



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

الرقم التسلسلي:

الرمز:

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم

-أقل من 20 سنة-

دراسة ميدانية لبعض فرق ولائي برج بوعريج

تحت إشراف:

- أ.د. لحسن تريش

من إعداد الطالب:

- بونازو تميم

السنة الجامعية: 2025-2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

١٤٣٨

الإهداء

أهدي عملي هذا المتواضع الى من يعتبرونني فرصتهم الثانية في الحياة

الى أبي وأمي العزيزين

والى

اخواني واخواتي

والى

جميع أعمامي وعماتي وأخوالي وخالاتي

والى

جميع الأصدقاء والأحبة كل باسمه

والى

جميع الأساتذة والأستاذات وجميع من علمني ولو حرفا

والى

جميع اخواننا في فلسطين

شكر وعرفان

قال الله تعالى: " وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنِ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَن يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ " (سورة لقمان: الآية 12)

الحمد لله حمدا كثيرا الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه
وعظيم سلطانه

أن وفقنا الله لإتمام هذا العمل، اللهم بارك لنا في عملنا هذا.

ونتقدم بالشكر الى جميع من أعاننا على اكمال هذا العمل من قريب أو بعيد، والشكر موصول
الى القائمين على معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة المسيلة من عمال
أساتذة واداريين.

كما نتقدم بشكر خاص الى أ.د. تريش لحسن على اشرافه علينا لإعداد هذا العمل ونشكره مرة
ثانية على تعاونه معنى وتقديم مختلف النصائح والتوجيهات.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
/	الإهداء
/	شكر و عرفان
/	ملخص الدراسة
/	قائمة المحتويات
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
/	قائمة الملاحق
أ، ب، ج	مقدمة
4	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
5	1-1- إشكالية الدراسة
6	1-2- فرضيات الدراسة
6	1-2-1- الفرضية العامة
6	1-2-2- الفرضيات الجزئية
7	1-3- أهداف الدراسة
7	1-4- أهمية الدراسة
7	1-5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
8	الدراسات السابقة

الصفحة	العنوان
10	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية
11	أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية
12	الفصل الثاني: الصلابة النفسية
13	تمهيد
14	1-2- تطور مفهوم الصلابة النفسية
15	2-2- مفهوم الصلابة النفسية
16	2-3- أبعاد (مكونات) الصلابة النفسية
17	2-3-1- الالتزام
18	2-3-2- التحكم
19	2-3-3- التحدي
20	2-4- أهمية الصلابة النفسية
23	2-5- نظريات الصلابة النفسية
25	2-6- عوامل نمو الصلابة النفسية
27	2-7- خصائص ذوي الصلابة النفسية
28	2-8- الاستراتيجيات المقترحة لبناء الصلابة النفسية
29	الفصل الثالث: التحمل النفسي
30	تمهيد
31	1-3- مفهوم التحمل النفسي

الصفحة	العنوان
31	2-3- مجالات التحمل النفسي
32	3-3- خصائص قوة التحمل النفسي
33	4-3- أنواع قوة التحمل النفسي
34	5-3- ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي
35	6-3- العوامل المؤثرة في التحمل النفسي في المجال الرياضي
36	7-3- سمات الأفراد ذوي التحمل النفسي
37	8-3- المبادئ التي تعزز التحمل النفسي
38	9-3- أساليب التحمل النفسي
39	10-3- العوامل المؤثرة في التحمل النفسي لدى اللاعب
42	خلاصة الفصل الثالث
43	الفصل الرابع: كرة القدم
44	تمهيد
45	1-4- تعريف كرة القدم
46	2-4- نبذة تاريخية عن كرة القدم
47	3-4- كرة القدم في الجزائر
49	4-4- مدارس كرة القدم
50	5-4- صفات لاعب كرة القدم
53	6-4- طرق اللعب في كرة القدم

الصفحة	العنوان
54	4-7- أهمية كرة القدم في المجتمع
55	4-8- الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب
56	4-9- الأهداف النفسية لكرة القدم
57	خصائص العينة
59	خلاصة الفصل الرابع
60	الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة
62	5-1- الدراسة الاستطلاعية
62	5-2- منهج الدراسة الاستطلاعية
63	5-3- متغيرات الدراسة الاستطلاعية
63	5-4- مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية
63	5-5- أساليب جمع البيانات
64	5-6- الخصائص السيكمترية
70	5-7- الخاتمة
71	الفصل السادس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
72	6-1- عرض النتائج وتفسيرها
75	6-2- مناقشة الفرضية العامة
77	6-3- مناقشة الفرضيات الجزئية

الصفحة	العنوان
82	الفصل السابع: الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات
83	الاستنتاج العام
84	التوصيات
84	الاقتراحات
86	الخاتمة
/	قائمة المصادر والمراجع
/	الملاحق

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح مصفوفة معاملات ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه الاستبيان الصلابة النفسية.	61
021	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لاستبيان الصلابة النفسية وابعاده الفرعية.	62
03	يوضح معامل الفا كرونباخ للاستبيان الصلابة النفسية وابعاده الفرعية.	63
04	يوضح مصفوفة معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه لاستبيان التحمل النفسي.	64
05	يوضح العلاقة الارتباطية بين درجة الكلية لاستبيان التحمل النفسي وابعاده الفرعية	65
06	يوضح معامل الفا كرونباخ للاستبيان وابعاده الفرعية.	65
07	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغير الدراسة الصلابة النفسية-التحمل النفسي.	68
08	يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي	69
09	يوضح العلاقة بين الالتزام والتحمل النفسي	70
10	يوضح العلاقة بين التحكم والتحمل النفسي	70
11	يوضح العلاقة بين التحدي والتحمل النفسي	71

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم -صنف أوسط-.

وقد هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم. بالإضافة الى معرفة العلاقة بين بعد الالتزام والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ومعرفة العلاقة بين بعد التحكم والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم. أيضا معرفة العلاقة بين بعد التحدي والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم كما تم استخدام مقياس الصلابة والتحمل النفسي وتكونت عينة الدراسة من 30 لاعباً من فريق نادي عياضات واتحاد رأس الوادي، صنف أوسط، تم اختيارهم بطريقة قصدية.

وتم التوصل الى توجد علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم ($r = 0.863$ ، عند مستوى دلالة 0.01).

- ارتبط بعد الالتزام بالتحمل النفسي بمعامل ارتباط (0.857)، وبعد التحكم (0.791)، وبعد التحدي (0.801)، وجميعها دالة عند مستوى الدلالة (0.01).

- كلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعب، ارتفعت معه قدرته على التحمل النفسي

الملخص باللغة الإنجليزية:

Study Summary

Study Title: Psychological Hardiness and Its Relationship to Psychological Endurance among Football Players — Under-20 Category.

Study Objectives: The study aimed to uncover the nature of the relationship between psychological hardiness and psychological endurance among football players. It also sought to identify the relationship between the commitment dimension and psychological endurance, the relationship between the control dimension and psychological endurance, and the relationship between the challenge dimension and psychological endurance among football players. The psychological hardiness and endurance scales were used as measurement tools.

Sample: The study sample consisted of 30 players from Ayyadat Club and Ras El Oued Union, under-20 category, selected through purposive sampling.

Findings :

- A strong, positive, and statistically significant correlation was found between psychological hardiness and psychological endurance among football players ($r = 0.863$, at a significance level of 0.01).
- The commitment dimension correlated with psychological endurance at (0.857), the control dimension at (0.791), and the challenge dimension at (0.801), all of which were statistically significant at the 0.01 level.
- The higher the level of psychological hardiness in a player, the greater their psychological endurance capacity

مقدمة

مقدمة:

يُعدّ علم النفس الرياضي من أكثر الميادين العلمية التي شهدت تطوراً ملحوظاً خلال العقود الأخيرة، إذ أصبح من المسلّم به أن التفوق الرياضي لا يقتصر على الجانب البدني والمهاري فحسب، بل يمتد ليشمل الجانب النفسي الذي بات يُعدّ ركيزةً أساسية في تحقيق الإنجاز الرياضي. فالرياضي الذي يمتلك إمكانات بدنية عالية قد لا يُحقق النتائج المرجوة إذا افتقر إلى الاتزان الانفعالي والقوة النفسية اللازمة لمواجهة تحديات المنافسة (Weinberg & Gould, 2019, p. 4).

