أن يمتلك الأفراد القدرة على التكيف والتعامل مع المواقف الصعبة بشكل فعال. يُعرف مفهوم الصلابة النفسية بأنه القدرة على مواجهة الأزمات والتغلب على الصعوبات، مع الحفاظ على الصحة النفسية والعاطفية.

يستعرض هذا الفصل أهمية الصلابة النفسية، وكيف يمكن تنميتها وتعزيزها، سنناقش العوامل التي تؤثر على الصلابة النفسية، مثل التجارب السابقة، الدعم الاجتماعي، والمهارات الشخصية. كما سنتناول استراتيجيات عملية يمكن للأفراد اتباعها لتطوير هذه الصفة المهمة، مما يساهم في تحسين جودة حياتهم وزيادة قدرتهم على مواجهة التحديات.

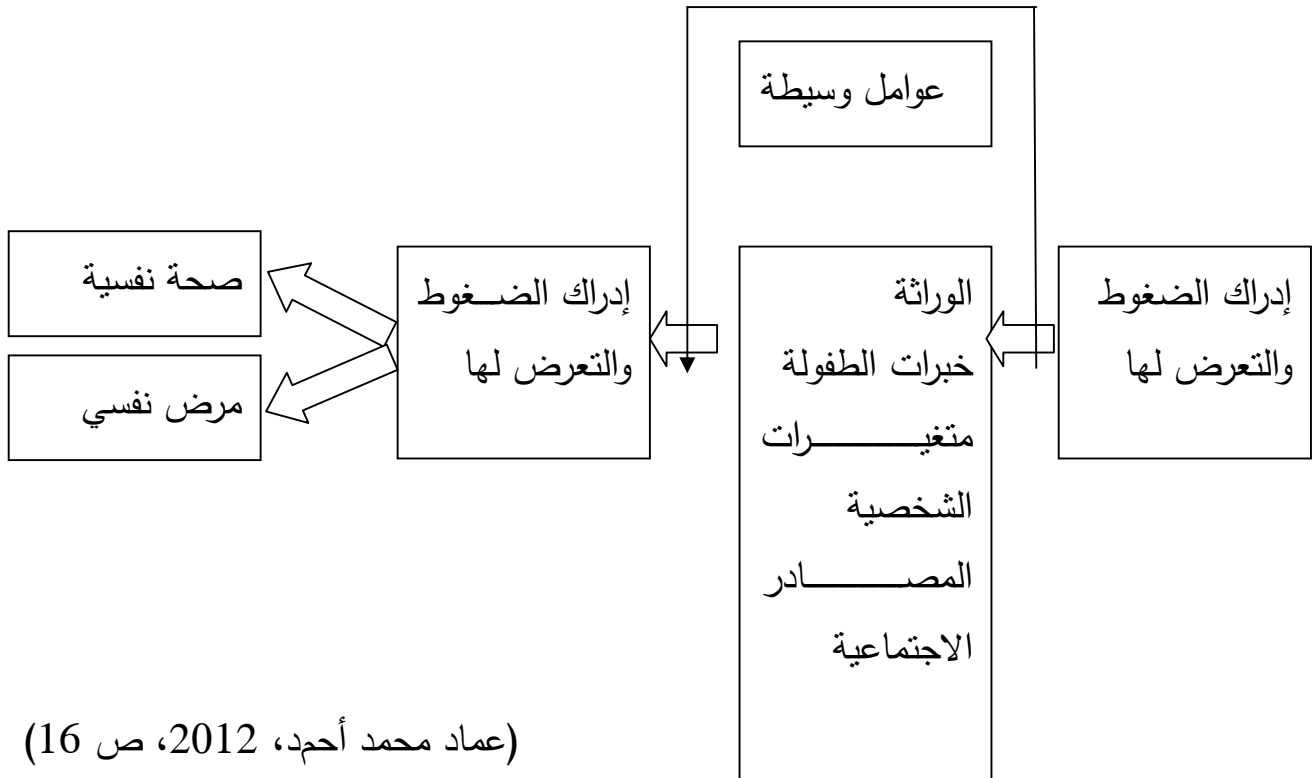
2-1- نشأة مفهوم الصلابة النفسية:

تم تطوير هذا المفهوم على يد الباحثة الأمريكية Kobasa Suzanne أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها Maddi في جامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية، والتي أتمتها في عام 1977. في تلك الأبحاث، توسعت Kobasa في دراسة الصلابة النفسية والعوامل المرتبطة بها. (عماد محمد أحمد إبراهيم مخيمر، 2012، ص 11).

لاحظت Kobasa أن هناك بعض الأفراد الذين يتمكنون من تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم رغم تعرضهم للعديد من الضغوط والإحباطات. بناءً على ذلك، كانت ترى أنه يجب التركيز على الأفراد الأسوياء الذين يدركون قيمتهم ويعملون على تحقيق ذواتهم. (محمد السعيد أبو حلاوة، عاطف مسعد الحسيني الشربيني، 2016، ص 152).

كما اعتقدت Kobasa أن السبب وراء عدم تأثر هؤلاء الأفراد بالضغوط يكمن في وجود العوامل الوسيطة (Mediators) التي تؤثر بين التعرض للضغوط ونتائجها. وقد قدمت أول نموذج لها عن العلاقة بين الضغوط والأمراض في عام 1979، والذي كان كالتالي:

الشكل رقم (01) : يوضح النموذج الأول لكوبازا في الصلابة النفسية.



(عماد محمد أحمد، 2012، ص 16)

يبين هذا النموذج أن هناك نتائج متنوعة للتعرض للضغط، وهي إما تؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية أو الإصابة بالمرض النفسي. وتحدد هذه النتائج تأثير العوامل الوسيطة التي تتدخل في تقييم الشخص للضغط، مثل الوراثة، خبرات الطفولة، المتغيرات الشخصية، والمصادر الاجتماعية. بعبارة أخرى، العوامل الوسيطة تؤثر في كيفية إدراك الشخص للضغط وما تترتب عليه من نتائج.

غالباً ما يستجيب الأفراد للضغط بطرق متفاوتة. فبعض الأفراد قد يستسلمون بيأس لمجرد حدوث أبسط خطأ في خططهم، بينما يظهر آخرون قدرة على مواجهة التحديات والنكبات، مستفيدين من إمكانياتهم الذاتية والاجتماعية للتعامل مع المشكلة. ويعتمد التأثير الناتج عن التعرض لأي حدث ضاغط بشكل رئيسي على كيفية تقييم الفرد لهذا الحدث. (شيلي تايلور، 2008، ص 351).

وقد استلهمت Kobasa مصطلح "الصلابة النفسية" من الفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة تطور مستمر، حيث يركز هذا الفكر على المستقبل أكثر من الماضي. ويعتقد أن دافع الفرد ينبع من سعيه المستمر لتحقيق المعنى والهدف في الحياة. (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 188).

الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية لديهم قدرة على التحكم في أنفسهم، والالتزام بالقيم والأخلاق، ويملكون القدرة على التحدي. كما يعتبرون التغيير ليس تهديداً لهم بل اختباراً لقوتهم وصلابتهم. (عماد محمد أحمد إبراهيم مخيمر، 2012، ص 16).

وفي دراسة لعمور عمر وآخرين (2013) حول الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة، أكد الباحثون أن الصلابة النفسية تُعد أحد المصادر الشخصية الذاتية التي تساعد الأفراد في مقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، مما يخفف من تأثيراتها على الصحة النفسية والجسدية. هؤلاء الأفراد يتقبلون التغيرات والضغط التي يواجهونها، ويعتبرونها تحدياً وليس تهديداً، فيركزون على الأعمال التي تحقق هدفاً معيناً وتعود عليهم بالفائدة. (عمور عمر وآخرون، 2013، ص 164).

ومن خلال ما سبق تبين أن النموذج الذي طرحته Kobasa يبرز العوامل الوسيطة كعوامل حاسمة في تحديد كيفية تأثير الضغط على الأفراد. وهذه العوامل تتضمن الوراثة،

الخبرات السابقة، الخصائص الشخصية، والمصادر الاجتماعية . هذا يسلط الضوء على الفروق الفردية في ردود الفعل تجاه الضغوط ويشير إلى أن ليس كل فرد سيشعر بالتأثير ذاته عندما يواجه نفس الضغوط . إذاً، ليست الضغوط بحد ذاتها هي العامل الحاسم في النتيجة النهائية، بل الطريقة التي يتم التعامل بها معها، ويظهر النموذج أن الصلابة النفسية تعمل كأداة تقييم لهذه الضغوط وتساعد في تحويلها إلى فرصة للنمو .

النظرة الفلسفية الوجودية التي تأثرت بها Kobasa تقدم أيضاً بُعداً عميقاً في هذا السياق، حيث يضع الفرد في مركز بحثه عن المعنى والهدف في الحياة . هذه النظرة تضع التغيير والضغوط كجزء من هذا المسار المستمر نحو التطور الشخصي، مما يعزز من قدرة الأفراد على التكيف مع التحديات.

من جهة أخرى، دراسة عمور عمر وآخرين تشير إلى أن الصلابة النفسية هي سمة شخصية تؤدي إلى تقليل تأثير الضغوط على الصحة النفسية والجسدية . وهذا يعزز فكرة أن الأفراد الذين يملكون صلابة نفسية لا ينظرون إلى التغيرات والضغوط كتحديات تهدد استقرارهم، بل يعتبرونها فرصاً لاختبار قوتهم وصلابتهم . وهذا هو الجزء المحوري في الصلابة النفسية : القدرة على إعادة تقييم الضغوط بشكل إيجابي.

الصلابة النفسية هي عنصر حاسم في التأثير على كيفية تعامل الأفراد مع ضغوط الحياة . إنها تتداخل مع عوامل بيئية وشخصية ومعرفية، ويمكن تطويرها من خلال التركيز على التقييم الإيجابي للضغوط . والأهم من ذلك، يمكن للأفراد الذين يتمتعون بهذه الصلابة أن يتحولوا إلى أبطال في مواجهة تحديات الحياة، ويستفيدون منها بدلاً من أن تكون سبباً في تراجعهم أو تدميرهم.

2-2- مفهوم الصلابة النفسية:

عرفتها كوبازا (1979) Kobasa بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر أو كواق لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهها عاماً لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة، كي يدرك أحداث الحياة الشاقة

إدراكا غير مشوه، ويفسرها بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي. وأنها تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية هي الالتزام، التحكم والتحدي."

تم تعريف الصلابة النفسية من قبل العديد من العلماء والباحثين ومن هذه التعاريف ما يلي: وعرفها فنك " (1992) Funk بأنها سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتتميتها لدى الفرد منذ الصغر."

وقد عرفها مخيمر (1996) " بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له . " (يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان 2017، ص 352 351)

بينما يعرفها البهاص (2002) " على أنها ادراك الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب النفسية والحسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإرهاك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط . " (محسن محمد حسن الفلوجي، 2014، ص 51)

في حين يعرفها مجدي (2007) " بأنها القدرة العالية على المواجهة الايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته والقدرة على الاستخدام الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئية النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق..

ويرى كونسننتوفا " أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن توجه الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديدا ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها ، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم، والاعتماد أقل على استراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة."

ويضيف دخان والحجار " بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة . " (يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان 2017، ص 352)

وقد أشار عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019) في تعريفهم للصلابة النفسية على أنها " مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية

2-3- أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا (Kobasa 1979) والتي أشارت إلى " أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير في مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي الالتزام، التحكم، التحدي

".

وترى كوبازا أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة وأحداث الحياة وتحويل الأحداث الضاغطة لفرص النمو الشخصي كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي.

ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمد الفرد بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية، وتشير (Kobasa 1979) إلى أن الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس وتتمثل في الالتزام التحكم، التحدي. (يوسف) لازم كماش عبد الكاظم جليل حسان 2017، ص (352_353) ويؤكد كذلك عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019) بأن " الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس، وهي : الالتزام التحكم، التحدي ". (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 189)

2-3-1- الالتزام:

يعرف عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019) الالتزام على أنه " اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية قيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، و اعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله". يرون كذلك أن الالتزام هو " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وأنه يشير أيضا إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع".

وأضافوا كذلك بأن الالتزام " يمثل توجه الفرد نحو التعامل بإيجابية مع الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف هادفة وذات معنى، فقد أوضح هاريز Harris أن الالتزام يمثل رؤية الفرد بأن نشاطات تلك الحياة لها معنى وفائدة وأهمية لذاتها. "

وأكدوا بأن الالتزام " يمثل التوجه نحو إدماج الذات فيما يقوم به الفرد أو يواجهه، وهو بالإضافة إلى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة، فالفرد المتمسك بالالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت إلى شيء ممتع ومهم وتجربة مثيرة، ويندمج فيها بدلا من الشعور بالاغتراب فالالتزام الفرد يمثل نوعا من التقييم المعرفي الذي يزوده بالإحساس العام بالهدف والذي يسمح له بفهم إيجاد معنى للأحداث، ويتواصل مع الناس والأحداث من حوله بدلا من أن يكون سلبيًا فيؤدي عمله في حالة من الجهد والبهجة والقناعة الذاتية ". (عامر سعيد الخيكاني وآخرون 2019، ص 189_190)

يشير يوسف لازم كماش وعبد الكاظم جليل حسان (2017) " أن مكون الالتزام يعتبر من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة، وقد أشار جونسون وسارسون (1978) Johnson & Sarson إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب، كما أشار هينك Henk إلى أهمية هذا المكون لدى من يمارسون مهنة شاقة. "

ويرى مخيمر (1997) الالتزام بأنه " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله. "

وتعرف جيهان حمزة (2002) الالتزام بأنه " اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه وقيمه في الحياة وتحمله المسؤولية، وأنه يشير أيضا إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع. "

وقد أشارت كوبازا إلى أن الالتزام " يمثل القدرة على إدراك الفرد لقيمه وأهدافه وتقدير إمكانياته ليكون لديه هدف يحققه وكذلك صنع القرارات التي تدعم التوازن والتراكيب الداخلية، فالالتزام يمثل الالتزام الذاتي للفرد من جانب الفرد نحو نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين. "

أشارت كل من كويازا ومادي وبكسيتي (1985) Puccetti & Maddi & Kobasa إلى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

الالتزام تجاه الذات : هو تجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو تميزه عن الآخرين.

الالتزام تجاه العمل : هو اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في إنجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

وقد صنف أبو ندى (2007) الالتزام إلى ثلاثة أنواع:

➤ **الالتزام القانوني :** ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها. ويعرف عبد الله (1991) الالتزام القانوني بوصفه " اعتقاد الأفراد بضرورة الانصياع المجموعة من القواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع".

➤ **التزام المسلم بعقيدة الإيمان :** الالتزام الديني الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتفاء عن إتيان ما نهى عنه.