وقد أولى الباحثون في مجال علم النفس الرياضي اهتماماً متزايداً بدراسة المتغيرات النفسية التي تُسهم في رفع مستوى الأداء الرياضي والحفاظ عليه تحت ظروف الضغط والمنافسة الشديدة. ومن أبرز هذه المتغيرات التي استقطبت اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة مفهوم الصلابة النفسية، الذي يُشير إلى مجموعة من الخصائص الشخصية التي تُمكن الفرد من الصمود في وجه الضغوط والتكيف معها بفاعلية، بل وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور. (Maddi, 2006, p. 160)

تعود جذور مفهوم الصلابة النفسية إلى الدراسة الرائدة التي أجرتها سوزان كوباسا عام 1979، حين درست الفروق النفسية بين الأفراد الذين يتأثرون بالضغوط وأولئك الذين يصمدون في وجهها. وقد توصلت إلى أن الصلابة النفسية سمة شخصية مركبة تتضمن ثلاثة أبعاد جوهرية متكاملة هي: الالتزام، والتحكم، والتحدي، وأن هذه الأبعاد مجتمعة تُشكّل درعاً واقياً يحمي الفرد من التأثيرات السلبية للضغوط على صحته ومستوى أدائه (Kobasa, 1979, p. 3).

ويُقصد ب**بُعد الالتزام** قدرة الفرد على الانخراط بعمق في مختلف أنشطة حياته والإيمان بقيمتها ومعناها، إذ يرى الفرد الملتزم أن ما يقوم به يستحق الجهد والمثابرة حتى في أصعب الظروف. أما **بُعد التحكم** فيشير إلى إحساس الفرد بقدرته على التأثير في مجريات الأحداث من حوله ورفضه للاستسلام لفكرة العجز أمام الظروف الصعبة. في حين يُعبّر **بُعد التحدي** عن نظرة الفرد إلى التغيير والصعوبات باعتبارها فرصاً للتعلم والنمو لا تهديداً يستوجب الخوف والتراجع. (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982, p. 169)

وفي السياق الرياضي تحديداً، أثبتت الدراسات أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الصلابة النفسية يُظهرون قدرةً أكبر على التعامل مع الضغوط النفسية قبل المنافسات وأثناءها، ويتعافون بصورة أسرع من الإخفاقات والهزائم، كما يُحافظون على تركيزهم وثقتهم بأنفسهم في الحالات الحرجة

(Clough & Strycharczyk, 2012, p. 78)

يُعدّ التحمل النفسي من المتغيرات النفسية التي نالت اهتماماً واسعاً في أدبيات علم النفس الرياضي، نظراً لدوره المحوري في تفسير قدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء الجيد رغم ما يواجهه من ضغوط وتحديات. ويُعرّفه غوكياردى وزملاؤه بأنه مجموعة من القيم والمواقف والانفعالات والأفعال التي تُمكن الرياضي من المثابرة والتغلب على العقبات والحفاظ على تركيزه وثقته في أثناء المنافسة وبعدها (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009, p. 56).

وتتجلى أهمية التحمل النفسي في رياضة كرة القدم بشكل خاص، كونها رياضة تتسم بالتنافسية العالية والضغط المستمر طوال فترة المباراة التي قد تمتد لتسعين دقيقة أو أكثر. فاللاعب الذي يفتقر إلى التحمل النفسي قد ينهار أمام الضغوط ويتراجع أدائه بشكل ملحوظ في المراحل الحاسمة من المباراة، في حين يُحافظ اللاعب المتمتع بتحمل نفسي عالٍ على مستوى أدائه بل ويرتقي به في لحظات الحسم (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007, p. 244).

وقد ميّز الباحثون بين عدة مكونات للتحمل النفسي أبرزها: الثقة بالنفس، والتحكم الانفعالي، والتركيز، والدافعية الداخلية، والقدرة على التعامل مع الفشل والإخفاق بصورة إيجابية وبناءة. وتُساهم هذه المكونات مجتمعة في بناء لاعب قادر على تجاوز الأزمات والتحديات التي تعترضه داخل الملعب وخارجه (Bull, Shambrook, & James, 2005, p. 214).

تُشير الدراسات النظرية والتطبيقية إلى وجود علاقة وطيدة بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي، إذ يرى كثير من الباحثين أن الصلابة النفسية تُمثّل الأساس الذي يقوم عليه التحمل النفسي. فالفرد الذي يمتلك مستوى مرتفعاً من الصلابة النفسية يكون أكثر قدرةً على الصمود أمام الضغوط والتحديات، وبالتالي يُظهر مستوى أعلى من التحمل النفسي في المواقف الصعبة. (Maddi & Kobasa, 1984, p. 31)

وفي السياق الرياضي، أثبتت الدراسات التجريبية أن لاعبي كرة القدم الذين يتمتعون بأبعاد الصلابة النفسية الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) يُظهرون قدرةً أعلى على تحمّل الضغوط النفسية المصاحبة للمنافسات، ويتعاملون مع مواقف التوتر والقلق بفاعلية أكبر مقارنةً بأقرانهم الذين يفتقرون إلى هذه الخاصية النفسية (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2008, p. 1052).

تُمثّل فئة الأواسط في كرة القدم مرحلةً انتقاليةً بالغة الأهمية في مسيرة اللاعب، إذ تقع بين مرحلة الناشئين ومرحلة الاحتراف، وتتسم بجملة من الخصائص النفسية والانفعالية والاجتماعية المميزة. ففي هذه المرحلة يكون اللاعب في طور بناء هويته وتشكيل شخصيته الرياضية، مما يجعله أكثر عرضةً للتأثر بالضغوط والإحباطات وأقل قدرةً على إدارة انفعالاته في بعض الأحيان. (Holt & Dunn, 2004, p. 203)

ويؤكد المختصون في علم النفس الرياضي أن الاستثمار في تطوير المهارات النفسية للاعبين في هذه المرحلة العمرية يُعدّ من أهم العوامل المُحددة لمستوى نجاحهم المستقبلي، إذ إن ما يكتسبه اللاعب من مهارات نفسية في مرحلة الأواسط يُشكّل اللبنة الأساسية التي تُحدد قدرته على الصمود والتميز في مرحلة الاحتراف لاحقاً (Martindale, Collins, & Daubney, 2005, p. 360).

وانطلاقاً من هذه المعطيات النظرية والمنطلقات العلمية، جاءت هذه الدراسة لتُسلط الضوء على طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط، سعياً إلى تقديم إضافة علمية في هذا المجال وفتح آفاق جديدة أمام المدربين والمختصين النفسيين للاستفادة من نتائجها في تطوير برامج التدريب النفسي الموجهة لهذه الفئة العمرية الهامة.

وقد تناولنا في هذه المذكرة الفصل الاولي الذي يحتوي على اشكالية الدراسة وكل من الفرضيات وتساؤلات الدراسة ، كذلك تم التطرق الى أهداف و أهمية الدراسة دون أن ننسى الدراسات السابقة لتحديد المفاهيم و المصطلحات.

الفصل الثاني جاء بعنوان الصلابة النفسية وقد جاء فيه مفهوم وابعاد الصلابة النفسية.

الفصل الثالث خاص بالتحمل النفسي بينما الفصل الرابع كان لكرة القدم وخصائص العينة وهي فئة أقل من 20 سنة.

ولدينا كذلك الفصول التطبيقية كالاتي :الفصل الخامس هو فصل الاجراءات الميدانية ، والفصل السادس هو فصل خاص بعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل السابع والاخير هو فصل الاستنتاجات والاقتراحات.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة:

يشهد الميدان الرياضي المعاصر اهتمامًا متناميًا بالجوانب النفسية، باعتبارها ركيزةً أساسيةً في تحديد مستوى الأداء الرياضي وتحقيق الإنجاز، لا سيما في الألعاب الجماعية التنافسية ككرة القدم التي تفرض على اللاعب ضغوطًا نفسية مستمرة تتشكل من تراكم متطلبات التدريب وحدّة المنافسات وتوقعات المحيط الرياضي (Weinberg & Gould, 2019).

وفي هذا الإطار، برزت الصلابة النفسية بوصفها أحد أبرز المتغيرات النفسية التي تُمكن الرياضي من مواجهة الضغوط والتكيف الإيجابي معها، إذ تُعرّف على أنها منظومة من الخصائص الشخصية الفاعلة التي تجعل الفرد أكثر قدرةً على التحكم في انفعالاته والالتزام بأهدافه ومواجهة التحديات دون الانهيار النفسي (Kobasa, 1979). وتتجلى أهمية هذه السمة بشكل خاص في المراحل الشبابية كصنف الأواسط، حيث يمرّ اللاعب بمرحلة انتقالية دقيقة تتشكل فيها معالم شخصيته الرياضية وتُرسى قدراته النفسية (عامر سعيد الخيكاني وآخرون, 2019).

وبالموازاة مع ذلك، يعد التحمل النفسي من المتغيرات النفسية الجوهرية التي تمسّ جوهر الأداء الرياضي، وتُجسّد قدرة اللاعب على الصمود أمام الإجهاد الانفعالي والمواقف الضاغطة والحفاظ على مستوى أدائه رغم تفاوت الظروف (Maddi, 2006). وقد أثبتت الدراسات أن ضعف التحمل النفسي لدى اللاعبين يُفضي إلى تراجع ملحوظ في الأداء التنافسي، وزيادة في مستويات القلق والتوتر، وانخفاض الدافعية نحو الإنجاز (علاوي, 2003).

وعلى الرغم من الأهمية البالغة لكلا المتغيّرين، تُشير الملاحظة الميدانية إلى تباين واضح بين لاعبي كرة القدم في قدرتهم على الثبات النفسي والصمود أمام الضغوط؛ فبينما يُظهر بعضهم تماسكًا نفسيًا عاليًا وقدرةً على استيعاب الصعوبات وتحويلها إلى دوافع للتطور، يعاني آخرون من هشاشة نفسية تُفضي إلى تراجع أدائهم في اللحظات الحاسمة (Clough, Earle & Sewell, 2002). ويطرح هذا التفاوت تساؤلًا علميًا جوهريًا حول طبيعة العلاقة بين ما يمتلكه اللاعب من صلابة نفسية وما يُبديه من قدرة على التحمل النفسي.

ومن هذا المنطلق، وانطلاقًا من الحاجة إلى توليد معرفة علمية دقيقة تخدم الممارسة التدريبية في البيئة الجزائرية، تتمحور إشكالية هذه الدراسة حول التساؤل الرئيسي الآتي:

التساؤل العام:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

. هل توجد علاقة بين بعد الالتزام والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

. هل توجد علاقة بين بعد التحكم والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

. هل توجد علاقة بين بعد التحدي والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

-الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

-الفرضيات الجزئية للدراسة:

-توجد علاقة بين بعد الالتزام والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

-توجد علاقة بين بعد التحكم والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

-توجد علاقة بين بعد التحدي والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

1-معرفة إذا توجد علاقة بين بعد الالتزام والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

2- معرفة إذا توجد علاقة بين بعد التحكم والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

3- معرفة إذا توجد علاقة بين بعد التحدي والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

4-تسليط الضوء على أهمية الاعداد النفسي في تحسين قدرة لاعبي كرة القدم على مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة.

أهمية هذه الدراسة:

الفصل الأول:الإطار النظري

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من تناولها لموضوع الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحمل النفسي للاعبين كرة القدم باعتبارهما من المتغيرات النفسية الأساسية التي تسهم في مواجهة الضغوط النفسية المصاحبة للتدريب والمنافسة الرياضية الحديثة.

وتبرز أهمية هذه الدراسة من الناحية النظرية في إسهامها في إثراء المعرفة العلمية في مجال علم النفس الرياضي وتوضيح طبيعة العلاقة بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم بما يساعد على تعميق الفهم العلمي للجوانب النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي.

أما من الناحية التطبيقية فتتمثل أهميتها في تقديم مؤشرات علمية يمكن أن يستفيد منها المدربون والمختصون في إعداد برامج تدريب نفسي تهدف التي تنمية الصلابة النفسية وتحسين التحمل لنفسي لدى اللاعبين.

تعريف مفاهيم الدراسة:

الصلابة النفسية:

لغة:

اسم يعرف بأنه صفة الجسم الذي يحتفظ بشكله وحجمه. ومعنى واجهه بصلابة: أي واجهه بحزم وشدة، وصلابة الموقف، وصلب العود، 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 بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق". (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص188).

تعد الصلابة النفسية من السمات الشخصية الإيجابية التي تساهم في مواجهة الضغوطات والارتقاء بمستوى أداء اللاعب وتحقيق الانتصارات الرياضية. (غازي نعمة، هناء حسين بنية، 2014، ص91).

التعريف الاجرائي:

الصلابة النفسية سمة شخصية تساعد اللاعب على التحمل والتكيف والتعامل بإيجابيه وفعالية مع الضغوطات النفسية التي يواجهها خلال الموسم الرياضي جراء التدريبات والمنافسات.

التحمل النفسي:

لغة:

التحمل تحمل الأمر: احتمله، وتحمل الرجل: تجلد. احتمل الأمر: صبر عليه.

(المنجد، 1986، ص 156)

اصطلاح:

يعرفه (الخزاعلة، 2013) بأنه مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصرها هاما في عملية التوافق الفعال، ان الفرد الرياضي الذي لديه تحمل عالي لديه مستوى عالي من القدرة على التوافق مع ضغوط الحياة.

التحمل النفسي يتمثل في الالتزام بالقيم والتحكم في مجريات الاحداث والاستمتاع بتحدي الصعوبات.

(كواش، 2022، ص 302).

التعريف الاجرائي:

ويستخلص الباحث قدرة لاعبي كرة القدم على ضبط النفس وتحمل الصمود أمام الضغوطات في مواجهة المواقف الصعبة التي تحدث أثناء التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، واستعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب من المواقف والاحداث.

كرة القدم:

اصطلاحا:

كرة القدم يتبارز فيها فريقان في ملعب ذو أرضية مزروعة على جانبيه مرمى والفكرة في كرة القدم اداع الكرة في مرمى الخصم وذلك باستخدام الارجل والرأس لا يسمح باستخدام اليدين الا لحارس المرمى ويتكون الفريق من 11 لاعبا. (أبو جاموس، 2012، ص 526).

ويعرفها (رومي) كرة القدم من الألعاب الجماعية ذات الطابع الدولي تجري بين فريقين وكل فريق يتكون من 11 لاعب يستخدمون كرة منفوخة وذلك على أرضية ملعب مستطيل.

التعريف الاجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية يشارك فيها فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب لكل فريق بذلة رياضية بلون مختلف عن الاخر تلعب الفريق الذي يسجل أكثر من الفريق المنافس يعتبر هو الفريق الفائز.

الدراسات السابقة:

1-الدراسة الاولى: الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر الناشطين في الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى. **للدكتور** جامع محمد الأمين أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه(2023/2024 جامعة الجزائر3) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر الناشطين في الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى للموسم الرياضي 2023-2024 ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج الوصفي باتباع الأسلوب الارتباطي ، وقد تكون مجتمع الدراسة من 400لاعب كرة القدم ، والعينة شملت 208 لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية ، قام الباحث بتصميم مقياس عن الصلابة النفسية ومقياس عن دافعية الإنجاز وقام بتوزيعهم على عينة الدراسة ، وتحليل وتفسير النتائج تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية جدا دالة احصائيا بين الالتزام ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وتوجد علاقة ارتباطية طردية قوية دالة احصائيا بين التحكم ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وتوجد علاقة ارتباطية قوية جدا بين التحدي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر .

وفي الأخير تم التوصل انه توجد علاقة ارتباطية طردية قوية جدا دالة احصائيا بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، ومنه نستنتج أنه كلما زادت الصلابة النفسية لدي لاعبي كرة القدم زادت دافعية الإنجاز .

2-الدراسة الثانية: التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم-دراسة ميدانية على بعض فرق كرة القدم أكابر الناشطة في الرابطة الجهوية باتنة للباحث عبد الحكيم قروش أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه (2024/2025). جامعة محمد خيضر بسكرة تهدف هذه الدراسة الى الكشف العلاقة بين التحمل النفسي وبعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم، وكذا الكشف على مستوى التحمل النفسي ومستوى السمات الشخصية، وتكونت عينة الدراسة من 150 لاعبا من بعض فرق جهوي الأول رابطة باتنة صنف أكابر موسم 2023-2024 تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وتم استخدام مقياس التحمل النفسي.