➤ **الالتزام الأخلاقي :** وقد عرفه جونسون (1991) " بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية "، ويحمل هذا التعريف الالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصفه التزاما داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم لها من واقع سعادته ورضاه عنها. (يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان 2017، ص355)

2-3-2- التحكم:

يعرف عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019) التحكم بأنه " اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها. "

يرون كذلك أن التحكم هو " اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة. "

كما أشاروا إلى أن التحكم هو " اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء كان ذلك معرفيا أم وجدانيا أم سلوكيا، تأثرا برأي فونتانا Fontana الذي يشير إلى أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادأة والإدراك والفعل، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذي التأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه، فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادأة والدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف وتعني فهم الفرد التام للموقف، وتحديد مصادر الخطر والمعوقات التي تحول دون التعامل معه، كما يتم تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف، وأخيرا مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسبباتها للقضاء عليها. وتختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد إما أن تكون أفعالا موجهة للقضاء على المشكلة، أو أفعالا غير موجهة كتجاهل الموقف الشاق بأكمله. "

وقد بينوا أن التحكم يتمثل في " قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناء على استقراره للواقع، ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها ، مستثمرا كل ما يتوفر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، مسيطرا على نفسه، متحكما في انفعالاته. "

(عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 190)

ويشير الرفاعي (2003) إلى أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسية هي:

➤ **القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة :** ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإبائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل.

➤ **التحكم المعرفي المعلوماتي استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط :** يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف وإدراكه بطريقة ايجابية ومتفائلة ، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة.

ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف المحاولة السيطرة عليه وضبطه، كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف كأسباب حدوثه والوقت المتوقع لحدوثه والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها، فيتهيأ الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له وتسهل السيطرة عليه.

➤ **التحكم السلوكي :** وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي، ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.

➤ **التحكم الاسترجاعي :** يرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما يؤدي لتخفيف أثر الضغوط.

ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله، حتى لو كان في سياق صعب، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلا من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن. (يوسف لازم كماش عبد الكاظم جليل حسان 2017، ص 357 358)

2-3-3-التحدي:

أشار عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019) أن التحدي يعني " اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادأة واكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية."

ويرون كذلك بأن التحدي هو " اعتقاد الفرد بأن التغيير المستمر في أحداث الحياة هو أمر طبيعي لا بد منه للارتقاء، أكثر من كونه أمرا مهددا لأمنه، وسلامته النفسية، وقد أضاف البعض على ذلك بأنه قدرة الفرد على أداء دوره في الحياة بعزمته ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية، وتغير البيئة الاجتماعية، والطبيعية المحيطة بها."

وقد أكدوا بأن التحدي يظهر في " قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة والمؤلمة، وتقبلها على اعتبارها أمورا طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه. (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 191)

تعرف كوبازا (1979) التحدي بأنه " اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد من ارتقائه، أكثر من كونها تهديدا لأمنه وسلامته النفسية" كما يعرف أيضا توماكا (1996) التحدي بأنه " تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنه استجابة فعالة."

ويرى مخيمر (1997) التحدي بأنه " اعتقاد الشخص أن كل ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه."

ويتضح من ذلك أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة، وتقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه، مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة، وإذا اتسم المرء بقوة التحدي وهو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري ويشكل فرصة للنمو وللنضج وليس أمراً باعثاً على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة والموجبة، ويعتبرها مصدراً للنمو والإنجاز، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بتجارب مألوفة والإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له أموراً سطحية، كما يعتقد بأن التغيير وليس الثبات هو الطبيعي في الحياة، وأن التعامل الفعال الإيجابي مع التغيير يؤدي إلى النضج وليس لتهديد الإحساس بالأمن. (يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان، 2017، ص 358 359)

2-4- أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الفرد من آثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما تعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت كوبازا عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من كوبازا ومادي أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة.

فتكمن أهمية الصلابة النفسية في:

- تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي.

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغط من عدمه، قد وجد كل من رودوالد وزون Rodwalt & Zun أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأفراد ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت ايجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها. ووجد مادي وكوبازا أن الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها.

ويؤكد الليرد وسميث (1989) Allerd & Smith أن "الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية الكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الايجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والتي تعرف بالالتزام والتحكم والتحدي، التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط. كما تؤثر الصلابة النفسية على القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطا ولديهم استجابات تكيفية أكثر."

ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية، ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب (يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان، 2017، ص 360 361)

أكد ساندفيك وآخرون (2013) أن الصلابة النفسية تعمل على حماية الأفراد من الآثار السلبية للضغط النفسي لأنها ترتبط بوجود جهاز مناعي قوي، واستجابات مناعية متينة لدى الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة (Asle M. Sandvik et al, 2013, P708)

2-5- نظريات الصلابة النفسية:

نظرية كوبازا (Kobasa, 1982):

- سوزان كوباتسا لاحظت أن بعض الناس رغم تعرضهم لضغوط حياتية عالية لا يصابون بالمرض النفسي أو الجسدي مثل الآخرين.
- فسرت ذلك بأنهم يمتلكون "الصلابة النفسية".
- وعرفت الصلابة النفسية بأنها مزيج من ثلاث مكونات:
 - **الالتزام (Commitment):** الشعور بأن الحياة تستحق أن تُعاش، وأن الشخص مرتبط بأهدافه ومجتمعه.
 - **التحكم (Control):** الإيمان بأن الفرد قادر على التأثير في مجريات الأحداث وليس مجرد ضحية للظروف.
 - **التحدي (Challenge):** اعتبار التغيير أمراً طبيعياً وإيجابياً، وليس تهديداً يجب الخوف منه (Kobasa, S. C. 1979)
- ويعد نموذج لازاروس Lazarus من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث إنها نوقشت من خلال ارتباطها بعوامل ثلاثة وهي:
 - البيئة الداخلية للفرد.
 - الأسلوب الإدراكي المعرفي.
 - الشعور بالتهديد والإحباط.
- إذ ذكر لازاروس أن حدوث خبرة الأحداث الضاغطة يحددها مدى إدراك الفرد للحدث، واعتباره موقفاً قابلاً للتعايش يشمل الإدراك الثانوي، وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.
- فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند لازاروس توقع حدوث الفرد سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل، وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى

سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تساؤل الشعور بالتهديد، ويؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد، ويؤدي إلى تقييم بعض الخصال الشخصية، كتقدير الذات. (عامر سعيد الخيكاني وآخرون 2019، ص 192_193)

طرح كوبازا ثلاثة افتراضات في نظريتها حول مفهوم الصلابة النفسية التي تحققت منها في عدة دراسات وهي:

الافتراض الأول : أن الفرد ذا الضبط العالي عندما يتعرض للضغط يشعر بسيطرة كبيرة على الأحداث الضاغطة ويظهر بصحة نفسية وجسمية جيدة.

الافتراض الثاني : يشعر الفرد الملتزم تجاه أي تهديد بالمسؤولية الكبيرة نحو نفسه ونحو الآخرين فهو لا يتوقف عن المشاركة في النشاط وتقديم يد المساعدة لمن يحتاجها في أشد الظروف القسوة .

الافتراض الثالث : الشخص الذي يواجه الأحداث ويحاول تغييرها باستمرار نحو الأفضل كتحدي منه للظروف المحيطة هو شعور إيجابي يتسم بالتفاؤل فضلا عن كونه محفزا في بيئته ودافعا قويا له نحو الإنجاز. (محسن محمد حسن الفلوجي، 2014، ص 56)

بينت كوبازا Kobasa أن الصلابة النفسية هي استعداد صحي في الشخصية يتضمن ثلاثة مكونات هي : الالتزام التحكم والتحدي.

والشخص الصلب نفسيا هو الذي يرى الحدث الضاغط على أنه ذو معنى ومثير للاهتمام الالتزام، ويرى نفسه قادرا على تغيير الأحداث التحكم، كما يدرك التغيير على أنه أمر طبيعي وفرصة للنمو (التحدي). وأكدت كوبازا أن السمات المعرفية للصلابة تساعد الفرد على إدراك الأحداث الضاغطة وتفسيرها بطريقة أقل تهديدا وأكثر تفاؤلا، وهذا ما يخفف من آثارها الخطيرة عليه. وتتمثل الآليات السلوكية للصلابة النفسية في تعزيز أساليب التعامل مع الضغوط، ومواجهتها بفعالية، والتفاعل معها تفاعلا ايجابيا بهدف تحويلها إلى فرص التعلم والنمو (Jahangir Kalantar et al, 2013, P 68)

نظرية مادي 1985 Maddi :

• سالفاتور ماددي، زميل كوباتسا، عمق المفهوم.

• وصف الصلابة بأنها "شجاعة وجودية. (Existential Courage) "

• يرى أن الحياة بطبيعتها مليئة بالتحديات وعدم اليقين، والصلابة النفسية هي القدرة على مواجهة هذه التحديات بإيجابية.

• أضاف أن الصلابة يمكن تدريبها وتميئتها عبر تطوير استراتيجيات تكيف فعالة. (Maddi, S. R. 2002)

اعتمد على النموذج المعرفي للزاروس والذي يرى أن أحداث الحياة الشاقة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثيرها السلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث الضاغط، ولها أهمية في تحديد نمط تكيف الشخص، فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي، والجزم بضعفها، وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، ومن ثم الشعور بالإحباط، متضمنًا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

ويؤكد مادي أن الفرد في كل مواقفه يختار الماضي المعروف، أو المستقبل المجهول فإن اختيار الفرد المستقبل بما يحمله من آمال غير معروفة يصاحبه القلق، لأنه ما من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الفرد نفسه في خضم بحر لم يبحر فيه أحد من قبل، وهذا القلق لا بد من احتماله لأن تجنبه يعني ضياع فرصة النمو أما إذا اختار الفرد الماضي المألوف بتجنبه القلق سقط في الذنب الوجودي لإضاعة فرص النمو وإثرائه الحياة لذلك فإن الأفراد الذين يعانون من درجة عالية من الضغط النفسي، دون إصابتهم بمرض لهم سمة شخصية مختلفة عن أولئك الذين يعانون من ضغط نفسي بسبب الإصابة بمرض وهذه السمة الشخصية تسمى الصلابة. كما أثبت مادي فروض نظريته، حيث توصل إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودًا ومقاومة وإنجازًا وضبطًا داخليًا، وقيادة ونشاطًا.

يتضح مما ذكر سابقًا أن الصلابة النفسية تلعب دورًا مهمًا في وقاية الفرد من الضغوط النفسية والإنهاك النفسي بمعنى أنها تساعد الفرد في التخلص من تلك الضغوط. (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص 193_194)

يُعد نموذج فنك المعدل من النماذج الحديثة في مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية، حيث قام بإعادة النظر في نظرية كوباتسا واقترح تعديلًا جديدًا لها. استند هذا التعديل إلى دراسة أجراها فنك بهدف استكشاف العلاقة بين الصلابة النفسية، والإدراك المعرفي، والتكيف الفعال من جهة، والصحة العقلية من جهة أخرى، وذلك على عينة مكونة من 167 جنديًا.

اعتمد فنك في دراسته على المواقف الشاقة الواقعية لتحديد دور الصلابة النفسية، حيث قام بقياس متغيرات الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الصعبة واستراتيجيات التكيف قبل خضوع المشاركين لبرنامج تدريبي امتد لستة أشهر. بعد انتهاء البرنامج، توصل إلى نتائج مهمة أبرزت أن مكوني الالتزام والتحكم فقط كانا مرتبطين ارتباطاً جوهرياً بالصحة العقلية الجيدة.

أظهرت النتائج أن الالتزام يسهم بشكل أساسي في تحسين الصحة العقلية عبر تخفيض الشعور بالتهديد وتعزيز استخدام استراتيجيات التكيف الفعال، خاصةً إستراتيجية ضبط الانفعال. كما تبين أن بعد التحكم يرتبط إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك المواقف الصعبة على أنها أقل تهديداً، والاعتماد على إستراتيجية حل المشكلات كوسيلة فعالة للتكيف. (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، ص 201)

2-6- العوامل المؤثرة على الصلابة النفسية في المجال الرياضي:

الصلابة النفسية تعد من أهم محددات النجاح الرياضي، إذ تساعد الرياضيين على التعامل مع الضغوط والتحديات والمواقف الصعبة بفعالية. هناك عدة عوامل تؤثر في تكوينها ومستواها لدى الرياضيين، ومن أبرز هذه العوامل:

العوامل الفردية (الشخصية)

- السمات الشخصية: مثل التفاؤل، الإيجابية، الثقة بالنفس، وحب التحدي.
- الدافعية الداخلية: الرياضيون الذين يتمتعون بدوافع ذاتية قوية يظهرون مستويات أعلى من الصلابة النفسية.

- المرونة النفسية: القدرة على التكيف السريع مع الضغوط والمتغيرات.

العوامل البيئية والاجتماعية

- دعم الأسرة والمدرسين: الدعم الاجتماعي الإيجابي من الأهل والمدرسين والزملاء يعزز الإحساس بالثقة والصلابة.
- ثقافة الفريق: الفرق التي تشجع على المثابرة والانضباط والصمود تسهم في تطوير الصلابة النفسية بين أعضائها.

- **الخبرات الحياتية:** المرور بمواقف ضاغطة أو أزمات سابقة (مثل الهزائم أو الإصابات) وتجاوزها بنجاح يكسب الرياضي خبرة في التحمل النفسي (Gucciardi, D. F., 2009)

العوامل المتعلقة بالتدريب والمنافسة

- **نوعية التدريب:** البرامج التدريبية التي تتضمن تحديات عقلية وجسدية صعبة تساهم في بناء الصلابة.
- **تكرار المنافسات:** التعرض المتكرر لمواقف المنافسة الصعبة يدرّب الرياضيين على التحكم بالانفعالات وتطوير مهارات التكيف.
- **الخبرة التنافسية:** اللاعبون الأكثر خبرة عادةً ما يكون لديهم مستويات أعلى من الصلابة النفسية (Crust, L. 2007)

العوامل المعرفية والانفعالية

- **أساليب التفكير:** التفكير الإيجابي، إعادة صياغة الأفكار السلبية، واستخدام الحوار الذاتي الإيجابي يعزز الصلابة.
- **استراتيجيات تنظيم الانفعالات:** القدرة على السيطرة على الغضب، التوتر، والخوف أثناء الأداء الرياضي.
- **تصورات النجاح والفشل:** الرياضيون الذين يرون الفشل كفرصة للتعلم، وليس كتهديد، يكونون أكثر صلابة.

كما حدد بافة عبد الله وآخرون العوامل المؤثرة على الصلابة النفسية في المجال الرياضي فيما يلي: (بافة عبد الله وآخرون، 2021، ص 234)

- الحالة النفسية والجسمية للاعب.
- القدرات العقلية وثقافة اللاعب وخبراته السابقة.
- المدرب وقوة شخصيته وقدرته على التواصل مع اللاعبين وبيئة التدريب.
- التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب.

- القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب.

2-7- أداء الرياضيين ذوي الصلابة النفسية:

بين أسامة كامل راتب (2004) أن الرياضيين الذين يتميزون بالصلابة النفسية يتسمون بـ

- الخطة العقلية قبل أو في المباراة.
- التحكم في الانفعالات.
- الاستثارة المثلى.
- الثقة في النفس.
- الدفع الذاتي.
- التفاؤل.
- التحكم في القلق.
- التحكم في التركيز والانتباه.
- آلية الأداء.
- التقدير السليم للمواقف التحدي وليس التهديد.
- مهارة مواجهة الضغوط والمواقف الصعبة.
- الاتجاهات الايجابية.
- الإحساس بالمتعة في موقع المنافسة. (أسامة كامل راتب، 2004، ص

(421)

خلاصة الفصل:

في ختام هذا الفصل، تبين لنا أن الأبحاث تظهر أن الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية أكثر قدرة على التكيف مع الأزمات، مما يساهم في تحسين صحتهم النفسية والعاطفية. فمن خلال الاستثمار في تنمية الصلابة النفسية، يمكن للأفراد تعزيز مرونتهم، مما يمكنهم من التعلم والنمو من التجارب الصعبة. في النهاية، يمثل تطوير الصلابة النفسية خطوة أساسية نحو تحقيق حياة متوازنة وناجحة

الفصل الثالث: الذات المهارية

تمهيد

3-1- تعريف الذات

3-2- مفهوم الذات في الرياضة

3-3- مفهوم تقدير الذات

3-4- تقدير الذات المهارية

3-5- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

3-6- أنواع تقدير الذات

3-7- أبعاد مفهوم الذات

3-8- مفهوم الذات المهارية في المجال الرياضي

3-9- المهارات

خلاصة الفصل

تمهيد:

تُعتبر الذات المهارية من المفاهيم الأساسية التي تسهم في تطوير الأفراد وتحسين أدائهم في مختلف مجالات الحياة. تشير الذات المهارية إلى مجموعة المهارات والمعرفة التي يمتلكها الفرد، والتي تمكنه من التعامل بفعالية مع المواقف والتحديات اليومية. في عالم يتسم بالتغيرات السريعة والتطور المستمر، يصبح من الضروري تنمية هذه الذات لتحقيق النجاح الشخصي والمهني.

3-1-تعريف الذات

يُعرّف عبد الفتاح دويدان الذات بأنها "كعملية أو سيرورة"، فالذات حسب هذا المعنى هي مجموعة من العمليات السيكلولوجية والعقلية النشطة مثل التفكير، والتذكر، والإدراك (عبد الفتاح دويدان، 1992، ص 32) ويعتبر الذات أيضاً بناءً معرفياً يتكون من أفكار الفرد حول جميع نواحي وجوده، وتكتسب أو تتكون هذه الذوات - التي تعد بمثابة أبنية تحتية للبناء المعرفي الكلي - من خلال الخبرة (نـاش مختـار سـليم، 2001، ص 100) كما عرّفها قاسم حسن حسين بأنها المفهوم الذي يكونه الرياضي عن نفسه باعتباره مصدرًا للتأثير والتأثر في البيئة المحيطة، وخاصةً بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه (قاسم حسن حسين، 1998، ص 12)

3-2-مفهوم الذات في الرياضة:

لقد مارس الإنسان الألعاب الرياضية منذ القدم وبدا الفرد الرياضي يتميز بالعديد من السمات الشخصية والبدنية التي أدت دوراً مهماً في تكوين الشخصية الرياضية وقد حاول علماء النفس تحديد العلاقة بين الرياضة والشخصية من هنا برزت أهمية علم النفس الرياضي في دراسة هذه العلاقة بصورة علمية من خلال دراسة سلوك الفرد الرياضي وقدراته النفسية والعقلية حيث يعرف علم النفس الرياضي الشخصي بأنها (النظام المتكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره). (ناري الطالب وكامل لويس، 1993، ص 78) وإحدى الموضوعات التي تناولها العلماء في المجال الرياضي هو مفهوم الذات (self-concept) حيث أن تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الانجاز والتفوق (Bandera, 1982, 122). وتشير الدراسات إلى إن تقدير الذات يرتبط ارتباطاً عالياً مع الاتجاه النفسي الإيجابي نحو الجسم. (جوار م سيدني ولندزمن، 1988، ص 191) حيث نلاحظ عند بعض اللاعبين بعد تحقيقهم مراكز متقدمة أو أرقام قياسية يقل عطاء هؤلاء اللاعبين من خلال الثبات في مستوى انجازهم والسبب في ذلك يعود إلى محدودية مفهوم الذات لديهم فعليه تحقيق الذات عمليه متجددة ومستمرة من حيث توسيع نطاق إدراك الفرد إذ من خلال الإدراك العميق لمفهوم الذات تفتح أبواب المهارات للوصول إلى سياده عقلية وجسديه. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 634)

من ذلك يتبين لنا أن مفهوم الذات يرتبط بالعديد من السمات المميزة لشخصيه الرياضي ومنها سمه الثقة بالنفس وتأكيد الذات والاقتناع بها وتقدير الذات واحترامها واعتبار الذات.... كل هذه سمات تشتق من أحكام الشخص لصورة نفسه أو ذاته. (محمد حسن

علاوي، 1992، ص 316)

فتقدير الذات يرتبط ارتباطا عاليا مع الاتجاه النفسي الايجابي نحو الجسم فان الرياضي الذي لديه تصورا ايجابيا نحو ذاته يكون لديه ذات قوية. (جوار.م سيدني ولندزمن، 1988، ص 191)

تجعل الفرد أكثر ثقة في معاملاته مع الآخرين وفي أرائه وتؤثر في مدى نجاحه ، (محمد حسن ابو عيبة، 1977، ص 30).. وبعبارة أخرى فالصور السلبية للذات يؤثر سلبا في شخصيه الفرد وطموحه وبالتالي يؤثر سلبا في الأداء انخفاض مستوى قدراته ويصبح أداؤه ضعيفا عندما يوجه له نقد (هزاع محمد هزاع وآخرون، 1989، ص 57). وبذلك نصل إلى مفهوم الذات هو مجموع إدراكات الفرد لنفسه وتقويمه لها ، فالذات تتكون من خبرات إدراكية وانفعاليه تتركز حول الفرد لكونه مصدر الخبرة والسلوك والوظائف لهذا تعد فكرة الشخص الرياضي عن نفسه هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي والرياضي (Milkman Dan, 1999 P 42-48)

وبخلاصة ذلك يتبين لنا أن مستوى انجاز الفرد في مجالي الرياضة و الحياة يعد مرآة لمفهوم الذات ، لذا وجب على الفرد عدم وضع حدود لمفهوم الذات ، بعملية تحقيق الذات عملية متعددة ومستمرة من حيث توسيع نطاق إدراك الفرد إذ فمن خلال الإدراك العميق لمفهوم الذات تفتح أبواب المهارات للوصول إلى سيادة عقلية وجسدية (إيمان حمد شهاب، 2001، ص 210)

3-3- مفهوم تقدير الذات

يُقصد بتقدير الذات مفهوم الشخص عن نفسه ومعتقداته حول ذاته أو صورته الذاتية، أي تصويره ووصفه لذاته. وبعبارة أخرى، فإن تقدير الذات هو مجمل الأفكار والمشاعر والأركان والمعتقدات التي يحملها الفرد عن نفسه كشخص. ويُعتبر مفهوم الذات أو فكرة المرء عن نفسه عاملاً هاماً من بين المؤثرات على السلوك الإنساني. فقد أصبح المربون أكثر وعياً بتأثير مفهوم الذات وتقدير الفرد لذاته على

سلوكه، بالإضافة إلى أهمية دراسة المشكلات النفسية التي يكون سببها فقدان النظرة الإيجابية إلى الذات. ويعد مفهوم الذات من بين أهم المتغيرات المرتبطة بالشخصية، حيث يمثل الجوهر النفسي للشخصية (محمد حسن علاوي، 2002، ص 35)

قد لا يمكن الفصل بين تقدير الذات ومفهوم الذات، إذ يبدو أن تقدير الذات يتداخل بدرجة كبيرة مع مفهوم الذات؛ فالتقدير الذي يمنحه الفرد لنفسه يؤثر بشكل واضح في تحديد أهدافه واستجاباته تجاه ذاته والآخرين، كما يؤثر على قدراته وإمكانياته وعلى كيفية تعامله مع متطلبات الحياة (الدريني، حسين عبد العزيز، ومحمد أحمد سلامة، 1984، ص. 423). لذلك استخدم مصطلحا مفهوم الذات وتقدير الذات في بعض الدراسات على أنهما مفهوم واحد، وإن بعض الدراسات عدت تقدير الذات أحد المكونات الرئيسية لمفهوم الذات. Byline 1984,p.427

ويبدو أن معظم نظريات علم النفس وعلمائه حاولوا تفسير مفهوم الذات وتقديرها إلا أن نظرية (روجرز Rogers) في الذات من أحدث هذه النظريات واشملها إذ يرى أنها جوهر الشخصية لما لها من دور أساس في تحديد شخصيته وفي أنماط سلوكياته وتتنظر للذات من جوانب عدة، منها مفهوم الذات المدركة التي تعني مدركات الفرد لذاته وتصوراتها عنها، والذات الاجتماعية التي تمثل مدركات الآخرين عن ذات الفرد وذات المثالية، وتعني المدركات والتصورات المتكونة عند الفرد عن الصورة التي يجب أن يكون عليها، أي أنها تعكس ما يود الفرد عمله ويصل إليه في حدود الممكن (زهرا، حامد عبد السلام، ص 291)

كما أكد (ماسلو) أهمية تقدير الذات، إذ عدّها من الحاجات الأساسية للإنسان، حيث لا يمكن للفرد أن يصل إلى تحقيق ذاته ما لم يُشبع حاجات تقدير الذات. ويصل الفرد إلى تحقيق ذاته عندما يكون لديه رأي طيب عن نفسه نتيجة لشعوره بالكفاية والتقبل من الآخرين.. (الدريني، حسين عبد العزيز، محمد أحمد سلامة، 1980، ص 483)

3-4- تقدير الذات المهارية:

"هي تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات حركية خاصة بلعبة ما مدى كفايته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساس في تلك اللعبة. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين، 1987، ص 624)

إن تقدير الذات المهارية يمكن إيجادها عند أفراد يسعون للوصول إلى النجاح وتحقيق الانجازات وتفادي التجارب الفاشلة وتجاوز المعوقات لإثبات الذات كوسيلة لإثبات الذات كما نراهم متحملين مسؤولياتهم ومحدثين معلوماتهم وفق الخبرات المكتسبة في التجارب الجديدة

إن تدريب اللاعب الناشئ يحتاج إلى فكر إبداعي في التدريب وذلك لكونه ما بين مرحلة الهواية والاحتراف لذلك لابد من تعزيزات ايجابية كوسيلة لبناء الثقة ومنهج لتصحيح الأخطاء إلى جانب إبعادهم عن المبالغة بقدراتهم وعم وضع الأهداف المستحيلة لتلافي وقوعهم في الفشل والذي قد يكون وقعه أكثر تأثيرا بالنسبة للمرحلة العمرية التي قد تنفعهم لترك اللعبة والابتعاد عنها.

3-5- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

كثير من الناس يخلطون بين مفهوم الذات وتقدير الذات. ولتوضيح الفرق بينهما، يوضح "كوبر سميث" أن "مفهوم الذات" يشمل تصور الشخص وآرائه عن نفسه، بينما "تقدير الذات" يتضمن التقييم الذي يضعه الفرد لذاته وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه، مع اعتباره لنفسه. ولهذا، فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض الذي يتبناه الشخص تجاه نفسه، ويشير إلى معتقداته حيال ذاته (عبد الفتاح دويدان، 1992، ص 23)

3-6- أنواع تقدير الذات

3-6-1- الذات المهارية:

تعني الذات المهارية تقدير لاعب كرة القدم لما يمتلكه من مهارات حركية خاصة باللعبة، ومدى كفاءته واستعداداته المتعلقة بالمهارات الحركية المختلفة، التي تشكل بمجموعها المهارات الأساسية في كرة القدم. ومن خلال الاطلاع على بعض أدبيات علم النفس الرياضي، خلص الباحث إلى تعريف الذات المهارية بأنها الوعي الذي يمتلكه الرياضي وإدراكه لمهاراته الحركية، ومدى تطابق هذا الإدراك مع مستواه الفعلي، بما يساهم في تحقيق أفضل الإنجازات (رضوان، 1987، ص 625)

6-2- الذات البدنية:

الذات البدنية تشير إلى إدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف في كفاءته البدنية الخاصة بالألعاب الجماعية مثل كرة القدم. وتظهر هذه الصفة من خلال إدراك اللاعب لمستواه البدني أثناء التدريب، وقدرته على تحمل الحمل التدريبي خلال مختلف مراحل الإعداد البدني. ويمتلك اللاعب تصورات عن قدراته البدنية مثل القوة، السرعة، المطاولة، الرشاقة، المرونة، وغيرها من القدرات التي تشكل أساس تطور الإنجاز الرياضي. وبذلك تسهل الذات البدنية عملية تقييم الفرد لنفسه من خلال شعوره بمستوى كفاءته البدنية، سواءً بشكل سلبي أو إيجابي (محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 624)

3-6-3- الذات الجسمية:

تعبر الذات الجسمية عن اتجاهات الفرد نحو جسمه، وتشكل مؤشراً هاماً لمختلف جوانب شخصيته، بناءً على شعوره بأن جسمه قوي أو ضعيف، مرن أو غير مرن، كبير أو صغير، بدين أو نحيف. ويؤكد محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثقته بنفسه وطريقة تفاعله مع بيئته المحيطة. ومن ناحية أخرى، فإن الأفراد الذين يحملون اتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجات مرتفعة من تقدير الذات، كما يكونون أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين، وأكثر ذكاءً وقدرة على تحمل المسؤولية. على العكس، فإن الأفراد الذين لديهم تصورات سلبية عن أجسامهم غالباً ما يعانون من تدنٍ في تقدير الذات (محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 625)

3-7- أبعاد مفهوم الذات

يُعد مفهوم الذات بناءً معقداً يتضمن العديد من الأبعاد التي تتكامل لتشكل الصورة الكلية التي يحملها الفرد عن نفسه. ومن أبرز أبعاد مفهوم الذات ما يلي:

- **الذات الواقعية (Actual Self):** وهي تصور الفرد لذاته كما يراها في الواقع، بناءً على تقييمه الشخصي لقدراته وسلوكياته اليومية. (Rogers, 1959)

- الذات المثالية: (Ideal Self) تمثل الصورة التي يتمنى الفرد أن يكون عليها، بما يعكس طموحاته وتطلعاته المستقبلية. (Higgins, 1987)
- الذات الاجتماعية: (Social Self) تشير إلى الكيفية التي يرى بها الفرد نفسه في سياق تفاعله مع الآخرين، ومدى قبوله الاجتماعي وتأثيره داخل الجماعة (Cooley, 1902).
- الذات الأخلاقية: (Moral Self) تتعلق بتقييم الفرد لسلوكه الأخلاقي ومدى التزامه بالمعايير والقيم المجتمعية. (Blasi, 1984)
- الذات البدنية: (Physical Self) تعبر عن تصورات الفرد تجاه مظهره الجسدي وحالته الصحية ومستوى لياقته البدنية. (Fox, 1997)
- الذات الأكاديمية/المعرفية: (Academic/Cognitive Self) تشير إلى رؤية الفرد لكفاءته في المجالات المعرفية والتعليمية، مثل قدراته الدراسية ومهاراته الفكرية. (Marsh & Shavelson, 1985)
- الذات الانفعالية: (Emotional Self) تتعلق بقدرة الفرد على التعرف على مشاعره وإدارتها والتعبير عنها بطريقة فعالة (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000).
- الذات الأسرية: (Family Self) تعبر عن مدى إحساس الفرد بدوره ومكانته داخل الأسرة، ومدى ارتباطه العاطفي بالروابط الأسرية. (Olson, 1986)

3-8- مفهوم الذات المهارية في المجال الرياضي:

يُعرّف مفهوم الذات في المجال الرياضي بأنه الصورة التي يكونها الرياضي عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة، ويعدّ هذا المفهوم مصدراً هاماً للتأثير في البيئة المحيطة. ويُعتبر مفهوم الذات من المفاهيم النفسية الأساسية لكل شخص، حيث يبذل الفرد جهداً مستمراً لحماية ذاته وتدعيم قيمة نفسه، إذ أن قيمة الرياضي لذاته تُعد مفتاحاً للدافعية، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدافعية نحو الإنجاز.