الذي يضم 33 عبارة موزعة على ستة أبعاد وهي الالتزام، السيطرة، الإنجاز، التحدي، الصمود، التآني.....

ومقياس السمات الشخصية لفرابورغ الذي يضم 56 عبارة موزعة على ثماني أبعاد وهي العصبية، العدوانية، الاكتئاب، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، الهدوء، السيطرة، واعتمد الباحث في معالجته على برنامج SPSS.

3-الدراسة الثالثة: الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة-دراسة ميدانية على بعض أندية الرابطة المحترفة الأولى صنف أكابر للطلاب طنش محمد أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه (2024/2023). جامعة محمد بوضياف المسيلة. هدفت الى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية بأبعدها الثلاث (الالتزام-التحكم-التحدي) وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم للأندية المحترفة الأولى ومعرفة مستوى الصلابة النفسية ومستوى تقدير الذات لدى اللاعبين ، بحيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الدراسة الارتباطية) وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي الأندية المحترفة الأولى صنف اكابر وكانت العينة هي لاعبي بعض الأندية وعددهم 86 واستخدم الباحث في جمع المعلومات مقياسين ، مقياس الصلابة النفسية ومقياس تقدير الذات بحيث توص الباحث في الدراسة الى نتيجة وهي وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام-التحكم-التحدي) وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم أما مستوى تقدير الذات فكان مرتفع لدى أندية الرابطة المحترفة الأولى.

4-الدراسة الرابعة: الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة (دراسة ميدانية لفريق رائد شباب المسيلة). للطلاب عمرون عمرو. مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر (2025/2024).

-جامعة محمد بوضياف المسيلة. تهدف هذه الدراسة للكشف عن العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات المهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، من خلال دراسة أجريّة على عينة مكونة من 15 لاعب من نادي رائد المسيلة، حيث تم الاعتماد على 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 ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة.

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحكيم ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد التحدي ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى حكام كرة الطائرة.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

أولاً: أوجه التشابه:

- **المنهج المستعمل:** تتطابق الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، كونه المنهج الأنسب للكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرات النفسية المطروحة.

- **البيئة الجغرافية والرياضية:** تشترك الدراسة الحالية مع الدراسات الثلاث الأولى (دراسة جامع، دراسة قروش، دراسة طنش) في كونها تجرى داخل البيئة الرياضية الجزائرية، وتحديداً في سياق رياضة كرة القدم، باستثناء دراسة (عمرون) التي تناولت رياضة كرة الطائرة.
- **الاشتراك في المتغيرات:**

- تتشابه الدراسة الحالية مع الدراسات (الأولى، الثالثة، والرابعة) في تناول متغير "الصلابة النفسية" بأبعادها الأساسية المتمثلة في: (الالتزام، التحكم، والتحدي).
- تتشابه مع الدراسة الثانية (دراسة قروش) في بحث وتناول متغير "التحمل النفسي".
- **أدوات القياس والمعالجة الإحصائية:** تتفق الدراسة الحالية مع كافة الدراسات السابقة في الاعتماد على المقاييس النفسية كأدوات علمية أساسية لجمع البيانات من الميدان، إلى جانب استخدام حزمة العلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة النتائج وتحليلها إحصائياً.

ثانياً: أوجه الاختلاف بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية:

- **من حيث صنف العينة (الفئة العمرية):** يبرز الاختلاف الأساسي في كون جميع دراسات كرة القدم السابقة (جامع، قروش، طنش) قد طبقت على عينات من صنف "الأكابر"، في حين تنفرد الدراسة الحالية بتناول صنف "الأواسط" (الشباب)؛ وهي فئة عمرية وانتقالية حساسة تتميز بخصائص نفسية وفيزيولوجية وسلوكية تختلف عن صنف الأكابر.
- **من حيث ثنائية المتغيرات:**
 - ركزت الدراسات السابقة على ربط الصلابة النفسية بمتغيرات أخرى مثل: (دافعية الإنجاز، تقدير الذات، أو تقدير الذات المهارية).
 - ربطت الدراسات السابقة متغير التحمل النفسي بـ (السمات الشخصية).
 - تتميز الدراسة الحالية بالجمع بين متغيري (الصلابة النفسية والتحمل النفسي) معاً في علاقة ارتباطية واحدة ومباشرة، وهو ما لم تتطرق إليه البحوث السابقة مجتمعة.
- **من حيث طبيعة النشاط الرياضي:** تختلف الدراسة الحالية عن الدراسة الرابعة (دراسة عمرون) في نوع النشاط الرياضي المبحوث؛ حيث تركز هذه الدراسة على رياضة كرة القدم باعتبارها رياضة جماعية احتكاكية تجرى في مساحات مفتوحة، بينما ركزت دراسة عمرون على كرة الطائرة التي تفصل بين فريقها شبكة وتغيب فيها ميزة الاحتكاك البدني المباشر.

الجانِب النظري

الفصل الثاني:

الصلابة النفسية

تمهيد:

تمر على لاعب كرة القدم عدة مواقف في حياته اليومية وخاصتا قبل وأثناء وبعد المنافسة ويتعرض لعدة ضغوطات نفسية التي تأثر سلبا على أدائه ومستوى اللاعب من الناحية البدنية والمهارية وخاصتا النفسية ، وهذا ما جعل المختصين وخبراء الرياضة يهتمون بالمتغيرات النفسية للاعب وذلك لضمان الصحة النفسية التي من شأنها رفع قدرة وكفاءة اللاعب، من أهم المتغيرات هي الصلابة النفسية التي تمكن اللاعب من مواجهة الضغوطات النفسية والمشاكل والعقبات التي يمر بها من خلال المنافسات، حيث اهتم الباحثين في الدراسات النفسية التي هرت في السنوات الأخيرة ، الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة خاصتا في بيئة الرابطة المحترفة لكرة القدم الجزائرية، وتعتبر من السمات النفسية المهمة جدا لاعب عموما وخاصتا لاعب كرة القدم المحترف لمواجهة ضغوطات الحياة الرياضية وتحقيق النجاح وفي هذا الفصل سنتناول مفهوم الصلابة النفسية وأهميتها ونوعها وابعادها و العوامل المؤثرة عل الصلابة النفسية في المجال الرياضي.

مفهوم الصلابة النفسية:

1-تطور مفهوم الصلابة النفسية:

الصلابة النفسية مفهوم حديث نسبيا، تزامن ظهوره مع بروز علم النفس الإيجابي عام 1980، وقد تبلور هذا المفهوم نتيجة الاعمال عدد من علماء النفس أمثال "ادل" و "يونغ" و "ماسولو" و "فرانكل" و "كوباز" و"مادي" وتعرض الفقرات الآتية التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية.

يرى الفرد أدلر (1870-1937) أن الصلابة الشخصية تمثل كفاح الفرد من اجل التفوق الذي عده الهدف النهائي الذي يسعى اليه كل الناس ومن وجهة نظر "أدلر" فان الانسان تحركه توقعاته أكثر مما تحركه خبراته الماضية لان الأهداف و التطلعات التي الفرد لنفسه ولغيره هي التي تواجه مشاعره وانفعالاته والسلوكيات الراهنة، وأشار الى أن القصور في قوة الإرادة ، وأسلوب الحياة والشعور بالنقص، كل ذلك يؤدي الى شعور الفرد بالعجز النفسي ، كما أن مصطلح قوة الإرادة هي مرادف لمصطلح الصلابة النفسية ، التي تمثل حافزا قويا لحل المشكلات الازمات التي يصادفها الفرد في حياته وهي التي تحدد كيفية مواجهته لهذه المواقف الصعبة وطريقة تعامله معها. (مكي وحسين، 2010، ص 361).

كذلك أشار كارل جوستاف يونغ (1857 - 1961) الى أن الافراد يستمرون في التحسن نحو المستقبل الى الامام والى الأعلى، وهذا ما أسماه التحقيق الأسمى الذي يجعل الفرد يتعايش مع تجارب الاحداث ويتوقع حدوثها لأن نضرة الفرد الى المستقبل لها دور في تحقيق وجوده الذاتي، وقد ميز "يونغ"

الشخص القوي الصلب بأنه يحاول أن يتطور ويتغير نحو الأفضل، أما الشخص العاجز فهو الشخص الذي يتحرك الى الوراء، ويبقى حبيس الماضي، ويتوقف عن الحركة والتطلع نحو المستقبل، انما يزيد الفرد صلابته ويجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع ومواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل والمساندة والمشاركة والتعاون والالتزام وتحمل المسؤولية. (مكي وحسين، 2010، ص 361).