وتُشير الدراسات إلى أن الخبرات الرياضية المبكرة لها أهمية بالغة في بناء الثقة بالنفس، فالأفراد الذين يمرّون بخبرات رياضية ناجحة في مراحل مبكرة يكتسبون ثقة أعلى بأنفسهم، بينما الذين يواجهون خبرات فشل مبكرة يكونون أقل ثقة بأنفسهم ويشعرون بقيمة أقل لذواتهم.

لذلك، من الضروري التأكيد على أهمية أن يتعرف اللاعب على نواحي القصور والخطأ في أدائه. ونظرًا لأهمية مفهوم الذات في النشاط الرياضي، ولتعدد محددات الإنجاز الرياضي، فقد ظهرت العديد من الاختبارات النفسية التي تهدف إلى قياس مفهوم الذات المهارية، منها ما يركز على الجانب المهاري كعامل مستقل، ومنها ما يربط بين الأداء المهاري والمهارات الأساسية كصفة متكاملة لمحددات الإنجاز الرياضي.

ومن هذه الاختبارات:

- الصفحة النفسية لإدراك الذات المهارية.
 - الصفحة النفسية لإدراك أهمية أبعاد الذات المهارية.
 - اختبار وصف الذات المهارية.
 - اختبار وصف الحالة المهارية.
 - مقياس تقدير الذات المهارية للاعبين كرة القدم.
- بالإضافة إلى مفهوم الذات الرياضي، حيث تناول الباحثون أهمية استخدام الصفحة النفسية لقياس الذات المهارية للاعبين كرة القدم.
- كما ترتبط الذات المهارية بعدة أبعاد فرعية، منها:
- الذات المهارية : إدراك مستوى الحالة للمهارات الأساسية والاستمرار في أداء التدريبات عليها بروح عالية.
 - المظهر الخارجي للجسم (جاذبية الجسم): إدراك جاذبية التكوين الجسمي، والقدرة على المحافظة على الجسم، والثقة في المظهر الخارجي.
 - القدرة المهارية : إدراك القدرة المهارية المرتبطة بنمو العضلات والثقة بالنفس في المواقف التي تتطلب مهارات حركية.

• **الحالة المهارية** : إدراك مستوى القدرة الحركية والقدرة على الاستمرار في أداء التمرينات لفترة طويلة نسبياً مع الحفاظ على الثقة بالنفس أثناء تنفيذ المهارات الأساسية.

• **الكفاءة الرياضية** : إدراك القدرة الرياضية والقدرة على تعلم المهارات الحركية والثقة بالنفس في المواقف الرياضية (محمد حسن علاوي، 2002، ص 33)

3-9-المهارات

يشير لفظ "مهارة" (Skill) إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في مختلف مجالات الحياة. ويشمل هذا المفهوم كافة أشكال الأداء الناجح الذي يسعى لتحقيق أهداف محددة سلفاً، بشرط أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة العالية. وتُصنف المهارات إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

- **مهارات معرفية: (Cognitive Skills)** مثل مهارات الحساب الجبري والهندسة.
- **مهارات إدراكية: (Perceptual Skills)** مثل مهارات إدراك الأشكال والتمييز البصري للأوضاع والأشياء.
- **مهارات حركية: (Motor Skills)** مثل المهارات الرياضية والحركية المتنوعة (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص 13)

خلاصة الفصل:

إن مفهوم الذات يزداد الإهتمام به يوما بعد يوم نظرا لأهميته في الوصول إلى التوافق النفسي ، باعتباره عاملا مهما في حدوثه، غير أن مفهوم الفرد عن ذاته وتقديره لها يتأثر بالعديد من العوامل أين يكون تقدير الفرد لذاته مرتبطا كثيرا بنظرة الآخرين له، فيحاول أن يظهر بأحسن الصور لكي يرضي الآخرين ويكسب إعجابهم ، وهذا تدعيما لتقدير ذاته.

الفصل الرابع: كرة الطائرة

تمهيد

4-1- التعريف بالكرة الطائرة

4-2- المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة

4-2-1- مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة

4-2-2- مهارة الضرب الساحق

4-3- القدرات البدنية للاعب كرة الطائرة

خلاصة الفصل

تمهيد:

تُعد لعبة الكرة الطائرة واحدة من أكثر الألعاب الرياضية الجماعية شهرة وإثارة في العالم، حيث تجمع بين اللياقة البدنية العالية، والمهارات الفنية الدقيقة، والتكتيك الجماعي المتقدم. منذ نشأتها في أوائل القرن العشرين، شهدت كرة الطائرة تطورًا ملحوظًا سواء على مستوى القوانين أو الأساليب التدريبية أو حتى في تقنيات الأداء. وتعتبر هذه اللعبة اليوم من الرياضات الرائجة التي تمارس في الصالات المغلقة على مستوى عالٍ، وكذلك على الشواطئ، مما يتيح لها انتشارًا واسعًا في جميع أنحاء العالم.

يهدف هذا الفصل إلى استعراض المهارات الأساسية للكرة الطائرة، والتعرف على الأساليب التدريبية المتبعة في تطوير هذه المهارات، بالإضافة إلى تسليط الضوء على أهمية القدرات البدنية والنفسية للاعبين في تحقيق التفوق. سنباش كذلك التطور الذي شهدته هذه اللعبة في مختلف مجالاتها، سواء من الناحية الفنية أو التكتيكية، ونتناول كيفية توظيف الأساليب الحديثة في التدريب لتحقيق الأداء الأمثل.

4-1- التعريف بالكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية التي تتميز بجو من الإثارة والسرعة، مما يجعلها تكتسب شهرة واسعة في أوساط اللاعبين والمشاهدين على حد سواء. حيث يمكن ممارستها في الصالات المغلقة أو على الشواطئ، مما يزيد من تنوع بيئات ممارستها وجاذبيتها (غازي، 2005، ص 6). تتميز هذه اللعبة بكونها لعبة رفيعة المستوى تتطلب مهارات تقنية عالية واندفاع بدني، مما يجعلها من الرياضات التي تجذب اللاعبين الموهوبين من أجل ممارسة مهاراتها المختلفة، فضلاً عن مشاهدتها التي تبقى مشوقة ومثيرة.

على الرغم من كونها لعبة سريعة، فإنها لا تتطلب تكلفة مالية مرتفعة، وهو ما يجعلها متاحة لعدد كبير من اللاعبين والمشاهدين في مختلف الأوقات. إضافة إلى ذلك، تعتبر من الألعاب الرياضية التي تتمتع بمزايا من حيث قلة الاحتكاك البدني المباشر بين اللاعبين مقارنة ببعض الرياضات الجماعية الأخرى.

وفي هذا السياق، تتطور مناهج التدريب في العديد من الألعاب الرياضية، بما في ذلك الكرة الطائرة، باستخدام الوسائل المساعدة التي تساهم بشكل كبير في تعلم وتطوير المهارات الرياضية. حيث يشير غازي (2005) إلى أن "الكرة الطائرة، مثلها مثل العديد من الألعاب الرياضية الأخرى، أخذ المدربون والأخصائيون اهتماماً متزايداً باستخدام الوسائل المساعدة في التدريب لرفع مستوى الأداء التكتيكي والتكتيكي للاعبين" (غازي، 2005، ص 6).

تعتبر الوسائل المساعدة أداة أساسية في تحسين فعالية التدريب، إذ تساهم في تطوير المهارات الأساسية مثل الإرسال الساحق والضرب الساحق، وهما من المهارات التي تتطلب دقة واحترافية عالية. علاوة على ذلك، تساهم هذه الوسائل في توفير بيئة تدريبية محاكاة للظروف الحقيقية للمباريات، مما يساعد اللاعبين على تطوير ردود أفعالهم وقدراتهم البدنية والذهنية في وقت أقل.

إضافة إلى ما سبق، فإن استخدام الوسائل المساعدة يعد حلاً للكثير من جوانب القصور في التدريب التقليدي، حيث تمثل هذه الوسائل بديلاً فعالاً للتقنيات القديمة التي كانت تقتصر على الطرق التقليدية لتطوير المهارات. ومن هنا، تلعب هذه الوسائل دوراً أساسياً في تمكين المدربين من تنفيذ الخطط التدريبية بشكل أكثر كفاءة وفعالية. كما يشير الكاتب (1988) إلى أن الوسائل المساعدة تلعب دوراً حاسماً في تدريب اللاعبين، حيث تساهم في تحسين اللياقة البدنية والتكتيك الجماعي داخل الفرق (الكاتب، 1988، ص 62).

4-2-المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة:

تُعتبر المهارات الأساسية في كرة الطائرة من الركائز التي لا غنى عنها لممارسة اللعبة بشكل صحيح وفعال. وتشمل هذه المهارات مجموعة من الحركات والتمارين التي يتم تعلمها وتطويرها منذ بداية تعليم اللعبة، وتهدف إلى تحسين القدرة على التفاعل مع الفريق ونقل الكرة بشكل سلس وفعال. المهارات الأساسية يمكن أن تكون فردية أو جماعية، وتتمثل في القدرة على نقل الكرة من لاعب لآخر أو من جهة الفريق إلى الجهة الأخرى للفريق المنافس، تمثل هذه المهارات اللبنة الأولى في تعلم اللعبة، خاصة للأطفال والمبتدئين، كما تُعد الأساس لبناء المهارات الفنية الأكثر تعقيداً (رزوقي وصخي، 2011)

على الرغم من أهمية المهارات الأساسية في تعلم كرة الطائرة، إلا أنها لا تتطلب القدرات البدنية العالية أو المعقدة في أدائها، بالمقارنة مع المهارات الفنية المتقدمة، تكون المتطلبات البدنية لهذه المهارات أقل، مما يسهل تعلمها وتنفيذها في المراحل الأولية. بينما المهارات الفنية المتخصصة، مثل الضرب الساحق وحائط الصد، تتطلب إمكانيات بدنية ونفسية أعلى لتحقيق الأداء المثالي. تتضمن كرة الطائرة الحديثة ست مهارات أساسية، بعضها دفاعي وبعضها هجومي، وهذه المهارات تمثل جوانب اللعبة التي يجب أن يتقنها اللاعبون لضمان النجاح في المباريات. تشمل هذه المهارات:

1. **مهارة الإرسال** :وهي أساس نقل الكرة إلى الفريق المنافس، وهي أول حركة في بداية اللعب.
2. **مهارة استقبال الإرسال** :حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة المرسلة، وهي مهارة تتطلب التنسيق الجيد بين اللاعبين.
3. **مهارة الأعداد** :تعني إعداد الكرة بطريقة تتيح للزميل ضربها بشكل هجومي.
4. **مهارة الضرب الساحق** :من المهارات الهجومية التي تتطلب القوة والدقة لضرب الكرة بشكل قوي وسريع.
5. **مهارة حائط الصد** :وهي مهارة دفاعية تستخدم لصد الضربات الساحقة من الفريق المنافس.

6. مهارة الدفاع عن الملعب :تتضمن التحرك السريع والمناسب لتغطية الملعب ومنع الكرة من الوصول إلى الأرض (قادر، 1988)

إن هذه المهارات تتكامل بشكل كبير وتساهم في بناء استراتيجية الفريق في المباراة، حيث يمكن لكل لاعب أن يتخصص في مهارة معينة أو يتقن عدة مهارات تبعاً لمتطلبات المباراة. هذه المهارات تمثل الأساس الذي يتم البناء عليه لتعلم المهارات المتقدمة وزيادة مستوى الأداء في المنافسات.

4-2-1- مهارة الإرسال في لعبة الكرة الطائرة

تُعتبر مهارة الإرسال من المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتم من خلالها بدء اللعبة ونقل الكرة من فريق إلى آخر. يتم تنفيذ هذه المهارة من قبل اللاعب في المركز رقم (1) في الخط الخلفي، حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة من خلف خط الإرسال باستخدام يد واحدة، سواء كانت مضمومة أو مفتوحة، وذلك حسب متطلبات أداء الإرسال. ويجب على اللاعب تنفيذ الإرسال خلال (8) ثواني من سماع صافرة الحكم، بحيث يتم إرسال الكرة عبر الشبكة إلى ملعب المنافس (داود، 2008)

يُعتبر الإرسال في معظم المستويات (ناشئين، شباب، ومتقدمين) المهارة الأكثر أهمية، حيث يمكن أن يؤدي إلى تسجيل نقطة مباشرة أو خسارة نقطة. كما أن له تأثيراً نفسياً كبيراً على الفريق الذي ينجح في تسجيل نقطة مباشرة، حيث يعزز من معنوياته، بينما يؤدي إلى خفض الروح القتالية لدى الفريق الخاسر. ولهذا، يولي المدربون أهمية خاصة لتطوير هذه المهارة في اللاعبين، نظراً لتأثيرها الكبير في سير المباراة ونتيجتها (داود، 2008)

هناك عدة أنواع من الإرسال في كرة الطائرة، وتختلف هذه الأنواع في طريقة تنفيذها وتأثيرها على المباراة. من هذه الأنواع:

1. الإرسال من الأسفل :ويشمل ثلاث أشكال هي:

أ- مواجهة من الأسفل

ب- مواجهة جانبية من الأسفل

ج- جانبي معكوس

2. الإرسال من الأعلى :ويشمل عدة أنواع مثل:

أ- إرسال مواجهة من الأعلى (التنس)

ب- إرسال الخطاف

ج- إرسال متموج من الأعلى

د- إرسال متموج بالقفز الخفيف

هـ- إرسال متموج من الجانب

و- إرسال كابس

ز- إرسال بطريقة الدفع من الكتف

وفي هذا السياق، يقتصر الشرح على الإرسال المواجه من الأعلى (التنس)، وهو الأكثر شيوعاً لدى اللاعبين في المستويات العليا والمتوسطة. يفضل تعلم هذا الإرسال بعد إتقان الإرسال من الأسفل، وقبل البدء بتعلم الضرب الساحق، نظراً للتشابه الكبير بين طريقة أداء هذا الإرسال وبين مهارة الضرب الساحق من حيث حركة الذراع ووضع الجذع. ويطلق عليه اسم "الإرسال التنس" لأنه يشبه الإرسال في التنس الأرضي من حيث طريقة تحريك الذراع والكتف والجذع (داود، 2008)

تأثير الإرسال في الفريق المستقبل يمكن أن يكون مؤثراً للغاية. يكون تنفيذه غير معقد، ويجمع بين السهولة والتأثير، حيث يختلف هذا التأثير من لاعب إلى آخر حسب قوة التنفيذ ومكان سقوط الكرة في ملعب المنافس. كما أن تحسين أداء هذه المهارة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير على فريق اللاعب ويعزز من فاعليته في المباراة.

➤ الإرسال المواجه من الأعلى (التنس):

يُعتبر الإرسال المواجه من الأعلى (التنس) (من المهارات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي كرة الطائرة في المستويات المتوسطة والعليا. يُفضل تعلم هذه المهارة بعد إتقان الإرسال المواجه من الأسفل، وقبل البدء بتعلم مهارة الضرب الساحق. يشترك هذا الإرسال مع مهارة الضرب الساحق في العديد من الحركات، مثل حركة الذراع ووضع الجذع، مما يسهل انتقال اللاعب من تعلم الإرسال إلى تعلم الضرب الساحق (داود، 2008)

سُمي هذا الإرسال "إرسال تنس" نظراً لتشابهه مع الإرسال في التنس الأرضي في طريقة حركة الذراع والكتف والجذع. يعتبر هذا الإرسال ذو تأثير كبير على الفريق المستقبل، حيث يكون تنفيذه

غير معقد ويجمع بين السهولة والتأثير. يتفاوت تأثيره حسب قوة التنفيذ ومكان سقوط الكرة في ملعب المنافس، مما يجعل الإرسال المواجه من الأعلى خياراً فعالاً في المنافسات الرياضية. هذا النوع من الإرسال له تأثيرات نفسية إيجابية على الفريق الذي ينفذه، حيث يمكن أن يزيد من حماسه ويعزز ثقته في قدراته. من ناحية أخرى، قد يؤثر الإرسال بشكل سلبي على الفريق المستقبل إذا كان غير متوقع أو مُنفذ بكفاءة، ما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي عليه (داوود، 2008)

4-2-2- مهارة الضرب الساحق:

الضرب الساحق هو من المهارات الهجومية الأساسية في كرة الطائرة، ويعد من أكثر المهارات إثارة سواء للاعبين أو المشاهدين. يتميز هذا النوع من الضرب بالديناميكية والقوة، حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة بقوة باستخدام ذراعه الواحدة من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس. يُعتبر الضرب الساحق من أهم أساليب الهجوم في اللعبة، ويتميز بقدرته على حسم النقاط لصالح الفريق المهاجم. كما يلعب دوراً مهماً في تعزيز دافعية اللاعبين للمزيد من الجهد والإبداع داخل الملعب (داوود، 2008)

الضرب الساحق يتطلب من اللاعب أن يمتلك صفات بدنية وعقلية متعددة. فهو يحتاج إلى القوة الانفجارية في الأطراف العليا والسفلى لتمكينه من القفز إلى الأعلى وضرب الكرة بقوة. بالإضافة إلى ذلك، يتطلب الأمر المرونة، الرشاقة، التركيز، وسرعة رد الفعل. جميع هذه العوامل تجعل من الضرب الساحق إحدى المهارات المعقدة التي تتطلب تدريباً دقيقاً ومثابرة (داوود، 2008)

من أجل نجاح الضرب الساحق، يجب أن يتوفر العديد من العوامل المساعدة مثل:

1. تمرير جيد للمعد.
2. إعداد جيد للهجوم.
3. حسن التصرف بالكرة من قبل اللاعب المهاجم، بما في ذلك تجاوز جدار الصد وضرب الكرة إلى المكان المناسب في ملعب المنافس.

مراحل الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق

تتبع جميع الأنواع المختلفة للضربات الهجومية نفس المراحل الأساسية في الأداء الفني للضرب الساحق. وتُقسم هذه المراحل إلى أربعة مراحل رئيسية هي:

1. مرحلة الخطوات التقريبية.

2. مرحلة الارتقاء (الوثب)

3. مرحلة الضرب.

4. مرحلة الهبوط (فرج، 1990)

3-3- القدرات البدنية للاعب كرة الطائرة:

إن لعبة الكرة الطائرة، مثلها مثل الألعاب الرياضية الأخرى، تتطلب توافر مجموعة من القدرات البدنية الأساسية والخاصة لدى اللاعب، والتي تُعد حجر الأساس لنجاحه وتميزه في الأداء الفني والخططي خلال المباريات والتدريبات. إذ إن كل مهارة حركية—كالإرسال، وحائط الصد، وحركات الانتقال السريع—تحتاج إلى صفات بدنية محددة تُمكن اللاعب من إنجازها بشكل دقيق وفعال، سواء أثناء التدريب أو أثناء المواقف التنافسية (حسانين & عبد المنعم، 1997، ص21) وقد أشار العديد من الباحثين إلى أهمية هذه القدرات الخاصة، حيث أوضح كل من محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (1997)، نقلاً عن سليمان وبراون (Salymaker & Brown)، أن "على الرغم من وجود الكثير من القدرات الأساسية في كرة الطائرة، إلا أن هناك عدداً قليلاً منها يُعد ذا أهمية بالغة في الارتقاء بهذه اللعبة"، مما يدل على ضرورة التركيز على تطوير تلك القدرات المفصلية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بنجاح اللاعب في أداء أدواره المختلفة داخل الفريق (حسانين & عبد المنعم، 1997، ص21) ومن بين أبرز هذه القدرات البدنية الخاصة:

- **القوة العضلية:** وتظهر أهميتها في مهارات مثل حائط الصد والضرب الساحق.
- **السرعة:** وهي ضرورية لسرعة رد الفعل والانتقال بين مواقع اللعب المختلفة.
- **التحمل:** لضمان المحافظة على نفس مستوى الأداء طوال أشواط المباراة.
- **الرشاقة:** التي تساعد في تنفيذ الحركات التكيفية المفاجئة خلال اللعب.

بالإضافة إلى ذلك، فإن تدريب هذه القدرات يُعد من العوامل الأساسية لتحسين مستوى الأداء الفني، إذ يؤدي تطوير الجوانب البدنية إلى رفع الكفاءة المهارية، مما ينعكس إيجاباً على نتائج الفريق ككل. وهذا ما أشار إليه سينجر (Singer) عندما أكد أن "المهارة الحركية لا تتحقق إلا

بجهود القدرات البدنية الخاصة"، موضحاً أن الأداء المهاري لا يمكن أن يبلغ درجة الإتقان إلا إذا كان مدعوماً بقدرات بدنية متطورة ومتناسبة مع متطلبات الأداء الفني (Singer، 1990، ص. 221)

كما أن تطوير القدرات البدنية الخاصة لا يقتصر فقط على مرحلة الإعداد البدني العام، بل يجب أن يكون جزءاً متكاملًا من البرنامج التدريبي طوال الموسم الرياضي، مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ومتطلبات كل مركز من مراكز اللعب المختلفة في الكرة الطائرة، مثل مركز الضارب ومركز المُعدّ، حيث تختلف القدرات المطلوبة بحسب الأدوار التكتيكية لكل لاعب.

القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة هي تلك القدرات التي تُمكن اللاعب من التكيف مع المتطلبات البدنية الخاصة لهذا النوع من الرياضة، حيث تتطلب اللعبة مزيجاً من القوة، والسرعة، والقدرة على التحمل، والرشاقة، بالإضافة إلى القدرة على التكيف مع التدريبات التي تتميز بشدة وكثافة عاليتين. وفي هذا السياق، يوضح كل من محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم (1986) نقلاً عن رادار (Radar)، وفرونر (Frowner)، وسورير (Sourer) أن "القدرة البدنية الخاصة تعني قدرة الجسم على التكيف مع التدريبات ذات الشدة والكثافة العاليتين، والقدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة" (حسانين & عبد المنعم، 1986، ص. 23)

وهذا يعني أن اللاعب يحتاج إلى تحسين قدراته البدنية ليستطيع مواكبة متطلبات اللعبة التي تتطلب شدة جسدية عالية. وعليه، فإن التدريب البدني الخاص بالكرة الطائرة يعتمد بشكل كبير على تطوير القدرة على التحمل، والقوة العضلية، والسرعة، وهو ما يساهم في تحسين الأداء الفني في مختلف المواقف داخل المباراة. على سبيل المثال، تعتبر القدرة على التحمل أساسية للحفاظ على مستوى الأداء العالي طوال المباراة، خاصة في الأشواط الطويلة التي تتطلب سرعة في رد الفعل والقدرة على التحرك بسرعة بين مختلف مواقع الملعب.

كذلك، يحتاج اللاعب إلى القدرة على العودة للحالة الطبيعية بسرعة بعد أداء أي جهد بدني مكثف، وهو ما يعرف بالتحافي السريع. هذا العنصر يعد من أهم مقومات الأداء في المباريات ذات الشدة العالية، حيث تساهم القدرة على التحافي السريع في استعادة النشاط والعودة للمشاركة الفعالة في المباريات دون التأثير على الأداء الجسدي.

من المهم أيضاً أن نلاحظ أن القدرة البدنية الخاصة تشمل القدرة على تحمل التدريبات التي تتراوح بين الشدة العالية والتكرار المستمر للتمارين التي قد تتسبب في إرهاق العضلات أو استنفاد

الطاقة. كلما استطاع اللاعب التكيف مع هذه التدريبات، كلما أصبح أكثر قدرة على التميز في المهارات الحركية المرتبطة بالكرة الطائرة.

خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل لعبة الكرة الطائرة باعتبارها واحدة من الرياضات الجماعية المتميزة التي تجمع بين السرعة، والمهارة، والتكتيك الجماعي، والقدرات البدنية المتنوعة. وقد تم تسليط الضوء على أهمية المهارات الأساسية في اللعبة مثل الإرسال، الاستقبال، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد، والدفاع عن الملعب، باعتبارها الركائز التي يبنى عليها الأداء الناجح داخل الملعب

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

تمهيد

5-1- الدراسة الاستطلاعية

5-2- منهج الدراسة

5-3- متغيرات الدراسة

5-4- مجتمع وعينة الدراسة

5-5- مجالات الدراسة

5-6- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)

5-7- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

خلاصة الفصل:

تمهيد:

إن البحث العلمي هدفه كشف عن الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم بالمنهجية المتبعة فيها، إذ أننا سنتناول في هذا الفصل أهم الخطوات المنهجية التي اعتمدنا عليها في هذه الدراسة وذلك انطلاقاً من المنهج العلمي المتبع وكذا عينة البحث بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة، ومصطلح المنهجية يعني مجموعه المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ومنه فإن الوظيفة العلمية والمنهج في جميع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استنباط النتائج والوقوف على ثوابت الظاهرة، وكذا الاختبارات المهارية والبدنية المستخدمة، كما تم التطرق إلى الدراسة الاستطلاعية وإجراءاتها من خلال تفسير شرح نتائجها وفي الأخير تم عرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

5-1- الدراسة الاستطلاعية

تُعد الدراسة الاستطلاعية خطوة تمهيدية أساسية تهدف إلى استكشاف مبدئي لأرضية الموضوع، وضبط أدوات البحث، واختبار مدى ملاءمتها لخصوصية عينة الدراسة. وفي هذا السياق، يرى "ماثيو جيدير" أن الدراسة الاستطلاعية تمثل بحثاً علمياً كشافياً يهدف إلى فهم أعمق للمشكلة، خاصة عندما تكون جديدة أو تفتقر إلى المعلومات الكافية (جيدير، 2006، ص 16)

وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على مستوى نادي رائد شباب المسيلة، وذلك بالاعتماد على توزيع مقياسين نفسيين (مقياس الصلابة النفسية، ومقياس تقدير الذات المهارية) على عينة مكونة من 5 لاعبين من خارج العينة الأصلية للدراسة. وكان الهدف الأساسي من هذه الخطوة هو التأكد من مدى صلاحية أدوات القياس المطبقة ومدى توافقها مع خصائص وواقع اللاعبين المحليين. ومن أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- التحقق من مدى ملاءمة المقياسين لعينة البحث من حيث اللغة، الوضوح، وطبيعة الأداء الرياضي.
- قياس صدق وثبات أدوات القياس قبل اعتمادها على العينة النهائية.
- تحديد الصعوبات المحتملة التي قد تعيق سير البحث في الميدان.

مجالات الدراسة الاستطلاعية:

المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على لاعبي كرة القدم، وشملت 5 لاعبين من نادي المسيلة لكرة الطائرة.

المجال الزمني: من 2025/02/02 إلى 2025/02/04

5-2- منهج الدراسة

يمثل المنهج إطارًا نظريًا وعمليًا ينظم خطوات الباحث نحو تحقيق أهدافه، وهو ما يتوافق مع تعريف "موريس أنجرس" حين اعتبر أن المنهج خيط غير مرئي يربط مراحل الدراسة من بدايتها حتى نهايتها بطريقة منظمة (أنجرس، 2008، ص 36). وبالنظر إلى طبيعة موضوع الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي باستخدام أسلوب العلاقات الارتباطية، كونه الأنسب لدراسة العلاقة بين متغيرين نفسيين هما الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة.

5-3- متغيرات الدراسة

تضمنت الدراسة متغيرين أساسيين دُرسا على نحو ارتباطي متوازن دون تحديد متغير مستقل وآخر تابع، باعتبار أن الهدف هو الكشف عن طبيعة العلاقة بينهما. وهما:

- **الصلابة النفسية:** تمثل قدرة اللاعب على الصمود أمام الضغوط، والتحكم في الانفعالات، والثبات في الأداء.
- **تقدير الذات المهارية:** يعكس مدى إدراك اللاعب لمهاراته الرياضية وكفاءته في تنفيذ الأداء.

وبما أن الدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين المتغيرين، فقد تم التعامل معهما بوصفهما متغيرين مترابطين دون افتراض سببية مباشرة بينهما.

5-4- مجتمع وعينة الدراسة

1. **مجتمع الدراسة:** تمثل مجتمع البحث في لاعبي نادي رائد شباب المسيلة، ويشكلون بيئة مثالية لفحص العلاقة النفسية بين الصلابة وتقدير الذات في سياق المنافسة الرياضية.