وقد ظهر مصطلح الصلابة النفسية لأول مرة في اطار بحثي منضم مع " كوبازا" (1989) التي اشتقت مصطلح الصلابة النفسية نتيجة تأطيرها بالفلسفة الوجودية و تفسيرات علماء النفس الوجوديين ، وعلى رأسهم "فيكتور فرانكل" (1948-1962) وتركيز الوجودية في تفسيرها لسلوك الانسان على المستقبل لا على الماضي ، وترى أن دافعية الفرد تتبع من البحث المستمر عن معنى والهدف من الحياة وتقوم

الفصل الثاني:الصلابة النفسية

الوجودية على مبدأ أساسي وهو "الوجود في العالم" وتعتبر أن الانسان يعيش في عالم معقد ، يسعى دائما للبحث عن وجوده في حياته يعد "فرانكلن" ، الذي برزت إسهاماته في مجال العلاج بمعنى الهادف الى مساعدة الفرد في إيجاد معنى له في الحياة ليستطيع أن يعيش وينجز ويحقق أهدافه المستقبلية ، ويعتقد "فرانكلن" ان معظم مشكلات الانسان هي مشكلات معنى ، فلكل فرد مهمة ورسالة في الحياة ومن يمتلك سبب يعيش من أجله ، فانه يستطيع غالبا أن يتحمل بأي طريقة.

(كفافي، والنيبال وسالم، 2010، ص 18-19).

وهكذا يتضمن مفهوم الصلابة النفسية إيجاد معنى في الحياة، حتى لو أن الحياة تكون أحيانا مؤلمة أو لا معقولة، وهي تتطلب امتلاك الشجاعة لعيشها بشكل كامل برغم الألم المتأصل والعيشية.

انها منظور أو وجهة نظر عامة تأثر في كيفية رأي الفرد لذاته واخوته والعمل وكيفية ادراكه للعالم الخارجي (bartone.2012.p8)

ويضيف "فرانكل" أن الانسان الذي لا يستطيع اكتشاف معنى لحياته، سيعيش خبرة احباط الوجود التي تعد من وجهته نظرية المصدر الرئيسي لسلوك غير السوي. والرغبة في إيجاد المعنى تعني كفاح الكائن البشري لإيجاد سبب أو أي شيء من المنطق بمشكلات وجوده، ولا يمكن إيجاد هذا المعنى الا من خلال الخبرة والقيم. ولا يمكن اكتشاف هذه القيم الا من خلال ممارسة العمل وحب الآخرين ومواجهة الفرد لمعاناته وتحملها، فالبشر قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحويل حوادث الحياة المجردة احتمالات وفرصة لمصلحتهم وهم وحدهم القادرون على اختيار قراراتهم وسلوكهم في أي وقت.

(كفافي، والنيبال وسالم، 2010، ص 8).

وبالتوازي مع تقديم "كوبازا" دراستها عن الصلابة والصحة، برزة الدراسات " سيلفادور مادي "

الذي قدم نمط الشخصية الصلبة وقارن هذا النمط مع لشخصية " الوجودية العصابية " غير الصلبة.

وقد استخدم المصطلح "الهوية المثالية" لوصف الفرد الذي يعيش حياة مفعمة بالحيوية، ولديه معنى ثابت لحياته، وهدف واضح، والاعتقاد بقدراته الخاصة على التأثير في الأمور والمواقف.

(Bartone.2012.p8)

2- مفهوم الصلابة النفسية:

يعود هذا المفهوم الى "كوبازا" (1979) التي توصلت اليه من خلال دراسات مستمرة قامه فيها بفحص بعض المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضه للضغوط. (عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص188).

الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية، تحدد الطريقة التي يفسر بها الفرد الاحداث والمواقف الضاغطة، وهي تعمل على حمايته من اثارها السلبية، والفرد الصلب نفسيا قادرا على مواجهة الضغوط ومقاومتها. وقدمت "كوبازا" مصطلح الصلابة النفسية، وافترضت انها العامل الأساسي والأهم في الوقاية من اثار الضغوط النفسية على الفرد. وهي ترى أن الافراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتعرضون للضغوط ويواجهونها دون أن يتعرضوا للإصابة بالمرض النفسي.

وقد أوضحت "كوبازا" الصلابة النفسية تتكون من ثلاث مكونات، هي: الالتزام، والتحكم، التحدي.

(Banafshe hasanvand et al. 2013. P258-259)

-وعرفها فنك (1992) " بأنها سمة عامة في الشخصية تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها ، وتنميتها 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 يوجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، أن 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، ص351-352).

3-أبعاد (مكونات) الصلابة النفسية:

تظهر ابعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها "كوبازا" (1979) والتي اشارت الى "ان الافراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون ان يكون لديهم التأثير في مجرى بعض الاحداث التي يمرون بها وهذه الابعاد هي الالتزام، التحكم، التحدي".

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

ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمد الفرد بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط والقلق لأمر أكثر إيجابية، وتشير "كوبازا" الى أن الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس وتتمثل في الالتزام التحكم والتحدي (يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان ،2017، ص352-353)

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 واعتقاده 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 الى اعتقد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للجميع".

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

أكدوا بأن الالتزام "يمثل التوجه نحو ادماج الذات فيما يقوم به الفرد أو يواجهه ، وهو بالإضافة الى ذلك يتضمن الاندماج بنشاط في مظاهر الحياة المتنوعة، فالفرد المتسم بالالتزام يعتمد على نفسه في إيجاد الطرق التي تحول تجاربه مهما كانت الى 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 والاحداث من حوله بدلا من أن يكون سلبيًا فيؤدي عمله في حالة من الجهد والبهجة والقناعة الذاتية".

(عامر سعيد الخيكاني وآخرون ،2019، ص189-190).

أشارت كل من كوبازا ومادي وبكسيتي (1985) الى أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من:

-الالتزام تجاه الذات: هو اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة، وتحديد لاتجاهاته 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 انجاز عمله، وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام بنظمه.

وقد صنف أبو ندى (2007) الالتزام الى ثلاث أنواع:

-**الالتزام القانوني:** ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتناله لها وتجنبه مخالفتها.

-**التزام المسلم بعقيدة الايمان:** الالتزام الديني الصحيح وضهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاز عن إتيان مانها 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 الاكراه الذاتي الذي أشار اليه "جونسن" بوصفه التزاما داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية، الا 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 فانه يلتزم لها من واقع سعادته ورضاه عنها.

(يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان، 2017، ص355).

3-2. التحكم:

يعرف عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019) التحكم بأنه "اعتقاد الفرد يتوقع حدوث الاحداث 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، أنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة".

وقد بينو أن التحكم يتمثل في "قدرة الفرد على توقع حدوث المواقف الصعبة بناءا على استقرائه للواقع، ووضع الخطط المناسبة لمواجهتها، مستثمرا كلما يتوفر لديه من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، مسيطرا على نفسه، متحكما في انفعالاته".

(عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص190).

تعرف جيهان حمزة (2002) التحكم بأنه " اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للشفقة النفسية سواء كان ذلك معرفيا أو وجدانيا أو سلوكيا"

ويضيف مخيمر (2006) بأن التحكم هو "اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث. أنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة"

ويشير الرفاعي (2003) الى أن التحكم يتضمن ثلاث صور رئيسية هي:

-التحكم المعرفي المعلوماتي (استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط):

التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الاثار 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 إيجابية 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.

-التحكم السلوكي:

وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز 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 الى 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. (يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان، 2017، ص357-358)

3.3-التحدي:

أشار عامر سعيد الخيكاني وآخرون (2019) أن التحدي يعني " اعتقاد الشخص ان ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما يساعده على المبادرة 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 بفعالية، وتغير البيئة الاجتماعية، والطبيعية المحيطة بها.

4-أهمية الصلابة النفسية:

ان الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الفرد من اثار الضغوط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتقاؤلا 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 أقر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من كوبازا ومادي أن الاحداث الضاغطة تقود الى سلسلة من الارجاع تؤدي الى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغوط المزمن يؤدي فيما بعد الى 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:

-تعديل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

-تؤدي الى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال الى حال.

-تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.

-تقود الى التغيير في الممارسات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي.

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغط من عدمه، قد وجد كل من رودالت وزون أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بأفراد ذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر الى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية 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 بحيث تفيدهم في خفض الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها الى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها.

ويؤكد الليرد وسيث (1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الادراكية الكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، أن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والتي تعرف بالالتزام والتحكم والتحدي ، التي ترجع الى 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 ادراكية 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 دفاعي نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من أثارها السلبية، ليصل الى مرحلة التوافق، وينضر الى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الامل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب.

(يوسف لازم كماش، عبد الكاظم جليل حسان، 2017، ص360-361).

أكد سانديفيك 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)

1.4- علاقة الصلابة النفسية ببعض السمات:

1.1.4- الصلابة النفسية والصحة:

يرى شاهر يوسف ياغي نقلا عن كونرودا أنه من الممكن للصلابة النفسية أن تستعد على توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي، وأظهر سميث (1989) في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما ينتج منها من انحدار في مستوى التحفيز الفيسيولوجي، ولديهم أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة التي تعرف بأنها سمة تقى الأفراد من الآثار النفسية والجسمية المتعددة للضغط. (هناء حسين بنية، 2014، ص32).

1.2.4- الصلابة النفسية والضغط النفسية:

تؤكد كوبازا أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط والانهاك النفسي اذ انها تعدل من إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل أثرا، فتكسب الفرد قدرا من المرونة، لهذا تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة.

كما أجرى مخيمر (1997) دراسة التي استهدفت التعرف على الدور الوسيط لكل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في تخفيف الإحساس بالضغط والحدة من اثاره، حيث اشارت النتائج الى أهمية كل من الصلابة والمساندة في الحد من اثار الضغوط الممثلة في الاكتئاب.

1.3.4- علاقة الصلابة النفسية بالأداء الرياضي:

ازداد اهتمام علماء النفس في الربع الأخير من القرن الماضي على تحليل ودراسة مفهوم الصلابة النفسية ودراسته باتجاه كشف مستويات هذا التحمل لدى الافراد وتحديد قدراتهم على مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة واثارها السلبية المتحققة على صحة الفرد النفسية والجسمية.

فالصلابة النفسية هي أحد أهم العوامل والسمات الشخصية الإيجابية المؤثرة في الارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق الانتصارات الرياضية، كما أنها تعد حافزا في مواجهة التحديات والضغط والعقبات والصعوبات وأشكال الفشل والتحدي الأمثل للوصول الى المستويات المطلوبة لذا يجب الارتقاء بمستوى الصلابة

الفصل الثاني:الصلابة النفسية

النفسية لدى اللاعبين لزيادة قدرتهم على التدخل ومواجهة الضغوط النفسية التي تواجه اللاعب سواء كانت داخلية أو خارجية للوصول الى المستويات العليا.

لذلك فان على المدرب أن يتعرف على الخصائص الشخصية للاعب من الناحي النفسية والبدنية أثناء التدريب والمنافسة، وأن جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته ولا من طول مدة الاستراحة وتكرار التدريب ورتابة الجهد وانما يتعين بحالة اللاعب النفسية والبدنية الانية، وان درجة الصلابة النفسية للاعب تعتمد على ما يلي:

-درجة تكوين خصائص الشخصية.

-تركيب الشخصية.

-الوضع النفسي والجسدي الانني لاعب.

وأن أهم ما يجب الإشارة اليه والاهتمام به ولاسيما في الرياضات الجماعية ككرة القدم هو قدرة الفرد على التعامل بإيجابية وفعالية مع الضغوط النفسية والقدرة على التكيف مع التحديات والعقبات والصعوبات والصدمات النفسية والمشاكل اليومية. (هناك حسين بن نية، 2014، ص38-39-40)

5-نظريات الصلابة النفسية:

1.5-نظرية كوبازا:(1982):

اعتمدت كوبازا على عدد من الأسس النظرية والتجريبية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمال الإصابة بالأمراض، وتعد نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابات بالاضطرابات النفسية والجسمية، وتمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال فرانكل وماسولو وروجر والتي أشارت الى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

طرح كوبازا ثلاث 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 كبير على الاحداث الضاغطة ويظهر بصحة نفسية وجسمية جيدة.

-**الافتراض الثاني:** يشعر الفرد الملتزم اتجاه 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 الاحداث ويحاول تغييرها باستمرار نحو الأفضل كتحدي منه للظروف المحيطة هو شعور إيجابي يتسم بالتفاؤل فضلاً عن كونه محفزاً في بيئته ودافعاً قوياً له نحو الإنجاز. (محسن محمد حسن الفلوجي، 2014، ص56)

2.5-نظرية مادي (1985):

اعتمد على النموذج المعرفي للآزاروس 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، فتقدير الفرد لقدراته على نحو سلبي، والجزم بضعفها، وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد، ومن ثم الشعور بالإحباط، متضمناً الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل.

ويؤكد مادي أن الفرد في كل مواقفه يختار الماضي المعروف أو المستقبل المجهول فان اختيار الفرد بما يحمله من امال غير معروفة يصاحبها القلق ، لأنه ما من سبيل من للتأكد مما سيحدث عندما يجد الفرد نفسه في خضم بحر لم يبحر فيه أحد من قبل ، وهذا القلق لابد من احتماله لأن تجنبه يعني ضياع فرصة النمو أما اذا اختار الفرد الماضي الألوف بتجنبه القلق سقط في الذنب الوجداني لإضاعة فرص النمو واثرائه الحياة لذلك فان الافراد الذين يعانون من درجة عالية من الضغط النفسي ، دون اصابتهم 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 الى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم الأكثر صموداً ومقاومة وانجازاً وضبطاً داخلياً، وقيادة ونشاطاً.

يتضح مما ذكر سابقاً أن الصلابة النفسية تلعب دوراً مهماً فوقاية الفرد من الضغوط النفسية والانهاك النفسي بمعنى أنها تساعد الفرد للتخلص من تلك الضغوط. (عامر سعيد الخيكاني وآخرون ، 2019، ص193-194)

3.5-نموذج فنك (1993) المعدل لنظرية كوبازا:

تم تقديم نموذج فك المعدل في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات، ويعد أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر لنظرية كوبازا وحاول وضع تعديل جديد لها، وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف "البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحية والعقلية من ناحية أخرى وذلك على عينة قوامها 167 جندياً"

واعتمد فك على المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والادراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر، وبعد انتهاء الفترة التدريبية توصل الى نتائج مهمة وهي ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد ، فارتبط الالتزام جوهرياً بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خاصتها استراتيجية الضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه أقل مشقة ، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش.

(عامر سعيد الخيكاني وآخرون، 2019، ص193)

7-عوامل نمو الصلابة النفسية:

ان الصلابة النفسية هي سمة تكتسب في مراحل مبكرة جداً من العمر، وتصنع الأسرة الكثير من جوانب تكوينها، كما تساهم البيئة الاجتماعية المحيطة بما تتضمن من زملاء ومؤسسات اجتماعية التي يمارس الطفل نشاطه الاجتماعي على نومها وارتقائها عبر المراحل العمرية اللاحقة (هناء شريفى ناوي، 2014، ص156)

ومن بين نتائج دراسة هولاهان ومووس (1985) أن البيئة الاسرية التي تتسم بالدفء والحب تجعل الفرج أكثر صلابة وفاعلية وقدرة على المواجه وأقل اكتئاباً (عماد محمد أحمد إبراهيم مخيمر ، 2012، ص23)

كما أكدت دراسة كوبازا ومادي (1999) التي توصلت الى أن الصلابة النفسية تتطور لدى الافراد الذين يجدون تشجيعاً من الافراد المحيطين بهم والذين يؤمنون بأنهم قادرين على تحويل الصعاب الى فرص ، وتمكنهم من مراقبة أنفسهم وهم يقومون بذلك في الواقع (salvadore.maddi.2002.p176) وهذا ما بينه مخيمر (1996) في دراسته أن نمو الصلابة النفسية يتوقف بصفة أساسية عل طبيعة العلاقة بين الوالدين وأبنائهم ، فادراك الأبناء للدفء و المحبة اذا اقترن بشعور الوالدين ذاتهما ،وقاموا بتشجيعهم

على المبادرة والاستكشاف والاقتحام والتحدي ، فان هذا يجعلهم أكثر صلابة وشعور بالقيمة و الكفاية والفاعلية(عماد محمد أحمد إبراهيم مخيمر.2012.ص29)

ومن جهة أخرى بينت دراسة **مخيمر (1997)** التي تناولت الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي ان المساندة الاجتماعية تدعم الصلابة النفسية وتقويها. (عماد محمد أحمد إبراهيم مخيمر 2012 ص 26)

ترى **هناء حسين بنية (2014)** أن العوامل التي تزيد من الصلابة النفسية لدى الافراد:

-الخبرة الواسعة.