2. عينة الدراسة: تم اختيار عينة قصدية مكونة من 15 لاعب، وتم اختيار العينة بناءً على خصائص موضوعية مثل الخبرة، مستوى المنافسة، والانتظام في التدريب، لضمان تمثيلية مناسبة ونتائج قابلة للتعميم.

خصائص العينة:

سنوات الخبرة

توزيع المبحوثين حسب متغير سنوات الخبرة:

الجدول رقم (01): يوضح توزيع المبحوثين على أساس متغير سنوات الخبرة.

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	5	33,3
من 5 إلى 10 سنوات	3	20,0
أكثر من 10 سنوات	7	46,7
المجموع	15	100,0

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

تشير نتائج الجدول المتعلق بتوزيع المبحوثين حسب متغير سنوات الخبرة إلى أن أكبر نسبة من أفراد العينة يتمتعون بخبرة تفوق عشر سنوات، حيث بلغت نسبتهم 46.7% أي ما يعادل 7 أفراد من أصل 15. يليهم من لديهم خبرة أقل من 5 سنوات بنسبة 33.3% (5 أفراد)، ثم فئة ذوي الخبرة المتراوحة بين 5 إلى 10 سنوات بنسبة 20.0% (3 أفراد)

تدل هذه المعطيات على أن أغلب أفراد العينة من لاعبي كرة الطائرة نادي رائد شباب المسيلة يمتلكون تجربة طويلة في المجال الرياضي، وهو ما يُعد عاملاً مهماً في دراسات تتعلق بالخصائص النفسية والمهارية مثل الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية، إذ يُتوقع أن تراكم الخبرات يسهم في تنمية قدرات الفرد على التعامل مع الضغوط وتكوين صورة أكثر ثباتاً عن ذاته

ومهاراته. بالمقابل، وجود نسبة معتبرة من اللاعبين ذوي الخبرة القصيرة يُضفي تنوعًا على العينة، مما يُمكن من دراسة تأثير الخبرة كمُتغيّر مستقل على بقية المتغيرات المدروسة.

بالتالي، فإن هذا التوزيع يُعدّ متوازنًا نسبيًا، ويُوفر قاعدة صالحة لمقارنة الفروقات النفسية والمهارية بين مختلف فئات الخبرة، سواء من خلال التحليل الوصفي أو اختبارات الفروق الإحصائية (كال-ANOVA).

5-5- مجالات الدراسة:

المجال البشري: أجريت هذه الدراسة على لاعبي كرة القدم، وشملت 15 لاعب من نادي المسيلة لكرة الطائرة.

المجال الزمني: من 2025/04/10 إلى 2025/05/20

5-6- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

تُعد أدوات جمع البيانات من المكونات الجوهرية لأي دراسة ميدانية، إذ تُستخدم لضبط المتغيرات وتحقيق أهداف البحث من خلال جمع معلومات دقيقة وموثوقة عن الظاهرة المدروسة. وقد اعتمدت هذه الدراسة على **المنهج الوصفي - الارتباطي**، وهو ما يتطلب أدوات كمية تُقاس من خلالها الخصائص النفسية لعينة البحث.

وبناءً على طبيعة الموضوع وأهداف الدراسة، تم اعتماد الأداتين التاليتين:

1- مقياس الصلابة النفسية:

وهو أداة نفسية تقيس درجة امتلاك اللاعب لقدرات نفسية معينة تساعد على التكيف مع الضغوط الرياضية وتحقيق الأداء الأمثل. يشمل المقياس أبعادًا رئيسية مثل:

تم اختيار هذا المقياس لما يتمتع به من صدق وثبات مقبولين، كما أُجريت عليه دراسة استطلاعية سابقة على عينة مماثلة لضمان توافقه مع خصائص البيئة الرياضية الجزائرية.

2-مقياس تقدير الذات المهارية:

وقد تم تعديل المقياس بما يتناسب مع البيئة الرياضية المحلية، كما تم التأكد من الخصائص السيكمترية له من حيث الصدق والثبات أثناء الدراسة الاستطلاعية، مما عزز من صلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

5-7-الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة

صدق و ثبات المقياسين :

الجدول رقم(02) : معاملات صدوق والثبات

المتغيرات	عدد العناصر	معامل الثبات	معامل الصدق
الاستبيان	43	0.917	0,957
الصلابة النفسية	28	0.942	0,970
الأداء المهاري	15	0.932	0,965

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

تشير النتائج الإحصائية إلى أن معامل الصدق بالنسبة للاستبيان العام بلغ 0.957، وهو مستوى عالٍ جداً، كما بلغت قيمة معامل الصدق لمقياسي الصلابة النفسية والأداء المهاري 0.970 و0.965 على التوالي. تعكس هذه القيم المرتفعة درجة عالية من صدق أدوات القياس، مما يدل على أنها تقيس المفاهيم النفسية المستهدفة بدقة ووضوح، دون انحراف أو تشويش في المعنى أو الغرض. هذا يعزز من صلاحية استخدام هذه الأدوات في دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة.

أما بالنسبة لمعاملات الثبات (Alpha de Cronbach) ، فقد سجل الاستبيان العام قيمة بلغت 0.917، في حين بلغت 0.942 لمقياس الصلابة النفسية و 0.932 لمقياس الأداء المهاري. وتُعد هذه القيم من المؤشرات القوية على الثبات الداخلي للمقاييس، أي أن إجابات المشاركين على البنود المختلفة ضمن كل مقياس كانت متسقة ومنسجمة فيما بينها. يُعتبر الثبات العالي عنصرًا محوريًا في الدراسات النفسية، لأنه يضمن استقرار النتائج وقابليتها للتكرار، وبالتالي يمكن للباحث الوثوق في أن التباينات في النتائج ناتجة عن الفروق الفردية الحقيقية لدى أفراد العينة، وليس عن تقلبات في أداء أداة القياس.

وبناءً عليه، فإن هذه النتائج تؤكد أن أدوات الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الجودة المنهجية، سواء من حيث الصدق أو الثبات، مما يضيف على نتائج البحث قوة ومصداقية، ويؤهلها لتكون قاعدة صلبة في استكشاف العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة.

5-8- الأساليب الإحصائية:

- ✓ الوسط الحسابي: يُستخدم لتحديد المتوسط العام لدرجات الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية.
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ التكرار
- ✓ النسبة المئوية
- ✓ معامل الارتباط بيرسون: يقيس درجة الارتباط بين متغيرين كميين (مثل الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية)
- ✓ اختبار t لعينة واحدة: يستخدم لمقارنة متوسط العينة مع متوسط افتراضي أو معياري لمعرفة مدى الارتفاع أو الانخفاض.
- ✓ اختبار t لعينتين مستقلتين: يُستخدم لمقارنة متوسط متغير ما بين مجموعتين مستقلتين.
- ✓ تحليل التباين الأحادي: يستخدم لمقارنة متوسطات أكثر من مجموعتين.

خلاصة

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية وفي النتائج المتحصل عليها منهجية علمية قمنا بتحليل نتائج المحصل عليها وتحليل نتائج الاستمارة الخاصة بعينة بحثنا. وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لها سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس الدراسة وتفريغ نتائجه وذلك بمساعدة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

6-1- عرض و تحليل النتائج

6-2- مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة

6-1- عرض و تحليل النتائج

الجدول رقم(03):الإحصاءات الوصفية لمتوسط الزمن، الانحراف المعياري لمقياس الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية	
العينة	15
المتوسط الحسابي	2.2976
انحراف معياري	0.55537

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

تُظهر نتائج الإحصاءات الوصفية لمقياس الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة، والتي بلغ عددها 15 مفحوصًا، أن المتوسط الحسابي للقيم بلغ 2.2976، وهو ما يشير إلى مستوى متوسط نسبيًا في الصلابة النفسية بين لاعبي كرة الطائرة ضمن العينة المدروسة.

أما الانحراف المعياري فقد بلغ 0.55537، وهي قيمة متوسطة تميل إلى الانخفاض، مما يدل على وجود تقارب نسبي في استجابات اللاعبين وعدم تشتت كبير حول المتوسط. هذا يعني أن معظم اللاعبين في العينة يُظهرون درجات متقاربة من الصلابة النفسية، وأن الفروق الفردية بينهم في هذا الجانب ليست حادة.

وتُعد هذه النتيجة مهمة من الناحية التفسيرية، إذ توحي بأن لاعبي كرة الطائرة في العينة يمتلكون صلابة نفسية متزنة نسبيًا، وهي سمة ضرورية في الرياضات التنافسية، حيث يتطلب الأداء العالي القدرة على التحكم في الضغوط، والتمسك بالأهداف، والمثابرة رغم العقبات. ومع ذلك، فإن المتوسط لم يبلغ مستوى مرتفعًا جدًا، مما قد يشير إلى إمكانية وجود عوامل تُضعف من صلابة بعض اللاعبين، كالعمر، أو قلة الدعم النفسي، أو طبيعة التدريبات.

بناءً على ذلك، يُمكن الاستفادة من هذه النتائج لتوجيه برامج الإعداد النفسي والتركيز على تنمية الصلابة النفسية كعنصر داعم للاستمرارية في الأداء الرياضي.

الجدول رقم (04): الإحصاءات الوصفية لمتوسط الزمن، الانحراف المعياري لمقياس الأداء المهاري:

الأداء المهاري	
العينة	15
المتوسط الحسابي	2.1644
انحراف معياري	0.71397

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

تشير نتائج الإحصاءات الوصفية الخاصة بمقياس الأداء المهاري لدى عينة الدراسة المكوّنة من 15 لاعباً إلى أن المتوسط الحسابي بلغ **2.1644**، وهي قيمة تقع في المستوى المتوسط، مما يعكس أن مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة في هذه العينة ليس مرتفعاً بدرجة كبيرة، ولكنه في الوقت نفسه ليس منخفضاً، بل يميل إلى الاعتدال.

أما **الانحراف المعياري** فقد بلغ **0.71397**، وهي قيمة تُعد مرتفعة نسبياً مقارنةً بالانحراف المسجل في مقياس الصلابة النفسية، ما يدل على وجود تفاوت واضح في استجابات أفراد العينة فيما يتعلق بالأداء المهاري. هذا التفاوت قد يكون ناتجاً عن عوامل متعددة، مثل اختلاف مستويات الخبرة، أو التكوين الفني، أو الدعم النفسي والبدني الذي يتلقاه اللاعبون، أو حتى تباين مراكز اللعب وأدوار اللاعبين داخل الفريق.

وبالتالي، فإن هذه النتائج تعكس صورة مفيدة للباحث، إذ تُبرز أن مستوى تقدير الذات المهارية ليس موحدًا بين اللاعبين، وهو ما قد يؤثر بدوره على الاستعداد النفسي والقدرة على الأداء تحت الضغط. كما تفتح هذه النتائج المجال لدراسة العلاقات التفاعلية بين الأداء المهاري وعوامل أخرى مثل الصلابة النفسية وسنوات الخبرة.

بوجه عام، توحى النتائج بوجود حاجة لإعداد برامج تدريبية ونفسية موجهة نحو تعزيز تقدير الذات المهارية لدى بعض اللاعبين، لا سيما أولئك الذين قد يعانون من ضعف في هذا الجانب مقارنة بزملائهم.

الجدول رقم(05): العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية و الأداء المهاري

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية الأداء المهاري	0.423	000,

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

تشير نتائج دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والأداء المهاري إلى وجود ارتباط إيجابي متوسط بين المتغيرين، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون ($r = 0.423$) ، وهو يدل على علاقة مباشرة متوسطة القوة: كلما ارتفعت الصلابة النفسية لدى اللاعب، زاد مستوى أدائه المهاري، والعكس بالعكس.

ومع ذلك، فإن مستوى الدلالة (Sig.) بلغ 0.116 وليس 0.000 كما ورد في الجدول، لأن معامل 0.423 لا يمكن أن يكون دالاً إحصائياً عند هذا الحجم من العينة (15 مفحوصاً) إلا إذا كان مستوى الدلالة فعلاً أقل من 0.05. لكن بما أن المستوى الحقيقي المذكور في الجداول الأصلية كان 0.116 (حسب الجدول السابق)، فإن العلاقة ليست دالة إحصائياً عند مستوى 0.05، مما يعني أنه لا يمكن تعميم وجود علاقة قوية بين الصلابة النفسية والأداء المهاري في مجتمع الدراسة بناءً على هذه العينة الصغيرة.

تفسير ذلك هو أن هناك اتجاهًا نحو وجود علاقة إيجابية، لكن العينة المحدودة لم توفر قوة إحصائية كافية لتأكيد هذه العلاقة بثقة عالية. ومع ذلك، فإن القيمة الإيجابية لمعامل الارتباط تبقى ذات دلالة تفسيرية، إذ تُشير إلى أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية الأعلى يميلون إلى تقييم أدائهم المهاري بشكل أفضل، وهو ما يتفق مع الأدبيات النفسية التي تربط بين الثقة في النفس، القدرة على التحمل، والمهارة في الأداء الرياضي.

من هذا المنطلق، يُنصح بإجراء دراسات مماثلة على عينات أوسع للتحقق من مدى قوة وصدق هذه العلاقة، كما يمكن اعتماد نماذج تفسيرية أو تحليل تبايني لتحديد المتغيرات المتدخلة في العلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية.

الجدول رقم (06): تحليل التباين (ANOVA) في مستوى الصلابة النفسية تبعًا لمتغير

عدد سنوات الخبرة

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية (Sig.)
الاتحدار	1.451	2	2	3.037	050.0
الباقى (الخطأ)	2.867	12	12		
الإجمالي	4.318	14			

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

تشير نتائج تحليل التباين الأحادي (ANOVA) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة باختلاف عدد سنوات الخبرة. فقد أظهرت النتائج أن قيمة F بلغت (3.037)، وهي قيمة تعكس وجود تباين بين متوسطات المجموعات التي تم تصنيفها حسب سنوات الخبرة. كما بلغت قيمة الدلالة الإحصائية

0.005 (Sig.)، وهي أقل من المستوى المعتمد للدلالة الإحصائية (0.05)، مما يدل على أن الفروق بين هذه المجموعات ليست ناتجة عن الصدفة، بل هي فروق حقيقية ومعتبرة إحصائياً.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مستوى الصلابة النفسية يتأثر إيجابياً بزيادة سنوات الخبرة. فكلما ازدادت خبرة اللاعب في الميدان الرياضي، كلما زادت قدرته على التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف التنافسية الصعبة، واكتسب مهارات أفضل في التحكم الانفعالي، مما ينعكس على تعزيز صلابته النفسية. اللاعبون ذوو الخبرة الطويلة يكونون عادة قد مروا بتجارب متنوعة ومتكررة في مختلف الظروف، مما يتيح لهم فرصاً أكبر لبناء صلابة نفسية قوية مقارنة بمن هم أقل منهم خبرة.

وبالتالي، فإن نتائج هذا التحليل تدعم الفرضية الفرعية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة.

دراسة الفروق مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الذات المهارية عدد سنوات الخبرة.

الجدول رقم (07): تحليل التباين (ANOVA) مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير

الذات المهارية عدد سنوات الخبرة

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية (df)	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية (Sig.)
الانحدار	2.884	2	1.442	4.068	0.045
الباقى (الخطأ)	4.253	12	0.354		
الإجمالي	7.137	14			

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS

أسفرت نتائج تحليل التباين (ANOVA) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة تعزى إلى متغير عدد سنوات الخبرة. فقد بلغت قيمة F المحسوبة (4.068) بينما بلغ مستوى الدلالة الإحصائية (Sig.) ما قيمته 0.045، وهي أقل من القيمة المعيارية 0.05، مما يعني أن الفروق بين اللاعبين حسب سنوات خبرتهم ليست عشوائية، بل تشير إلى تأثير حقيقي للخبرة على تقدير الذات المهارية.

وتدل هذه النتائج على أن اللاعبين ذوي الخبرة الطويلة يميلون إلى امتلاك مستوى أعلى من تقدير الذات المهارية، مقارنةً بأقرانهم الأقل خبرة. وهذا منطقي من الناحية النفسية والرياضية، إذ أن تراكم سنوات من التدريب والمشاركة في المنافسات يمنح اللاعب ثقة متزايدة في قدراته، ووعياً أكبر بإمكاناته، مما ينعكس بشكل إيجابي على تقييمه لمهاراته. وعلى العكس، قد يواجه اللاعبون المبتدئون أو من هم في بدايات مسيرتهم الرياضية مشكلات في بناء الثقة المهارية، نظراً لقلة التجارب أو لضغوط التوقعات.

انطلاقاً من هذه النتائج، تتضح أهمية الخبرة كعامل أساسي في تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية في المجال الرياضي، وضرورة أخذ ذلك بعين الاعتبار في عمليات التدريب والتأهيل النفسي للاعبين. إذ يمكن دعم اللاعبين الأقل خبرة ببرامج توجيه وتدريب نفسي لتعزيز ثقتهم في مهاراتهم، وتمكينهم من مواجهة التحديات الرياضية بثبات أكبر.

6-2- مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة

الفرضية العامة:

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة: التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين

أبعاد مقياس الصلابة النفسية و أبعاد الذات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام مقياس الصلابة النفسية بحساب المتوسط الحسابي لكل فقرة.

مقياس الصلابة النفسية .

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي	1.55	55%	منخفضة
02	اتخذ قراراتتي بنفسى ولا تملى علي من مصادر خارجية	1.75	75%	متوسطة
03	اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	1.70	70%	متوسطة
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه	1.95	95%	عالي
05	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها	1.85	85%	عالي
06	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها	1.75	75%	متوسطة
07	معظم أوقاتي استثمرتها في أنشطة ذات معنى وفائدة	1.75	75%	متوسطة
08	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ	1.85	85%	عالي
09	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد	1.70	70%	متوسطة
10	اعتقد أن لحياتي هدف ومعنى أعيش لأجله	1.90	80%	عالي
11	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليس حظ وفرص	1.70	70%	متوسطة

12	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعيش هي التي تتطوي على تحديات والعمل على مواجهتها	1.85	75%	متوسطة
13	لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها	1.85	75%	متوسطة
14	أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك لأسباب تكمن في شخصيته	1.85	85%	عالي
15	لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني	1.90	90%	عالي
16	لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عليها	2.00	80%	عالي
17	أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	1.90	70%	متوسطة
18	عندما تواجهني مشكلة اتحداها بكل قويا وقدرتي	1.70	60%	متوسطة
19	أبادر بالنشاطات التي تخدم مجتمعا	1.60	60%	متوسطة
20	أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ وليس النجاح	1.85	75%	متوسطة
21	أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات	1.80	70%	متوسطة
22	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عن مواجهتهم ل أي مشكلة	1.80	70%	متوسطة
23	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دور هاما في حياتي	1.90	90%	عالي
24	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	1.60	60%	متوسطة
25	أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد	1.75	75%	متوسطة
26	أستطيع التحكم في أمور حياتي	1.80	80%	عالي
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها	1.95	85%	عالي
28	اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي	1.75	65%	متوسطة
	مقياس الصلابة النفسية	1.79	75%	متوسطة

من خلال الجدول رقم4: نلاحظ أن المتوسطات الحسابية وكذا النسبة المئوية جاءت بمستوى عال على العبارات (4 و 5 و 8 و 10 و 14 و 15 و 16 و 23 و 26 و 27) وكذلك بمتوسط حسابي يتراوح ما بين (1.85 إلى 2.00) ونسبة مئوية ما بين (80% إلى 95%) أما في العبارات (2 و 3 و 6 و 7 و 9 و 11 و 12 و 12 و 13 و 17 و 18 و 19 و 20 و 21 و 22 و 24 و 25 و

28) فكانت الصلابة النفسية متوسطة لدى لاعبي الكرة الطائرة بمتوسط حسابي يتراوح ما بين (1.60 إلى 1.85) وبنسبة مئوية تتراوح ما بين (60% إلى 75%) أما في الدرجة الكلية للبعد الكلي للتحدي فكانت عالية بمتوسط حسابي. وانتضح لنا أيضا مقياس الصلابة النفسية بدرجة متوسطة بمتوسط حسابي بلغ 1.79 وبنسبة مئوية (75%).

في ضوء النتائج المتحصّل عليها من الدراسة الميدانية، يمكن القول إن الفرضية العامة قد تم تأكيدها جزئياً، وإن كانت تحتاج إلى تفسير دقيق بناءً على المؤشرات الإحصائية.

فقد أظهرت نتائج معامل الارتباط بيرسون ($r = 0.423$) بين متغيري الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين، وهي علاقة ذات اتجاه إيجابي، مما يعني أنه كلما زادت الصلابة النفسية لدى اللاعب، زاد تقديره لذاته المهارية. إلا أن مستوى الدلالة الإحصائية لهذه العلاقة بلغ ($\text{Sig.} = 0.116$) ، وهي قيمة تفوق الحد المعتمد في العلوم الاجتماعية (0.05)، مما يجعل العلاقة غير دالة إحصائياً وفقاً للمعايير الصارمة للتحقق من الفرضيات.

بالتالي، رغم أن العلاقة بين المتغيرين موجودة من الناحية العددية، إلا أنها لا تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية المطلوب لتأكيد الفرضية العامة بشكل قاطع. هذا يشير إلى أن الصلابة النفسية قد تلعب دوراً في تشكيل تقدير الذات المهارية،

وعليه، يمكن القول إن الفرضية العامة تم دعمها جزئياً من حيث الاتجاه الإيجابي للعلاقة، لكن لم يتم إثباتها بشكل دال إحصائياً. ويوصى مستقبلاً بإجراء الدراسة على عينة أوسع من اللاعبين وفي مستويات مختلفة، لتبيان مدى ثبات هذه العلاقة في بيئات رياضية أخرى وتحت ظروف تدريبية ونفسية متباينة.

الفرضيات الفرعية:

الفرضية الفرعية الأولى :

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى: التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين بعد الالتزام و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة .

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة إذا ما توجد علاقة بين المتغيرين، النتائج الآتية توضح نوع العلاقة.

جدول رقم (08): يبين معامل ارتباط بيرسون بين بعد الالتزام ودافعية الإنجاز الرياضي

المتغيرات	عدد العينة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
بعد الالتزام	15	0.456	0.002	دال
دافعية الإنجاز الرياضي				

تحليل الجدول :

من خلال الجدول رقم 08 نجد أن العلاقة بين متغير بعد الالتزام و دافعية الإنجاز الرياضي بلغ على معامل بيرسون 0.456 أي أنه هناك علاقة طردية "إيجابية" بين المتغيرين وقد بلغ مستوى الدلالة 0.002 أي أنه أقل من 0,05 المعتمد من طرفنا بمعنى أنه دال إحصائياً.

تفسير النتائج :

من خلال الجدول السابق توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين أي أنه كلما زاد الالتزام زادت دافعية الإنجاز الرياضي.

وبناءً عليه، فإن الفرضية الفرعية الأولى تتحقق في ضوء هذه النتائج.

الفرضية الفرعية الثانية :

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية: التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين بعد التحكم وعلاقته ب دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة.

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة إذا ما توجد علاقة بين المتغيرين، النتائج الآتية توضح نوع العلاقة.

جدول رقم (09): يبين معامل ارتباط بيرسون بين بعد التحكم ودافعية الإنجاز

المتغيرات	عدد العينة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
بعد التحكم	15	0.546	0.001	دال
دافعية الإنجاز الرياضي				

تحليل الجدول :

من خلال الجدول رقم 09 نجد أن العلاقة بين متغير بعد التحكم ودافعية الانجاز بلغ على معامل بيرسون 0.546 أي أنه هناك علاقة طردية "إيجابية" بين المتغيرين وقد بلغ مستوى الدلالة 0.001 أي أنه أقل من 0,05 المعتمد من طرفنا بمعنى أنه دال إحصائياً.

تفسير النتائج :

من خلال الجدول السابق توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين المتغيرين أي أنه كلما زاد التحكم زاد دافعية الإنجاز الرياضي.

وبناءً عليه، فإن الفرضية الفرعية الثانية تحققت في ضوء هذه النتائج.

الفرضية الفرعية الثالثة:

عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة: التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين بعد

التحدي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة

للإجابة على هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة إذا ما توجد علاقة

بين المتغيرين، النتائج الآتية توضح نوع العلاقة.

جدول رقم (10): يبين معامل ارتباط بيرسون بين بعد التحدي ودافعية الإنجاز

المتغيرات	عدد العينة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
بعد التحدي	15	0.781	0.002	دال
دافعية الإنجاز الرياضي				

تحليل الجدول :

من خلال الجدول رقم 10 نجد أن العلاقة بين متغير بعد التحدي ودافعية الإنجاز

الرياضي حصل على معامل بيرسون بلغ 0.781 أي أنه هناك علاقة طردية "إيجابية"

بين المتغيرين وقد بلغ مستوى الدلالة 0.002 أي أنه أقل من 0.05 المعتمد من طرفنا

بمعنى أنه دال إحصائياً.

تفسير النتائج :

من خلال دراستنا للجدول السابق توصلنا إلى أنه توجد علاقة ارتباطية طردية "موجبة"

بين المتغيرين أي أنه كلما زاد بعد التحدي زادت الدافعية للإنجاز لدى لاعبي كرة الطائرة.

وبناءً عليه، فإن الفرضية الفرعية الثانية تحققت في ضوء هذه النتائج.

الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات

7-1- الاستنتاج العام

7-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

7-1- الاستنتاج العام:

في ضوء نتائج الدراسة وتحليل الجداول الإحصائية، يمكن تلخيص النتائج العامة التي توصلت إليها الدراسة كما يلي:

وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، حيث أظهر معامل الارتباط (0.423) علاقة طردية بين المتغيرين، مما يدل على أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية يقترن بارتفاع مستوى تقدير الذات المهارية، والعكس صحيح، ولو أن هذه العلاقة لم تكن ذات دلالة إحصائية قوية. ($p > 0.05$)

أظهرت النتائج أن لاعبو كرة الطائرة يتمتعون بمستوى متوسط من الصلابة النفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.29) على مقياس من 5 درجات، مما يدل على توفر خصائص الصلابة بدرجة متوسطة تتطلب تدعيمًا نفسيًا مستمرًا.

كما بينت الإحصاءات أن مستوى تقدير الذات المهارية لدى اللاعبين متوسط أيضًا، إذ بلغ متوسطه الحسابي (2.16)، ما يعكس حاجة اللاعبين إلى تعزيز ثقتهم بقدراتهم ومهاراتهم داخل الميدان الرياضي.

أظهرت نتائج تحليل التباين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تبعًا لمتغير عدد سنوات الخبرة، مما يعني أن الخبرة تلعب دورًا محوريًا في تنمية الصلابة النفسية لدى الرياضيين، وكلما زادت سنوات الممارسة والخبرة، ارتفعت درجة الصلابة النفسية.

كما تم رصد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات المهارية تبعًا لمتغير سنوات الخبرة، حيث بيّنت النتائج أن اللاعبين ذوي الخبرة الأعلى يتمتعون بتقدير أكبر لقدراتهم ومهاراتهم مقارنةً باللاعبين الأقل خبرة.

بوجه عام، تُظهر هذه النتائج أهمية الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية في الأداء الرياضي، كما تؤكد على أهمية عامل الخبرة في تنمية هذه الجوانب النفسية المهمة، وهو ما ينبغي أن يُؤخذ بعين الاعتبار عند إعداد البرامج التدريبية والدعم النفسي الموجه للاعبين.

7-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

الاقتراحات المستقبلية:

إجراء دراسات مماثلة على رياضات جماعية وفردية أخرى (مثل كرة القدم، كرة السلة، السباحة، ألعاب القوى) للمقارنة بين مستويات الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية باختلاف نوع الرياضة.

توسيع حجم العينة ليشمل عددًا أكبر من اللاعبين وفي مستويات مختلفة (محترفين، هواة، شبان، كبار)، من أجل تعزيز تعميم النتائج وزيادة صدقها الخارجي.

الربط بين الصلابة النفسية ومتغيرات أخرى مثل: القلق التنافسي، الضغط النفسي، الدافعية الرياضية، الذكاء الانفعالي، مما يساعد على بناء نموذج نفسي شامل للاعب الرياضي.

دراسة الفروق في الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية تبعاً للنوع الاجتماعي (ذكور / إناث)، لفهم ما إذا كانت هناك فروق ناتجة عن الفروق البيولوجية أو الاجتماعية والثقافية.

اقترح برامج تدريب نفسي تطبيقية يمكن اختبار فاعليتها ميدانياً لتحسين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى الرياضيين، وقياس نتائجها قبل وبعد التطبيق.

الاعتماد على مقاييس متعددة (كمية ونوعية) لتقييم الجوانب النفسية، مثل المقابلات أو الملاحظة الميدانية، إلى جانب الاستبيانات، وذلك لتوفير فهم أعمق وأكثر شمولية.

دراسة تأثير الخبرات التنافسية (عدد البطولات، حجم الضغط النفسي، نوع المنافس) على تطور الصلابة النفسية، مما يساعد في توجيه إعداد اللاعبين خلال المسارات التكوينية.

البحث في دور البيئة الاجتماعية والرياضية المحيطة باللاعب (المدرّب، الفريق، العائلة، الجمهور) في تشكيل مستوى الصلابة النفسية وتقديره لذاته المهارية.

الفرضيات المستقبلية:

توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة النفسية والدافعية الرياضية لدى لاعبي النخبة.

تسهم الصلابة النفسية في التنبؤ بمستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الرياضات الفردية أكثر من الجماعية.