-المفاهيم المعقدة.

-المواقف الضاغطة.

-الارشاد والتوجيه.

-الخبرات الإيجابية والسلبية.

1.7-عوامل نمو الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم:

-تشجيع الأسرة والزملاء والطاقم الرياضي والمدرّب واللاعب.

-خبرة وأقدمية اللاعب في رياضة كرة القدم.

-سن اللاعب.

2.7-العوامل المؤثرة على الصلابة النفسية في المجال الرياضي:

-الحالة النفسية والجسمية للاعب.

-القدرات العقلية وثقافة اللاعب وخبراته السابقة.

-المدرّب وقوة شخصيته وقدرته على التواصل مع اللاعبين وبيئة التدريب.

-التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب.

-القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عبيها اللاعب.

8-خصائص ذوي الصلابة النفسية:

بعد الاطلاع على الكتب والأبحاث والدراسات التي تناولت موضوع الصلابة النفسية، تبين أن هناك نوعين للخصائص وهما:

1.8-خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

-القدرة على الصمود والمقاومة.

-لديهم انجاز أفضل.

-ذوي وجهة داخلية للضبط.

-أكثر اقتدار ويميلون للقيادة والسيطرة.

-أكثر مبادرة ونشاط وذوي دافعية أفضل.

-إدراك التحكم الداخلي.

-الميل الى القيادة.

-القدرة على الإنجاز والابداع.

-الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة.

-وجود نظام ديني وقيمي لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف والامراض النفسية أو الإدمان.

(سنارية جبار ومحمد السعد ،2013، ص58)

2.8-خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

أشارت سنا راية جبار محمد السعد (2013) أن خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة هي:

-التشاؤم والتوجه السلبي نحو الحياة، لا وجود لأهداف مستقبلية.

-شخصية ضعيفة يتبع الآخرين لا يستطيع اتخاذ القرار والاختيار.

-يؤمن بالصدفة والحظ في أعماله.

-شعور ضعيف بالثقة بالنفس وتقدير الذات.

-ضعيف الإرادة والصمود والمقاومة.

يتسمون بالإحباط والخجل.

10-الاستراتيجيات المقترحة لبناء الصلابة النفسية:

-زيادة اللياقة (القوة والتحمل).

-التدريب الشاق لتحسين المهارات النفسية والعقلية.

-تحديد أهداف واقعية ولكن تثير التحدي.

-التفكير الإيجابي وزيادة الحماس.

-تكرار التأكيد والعبارات الإيجابية.

-استخدام التصور الإيجابي.

-رؤية المنافس كتحدٍ وليس كتهديد. (أسامة كامل راتب ،2004، ص421-422).

الفصل الثالث:

التحمل النفسي

تمهيد:

تعرض الانسان للضغوط أمر حتمي لا مفر منه، فواقع الحياة محفوف بالعقبات والصعوبات، وأشكال الفشل والإحباط، ولا يمكننا الهروب من متطلبات التغير في نمو الشخصية في أي مرحلة من مراحل حياتنا المعاصرة، أي لا حياة بدون ضغوط، وحيث توجد الحياة توجد ضغوطات، لذلك قد يتعرض الرياضي لكثير من الإخفاق والإحباط في حياته، وعليه أن يكون مستعدا لمواجهة كل ما يعترضه من الصعوبات، وأن تكون لديه القدرة على التحمل.

1- مفهوم التحمل النفسي:

يعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في عملية التوافق الفعال، وإن الفرد الذي لديه تحمل عال لديه مستوى عالي من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة، كما يعد أنه واحد من المفاهيم النفسية المهمة في الحياة، وإذ استأثر هذا المفهوم اهتمام العديد من العلماء والباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفعال والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها الظروف. (العزاوي، 2014، ص2)

كما ورد مفهوم التحمل النفسي في علم النفس مع اللفظ الإنجليزي (ENDURANCE) أي استطاعة احتمال المشاق والألام، أو الصمود في سير فعل ما بالرغم من الصعاب أو الصمود.

(الجبوري، 2014، ص6)

ويعرفه حريم أن التحمل النفسي هو أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ أن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوطات التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوطات التي يواجهونها.

(حريم، 1997، ص386)

ويذكر محمد حسن علاوي 1998 أن هناك دوافع داخلية لدى الفرد لمعالجة ظروف البيئة والسيطرة عليها، من أن يتمكن من أن يحيا حياة طبيعية وتتفاوت هذه الدوافع بين الناس فبعضهم يظهرها بشكل قوة أو سيطرة، في حين يظهرها آخرون بشكل تحمل وذلك من خلال القدرة على مواجهة الضغط.

2- مجالات التحمل:

يتكون التحمل من عدة مجالات نذكر منها:

1- مجال السيطرة: وهي اعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الأحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة، كما هي قدرة اللاعب على تنظيم بيئته الرياضية والسيطرة عليها من أجل التخفيف من أثارها المتوقعة في التدريب والمنافسة وتحويل الحوادث المؤدية للإجهاد الى سياق عمل حياتي مثمر.

2- **مجال الالتزام:** وهو امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة، وهو شعور اللاعب بالارتباط بمسؤولياته الرياضية في التدريب والمنافسات والالتزام بها وعدم الاغتراب عن الذات والاسرة والاصدقاء والمجتمع والإبقاء بما يفرضه هذا الارتباط من واجبات ومسؤوليات وعدم التراجع عنها.

3- **مجال التحدي:** توقع التغير كتحدي نحو تطور أبعد وأفضل، وهو قدرة اللاعب على مواجهة عوامل الهزيمة أو الفشل في المنافسات والتدريب وشعوره الإيجابي للمتغيرات التي تحصل في الرياضة.

4- **مجال الإنجاز:** هو قدرة اللاعب على الوصول الى أقصى درجات الأداء والمنافسات والتغلب على العقبات التي تجابهه وبلوغ أهدافه شريطة أن يتسم أدائه بالجودة.

5- **مجال الصمود:** هو قدرة اللاعب على التصدي للهزيمة أو الفشل في المنافسات أو التدريب ومحاولة التغلب عليها وذلك بتقديم أفضل أداء.

6- **مجال التأني:** هو قدرة اللاعب على التروي في اتخاذ القرار والتخطيط المنتظم في توزيع جهده أثناء التدريب أو المنافسة والتركيز على الجودة في الأداء.

(ضرام، 2013، ص 69)

3- خصائص قوة التحمل النفسي:

أبرز الخصائص المرتبطة بالتحمل النفسي:

- تعمل قوة التحمل النفسي كمورد مقاومة في مواجهة أحداث الحياة المتعبة من خلال الالتزام والتحكم.

- الأشخاص الملتزمون لديهم إحساس عام بالهدف الذي يسمح لهم بالتعرف على الاحداث والأشخاص الموجودين في بيئتهم وإيجاد معنى لها.

- أن التحكم يميل الي الشعور والتصرف كما لو كان الشخص لديه تأثير أو قدر على مواجهة الظروف العاجلة المختلفة في حياته (كوبازا، 1979، ص 169)

- يحدد طريقة حياته وأسلوبها بعد ان يقرر طريقة العيش التي يريدها ويدرك أهمية حياته ومعناها.

- يتصف بالتكيف مع الظروف المرنة ولديه نظرة متفائلة عن ذاته وعن طريقة حياته بصورة مختلفة.