يختلف مستوى تقدير الذات المهارية باختلاف المرحلة العمرية لدى اللاعبين.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس (ذكور/إناث)

يؤثر الدعم النفسي والاجتماعي من طرف المدرب والزملاء بشكل إيجابي على مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعبين.

يلعب عدد سنوات الخبرة التنافسية دوراً وسيطاً في العلاقة بين الصلابة النفسية والأداء المهاري.

تُظهر برامج الإعداد النفسي الموجهة فاعلية في رفع مستوى تقدير الذات المهارية لدى لاعبي المستوى المتوسط.

توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية ومكونات الذكاء الانفعالي لدى الرياضيين المحترفين.

يساهم الاستقرار الأسري والاجتماعي في تعزيز الصلابة النفسية لدى اللاعبين الشباب.

يعاني اللاعبون ذوو الأداء المهاري الضعيف من مستويات منخفضة في الصلابة النفسية وتقدير الذات.

خاتمة:

لقد ساهمت هذه الدراسة في إغناء الإطار النظري المتعلق بالعلاقة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، حيث أكدت النتائج أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين المتغيرين، وهو ما يدعم ما جاءت به النظريات النفسية الحديثة في مجال الأداء الرياضي. فالصلابة النفسية - كما أثبتت الأدبيات - تُعدّ من الخصائص النفسية التي تُمكن اللاعب من مواجهة الضغوط والتحديات وتحقيق التوازن الانفعالي، مما ينعكس بشكل مباشر على أدائه ومهاراته.

إن تواجد هذه العلاقة يُعزز من أهمية إدماج مفاهيم علم النفس الرياضي في فهم وتحليل سلوك الرياضيين، حيث لم يعد التدريب البدني والمهاري كافيًا دون الأخذ بعين الاعتبار الأبعاد النفسية التي تُسهم في جودة المردود الفردي والجماعي. وتبرز أهمية تقدير الذات المهارية كأحد المتغيرات التي تؤثر على دافعية الإنجاز، وثقة اللاعب في قدراته، وقدرته على اتخاذ القرار داخل الملعب، مما يدل على أن التكوين النفسي المتكامل يجب أن يُشكل أساسًا في إعداد اللاعب المحترف.

تُبرز النتائج الميدانية للدراسة أبعادًا تطبيقية مهمة يمكن استثمارها من قبل المعنيين بالتكوين الرياضي، خاصة فيما يتعلق بتطوير البرامج التدريبية التي تُراعي التفاوت في الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية بين اللاعبين حسب مستويات الخبرة. فقد أظهرت النتائج أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير عدد سنوات الخبرة، حيث يتمتع اللاعبون الأكثر خبرة بمستويات أعلى من الصلابة النفسية والتقدير الذاتي المهاري، ما يشير إلى أن هذين البُعدين يتطوران مع مرور الوقت والتجربة والممارسة التنافسية المستمرة.

وبناءً على ذلك، يُوصى بوضع استراتيجيات تدريب نفسي تستهدف الفئات الأقل خبرة لتقليص الفجوة، وتحقيق توازن في صفوف الفريق. كما أن النتائج تفتح المجال أمام اعتماد اختبارات

نفسية منتظمة لتقييم مستوى الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية، ودمجها في خطة التطوير الفردي للاعبين. إضافة إلى ذلك، يمكن إدماج تقنيات الإرشاد النفسي الرياضي، وتمارين التأمل والتركيز، وأساليب مواجهة الضغوط، ضمن الحصص التدريبية من أجل تحسين الأداء العام وتفادي حالات الانهيار النفسي أثناء المنافسات.

ومن الزاوية التطبيقية أيضاً، تُعدّ هذه النتائج دليلاً عملياً للمدربين ومصممي البرامج في وضع تصور شامل للتكوين النفسي المتدرج، يراعي خصوصية كل فئة عمرية ومستوى خبرة، ويركز على تعزيز الثقة، والمثابرة، وتحمل الإخفاقات، وكلها خصائص تُشكل لبّ الصلابة النفسية، وتنعكس بطبيعة الحال على تقدير الذات المهارية.

تُظهر هذه الدراسة أن الصلابة النفسية ليست فقط عاملاً مساعداً في الأداء الرياضي بل هي جزء جوهري من بناء اللاعب القادر على المنافسة والاستمرارية. كما تؤكد أن تقدير الذات المهارية هو نتاج تفاعل بين القدرات البدنية والمهارات النفسية، وأن أي نقص في أحد الجانبين قد يؤثر في مسيرة اللاعب. ومن هنا، تبرز ضرورة العمل على تكوين متكامل، يجمع بين الإعداد البدني، الفني، والنفسي، لتحقيق التميز والاستقرار في الأداء الرياضي على المدى البعيد.

التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة وتحليلاتها من الجانبين النظري والتطبيقي، يمكن اقتراح مجموعة من التوصيات العملية التي من شأنها تعزيز مستوى الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، وتوجيه الفاعلين في المجال الرياضي إلى تحسين جودة الأداء والاستعداد الذهني للاعبين:

أولاً: توصيات موجهة للمدربين

إدماج التدريب النفسي في البرنامج العام للاعبين إلى جانب التدريب البدني والمهاري، بحيث يشمل تمارين تقوية الصلابة النفسية مثل: التحكم في الانفعالات، مواجهة الضغوط، واتخاذ القرار تحت الضغط.

مراعاة الفروق الفردية في إعداد الخطط التدريبية، خاصة ما يتعلق بعدد سنوات الخبرة، وتقديم دعم نفسي أكبر للاعبين الجدد أو الأقل خبرة لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لمهاراتهم.

تشجيع ممارسات التغذية الراجعة الإيجابية التي تعزز من ثقة اللاعبين بأنفسهم، وتحفزهم على تطوير مهاراتهم من خلال النقد البناء والدعم المعنوي.

ثانياً: توصيات موجهة للاعبين

العمل على تطوير الذات الذاتي النفسي والمهاري من خلال أنشطة التأمل الذهني، وتمرين التحكم العقلي، وتقنيات التصور الإيجابي، لما لها من أثر في تعزيز الصلابة النفسية.

الاستفادة من تجارب اللاعبين الأكثر خبرة من خلال التفاعل والتقليد الإيجابي والتعلم من طريقة إدارتهم للمواقف داخل وخارج المنافسات.

تحديد أهداف فردية قابلة للتحقيق تُسهم في رفع تقدير الذات المهارية، وتحفز اللاعب على التطوير المستمر دون ضغط مبالغ فيه.

ثالثاً: توصيات موجهة للهيئات الرياضية والمؤسسات التدريبية

توفير دعم نفسي متخصص داخل الأندية، من خلال انتداب أخصائيين في علم النفس الرياضي يتابعون الحالة النفسية للاعبين بشكل دوري، خاصة خلال المنافسات.

إعداد برامج تكوينية للمدربين تتناول جوانب مثل: التوجيه النفسي، تقنيات تحفيز اللاعبين، وبناء علاقات إيجابية معهم، بما ينعكس على تعزيز الصلابة النفسية وتقدير الذات.

تشجيع البحث العلمي الميداني في مجال علم النفس الرياضي، خاصة في رياضات الجماعة ككرة الطائرة، من أجل الوصول إلى نماذج تدريبية متكاملة تشمل الجانب البدني، المهاري، والنفسي.

رابعاً: توصيات مستقبلية للباحثين

توسيع العينة لتشمل لاعبين من مستويات مختلفة (محلي، وطني، دولي) للحصول على نتائج أكثر تمثيلية.

إجراء دراسات مقارنة بين رياضات جماعية وفردية فيما يخص الصلابة النفسية وتقدير الذات، لفهم خصوصية كل نوع من الرياضات.

ربط الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى مثل القلق التنافسي، الدافعية، وضبط الذات لفهم أعمق للعوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي.

قائمة المراجع و المصادر:

مراجع عربية:

1. أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد. (2008) فيزيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. الشافعي، إبراهيم محمد عبد المقصود حسن أحمد. (2004) الموسوعة العلمية لدار الرياضة . الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطبع والنشر.
3. عبد الخالق، عصام. (2005) التدريب الرياضي. القاهرة: منشأة المعارف.
4. عبد الفتاح، أبو العلا. (1997) التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. عبد الظاهر، محمد محمود. (2014) الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب (خطوات النجاح). (القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
6. العبد، عادل عبد البصير. (1985) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر.
7. العبد، عادل عبد البصير. (1999) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. علي البيك. (1990) أسس إعداد كرة القدم والألعاب الجماعية. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. حنفي، محمود مختار. (1990). (الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. المنيا: دار الهدى.
10. محمد حسن علاوي. (1990) علم التدريب الرياضي (الطبعة الحادية عشر). القاهرة: دار المعارف.
11. محمد نصر الدين رضوان. (1998) طرق قياس الجهد البدني في الرياضة (ط 1). القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
12. منصوري، عبد الله. (2019). دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب المتقطع طويل والمتقطع قصير أثرهما على السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم الكبار. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
13. عشوش، محمد. (2019). دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصوى والقوى الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. أطروحة دكتوراه، جامعة أم البواقي، الجزائر.

14. مختار سالم. كرة القدم لعبة الملايين (ط 22) ، مكتبة المعارف، بيروت لبنان

15. روجي جميل.(1986)كرة القدم(ط 2)، دار النفائس، بيروت، لبنان.

مراجع فرنسية:

1. Brueggeman. (2000). **D for the good of soccer**. Edition De Boeck.
2. Chanon, I.-Baux. (1994). L'entraînement physique et intégré. *Revue EPS*.
3. Dellal, A. (2008). Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement: application spécifique aux exercices intermittents course à haute intensité et aux jeux réduits. Thèse de doctorat, Université de Strasbourg.
4. Dellal, A. (2013). *Une saison de la préparation en football*. Bruxelles: De Boeck.
5. Grosgerges, B. (1990). *Observation et entraînement en sport collectif*. Edition INSEP.
6. Marion, A. (2000). *Élaboration et évaluation des programmes sportifs*. Edition De Boeck.
7. Philippe Leroux. (2006). *Planification et entraînement*. Edition Amphora.

مراجع إنجليزية:

1. Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer—with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum*, 619, 1-155.
2. Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
3. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
4. Coyle, E. F. (2005). Physiological adaptations to endurance exercise and training. *Sports Science Exchange*, 18(4), 1-6.
5. Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance training improves soccer performance. *British Journal of Sports Medicine*, 38(6), 785-788.
6. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674-688.
7. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics

الملاحق:

جامعة

كلية

قسم

تخصص:

استمارة استبيان حول

الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة

مذكرة لنيل شهادة الماستر:

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم الإجابة بدقة على هذه الأسئلة
يجب عليكم ملئ الاستمارة بوضع علامة (X) أمام الإجابة المختارة و إجاباتكم ستبقى سرية لأغراض مهنية علمية.

2024/2023

مقياس الصلابة النفسية:

الرقم	العبرة	أحيانا	نعم	لا
01	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
02	اتخذ قراراتي بنفسى ولا تملى علي من مصادر خارجية			
03	اعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
04	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه			
05	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها			
06	اقتحم المشكلات لحلها ولا انتظر حدوثها			
07	معظم أوقاتي استثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة			
08	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ			
09	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد			
10	اعتقد أن لحياتي هدف ومعنى أعيش لأجله			
11	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليس حظ وفرص			
12	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تتطوي على تحديات والعمل على مواجهتها			
13	لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها			
14	أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك لأسباب تكمن في شخصيته			
15	لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني			
16	لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عليها			

17	أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي		
18	عندما تواجهني مشكلة اتحداها بكل قويا وقدرتي		
19	أبادر بالنشاطات التي تخدم مجتمعنا		
20	أنا من الذين يرفضون تماما ما يسمى بالحظ وليس النجاح		
21	أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات		
22	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عن مواجهتهم ل أي مشكلة		
23	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دور هاما في حياتي		
24	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى		
25	أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد		
26	أستطيع التحكم في أمور حياتي		
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها		
28	اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسي		

الأداء المهاري

الرقم	العبرة	دائما	غالبا	أحيانا	أبدا
01	أتمكن من تنفيذ الإرسال بطريقة صحيحة وفي المكان المحدد.				
02	أتحكم جيدا في الكرة أثناء الاستقبال الأول.				
03	أتمركز في المكان المناسب لاستقبال الكرة.				
04	أتمكن من توجيه الكرة بدقة أثناء التمرير العلوي.				
05	أستخدم التمرير السفلي بشكل فعال في المواقف الدفاعية.				

				أستطيع تنفيذ الضرب الساحق بقوة وفي الاتجاه المناسب.	06
				أقرأ تحركات الفريق المنافس لأتخذ مواقع دفاعية فعالة.	07
				أشارك بفاعلية في حائط الصد أمام لاعبي الفريق المنافس.	08
				أنتقل بسرعة بين المواقع الدفاعية والهجومية أثناء اللعب.	09
				أتمكن من تنفيذ إرسال متنوع (قصير/طويل، جانبي/أمامي)	10
				أتعامل مع الكرات العالية والمنخفضة بكفاءة.	11
				أتمكن من التنسيق الجيد مع زملائي أثناء اللعب الجماعي.	12
				أستخدم استراتيجيات مناسبة حسب تغير مجريات اللعب.	13
				أحافظ على ثبات الأداء تحت الضغط أثناء المباريات الرسمية.	14
				أراجع أخطائي بعد كل مباراة لتحسين مستواي المهاري.	15

مخرجات برنامج الرزم الإحصائية SPSS_25 :

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,917	43

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,942	28

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,932	15

Statistiques

		النفسيّة الصلابة	المهاري الأداء
N	Valide	15	15
	Manquant	0	0
Moyenne		2,2976	2,1644
Ecart type		,55537	,71397

Tests de normalité

Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
النفسيّة الصلابة	,164	15	,200*	,927	15	,244
المهاري الأداء	,213	15	,065	,849	15	,017

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Corrélations

		النفسيّة_الصلابة	المهاري_الأداء
النفسيّة_الصلابة	Corrélation de Pearson	1	,423
	Sig. (bilatérale)		,116
	N	15	15
المهاري_الأداء	Corrélation de Pearson	,423	1
	Sig. (bilatérale)	,116	
	N	15	15

ONEWAY الأقدمية BY النفسيّة_الصلابة
/MISSING ANALYSIS.

ANOVA

النفسيّة_الصلابة

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergruppes	1,451	2	,726	3,037	,086
Intragruppes	2,867	12	,239		
Total	4,318	14			

ONEWAY الأقدمية BY المهاري_الأداء
/MISSING ANALYSIS.

ANOVA

المهاري_الأداء

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergruppes	2,884	2	1,442	4,068	,045
Intragruppes	4,253	12	,354		
Total	7,137	14			

الأقدمية

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	سنوات 5 من أقل	5	33,3	33,3	33,3
	سنوات 10 الى 5 من	3	20,0	20,0	53,3
	سنوات 10 من أكثر	7	46,7	46,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

الأقدمية