(كالفن، 1988، ص 22)

4-أنواع قوة التحمل النفسي:

هناك ثلاث أنواع لقوة التحمل النفسي هي:

يعد تحمل الإحباط مظهرا من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد مظاهر الانا المهددة التي تتولد عندما يتم منع الرياضي الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه (دافيدوف، 1983، ص28).

ويعد الإحباط حالة غير مرغوبة ومزعجة، تحدث تغيرات في السلوك تتراوح بين الغضب والعُدوان الى التراجع والانسحاب، فالإحساس بالضعف واليأس جزء مهم من المشاعر غير السارة المصاحبة للإحباط فالشخص المحبط يشعر باليأس وفقدان الأمل في تلبية رغباته، وبسبب ادراكه لقوة هذه الرغبات فانه سيشعر أن قدرته على تحمل التوتر معروضة للخطر، فسيشعر بفقدان الأمل في مواجهة العقبات المحيطة المفروضة عليه عنوة. (درويش، 2001، ص38).

1.4-تحمل الغموض:

يعني قدرة الفرد على تحمل شدة التنبيهات الباعثة على عدم الارتياح النفسي والتي تشكل تهديد أو ضغط عليه، او قدرة الفرد ليصمد، أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة، أو الأصولية أو الملتبسة والغير الواضحة، "ويرا بودنز" (1962) أن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هوما الاجرائي والظاهري.

-المستوى الظاهري: ويحدث ضمن الادراكات والمشاعر الفردية، فالفرد يدرك ويقيم ويشعر.

-المستوى الاجرائي: ويحدث في عالم الأشياء الطبيعية والاجتماعية (الواقعية) ويتمثل بالسلوك والفعل المتصل بالبيئة الخارجية (منصور، 2016، ص30).

3.4-تحمل عدم التطابق:

التطابق هو مصطلح جاء به روجرز ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج.

ويرى (وولمان) أن تحمل عدم التطابق هو القدرة على النظر في أفكار متنافرة دون قلق ودون استخدام الدفاعات، أما روجرز يشير اليه الى أن التناظر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية (أي وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى) والتي تعنى ما يطمح أن يكونه النسان عن نفسه.

5- ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي:

يعد التحمل النفسي من المفاهيم النفسية المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وفي علاقته التفاعلية مع أحداث البيئة سواء في التدريب أو المنافسات، فاللاعبين اللذين يتمكنون من مواجهة الظروف التي يتعرضون لها في أثناء التدريب أو المنافسات ويتمكنون من المحافظة على توازنهم النفسي وتحقيق الإنجازات الرياضية. (أنويا، 1998، ص214).

وأن تحذيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنه بعدم الارتياح أو العرقلة في الحركة أو الخلل في التنسيق أو الاضطراب الذهني والفكري، وتحمل كيفية التصرف والسلوك وتأثيرات الإجهاد النفسية طابعا فرديا يتلاءم والظروف الداخلية لخص نفسه ، يعني ذلك أن أو ضاع التحمل النفسي يشكل حالات سلبية ومعروفة مثل حمى البداية أما أثناء المباراة فقد يؤدي الى خذلناه أمام خصم أضعف منه أو معادل له بالقوة مع ذلك فالبد أن تؤكد بأن التحمل النفسي لا يظهر فقط في المباريات ورغم أن تاثيرها الذي يضعف الإنجاز حسب ما هو محتمل، وأن دور التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته بصفته أهم العوامل المؤثرة ولا من طول مدة الاستراحة وتكرار التدريب ورتابة الجهد ، وانما يتعين الا حد واسع الامام بحالة الرياضي النفسية والبدنية وأن درجة تحمله تعتمد على ما يدركه بنفسه.

(الويس ، 1981، ص261)

ولهذا فان اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط، فان لم يتمكن من ذلك فانه سيواجه صعوبات كثيرة لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف قوة التحمل النفسي لديه مما يؤدي الى قلة التركيز لديه وزيادة النرفزة والعصبية لديه، وان جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وانما يتعلق أيضا بالحالة النفسية الانية لدى الرياضيين.

(النزق ، 2009 ، ص261).

والطريقة التي يتعامل بيها اللاعبون في المواقف التي تنطوي على الإحباط أو الضغط أو التهديد وردود أفعالهم تجاه تأثيرات الاجهادات النفسية تحدث في ثلاث مراحل متميزة هي :

-مرحلة الإنذار أو تنبيه الموقف الضاغط:

أي استعداد الجسم لمواجهة الموقف الضاغط في افراز هرمون الغدد الصماء (الدرقية) مما يؤدي الى زيادة ضربات القلب والتوتر في العضلات وزيادة نسبة السكر في الدم.

-مرحلة المقاومة:

اصلاح الجسم لما سببته الحالة الأولى من أضرار فيشعر اللاعب بالقلق والاجهاد محاولا مقاومة الموقف الضاغط فاذا حقق النجاح في التغلب عليها فان أعراض الموقف الضاغط ستزول.

-مرحلة الانهاك:

وإذا لم يستطع اللاعب التغلب على الموقف الضاغط واستمر في معاناته فترة طويلة فان قدرة الجسم على التوافق تصبح منهكة ويتعرض لعدة أمراض منها (الصداع، ارتفاع ضغط الدم، القرحة او أزمة قلبية).

مما يشكل خطر على اللاعب، اذ لا يستطيع تحمل الموقف الضاغط ومقاومته، وان العوامل البيئية كالتنشئة وأساليب معاملو الوالدين مهمة في تكوين قوة التحمل النفسي عند اللاعب.

(سعدون، 2022، ص50)

ويستخلص الباحث التحمل النفسي في المجال الرياضي يمثل القدرة على التكيف والصمود أمام الضغوطات والتحديات التي تواجه الرياضيين أثناء ممارسة الرياضة ويمثل أساسا حيويا للنجاح والاستمرارية في الممارسة الرياضية، ويعد تطويره وتعزيزه جزءا أساسيا من التدريب الرياضي للرياضيين على جميع المستويات.

6-العوامل المؤثرة في التحمل النفسي في المجال الرياضي:

هناك اختلاف في قوة التحمل النفسي بين اللاعبين وكل حسب قدراته وقابليته مقدرتهم على تحمل المشاكل والمصاعب وتحمل الازمات وأن هذه القدرة على التحمل العديد من العوامل أهمها:

-خبرات اللاعب السابقة.

-ثقافة اللاعب.

-النمط العصبي للاعب.

-القدرات العقلية للاعب.

-القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب. (علاوي، 2003، ص101).

-خبرات اللاعب السابقة: وهي تعمل في عامل مساعد في معرفة طبيعة المعوقات التي تقف في طريق اشباع الحاجات على وفق خبراته السابقة تجنبها أو تقبلها اذ أن الخبرة التي يكتسبها اللاعب في حياته الكثير من الضغوط التي يتعرض لها تجعله مها بهذه الضغوط التي واجهه وبذلك يتمكن من تحملها.

(الطالب، 2001، ص162).

ثقافة اللاعب: تتأثر ثقافة اللاعب بارتفاع وانخفاض درجة التحمل فاللاعب الذي يمارس نشاطا معيناً قد يكتسب الكثير من المعلومات نتيجة لممارسته لهذا النوع من النشاط الرياضي فاللاعب الذي يعرف قواعد اللعب والنواحي التقنية لها يتمكن من تحمل هذا النشاط وقد تزيد من قوة تحمله للظروف التي تواجهه.

(الابراهيمى، 2002، ص 53).

-**النمط العصبي للاعب:** نوع النمط العصبي المميز للاعب بدرجة كبيرة في قوة تحمله إذا هناك بعض اللاعبين الذين يتميزون بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتاجون الى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم وهؤلاء غالبا ما يتميزون بتحمل نفسي أق من زملائهم. (الكاتب، 1987، ص7).

-**الحالة الصحية والجسمية للاعب:** اللاعبون في مختلف مستوياتهم وخاصتا المستويات العليا لضغوط كثيرة وبالأخص في وقت المنافسات، وأن هذه الضغوط تعمل على تعرض اللاعب الى العديد من المشاكل البدنية والنفسية اذ أن الحالة الصحية والجسمية الجيدة للاعب تعمل على ان يكون صحيح البدن ذا عقلية جيدة من خلال زيادة قابلية جسمه على تحمل أعباء الحمل الذي يمارسه أثناء قيامه بالتمارين.

(الضمد، 2006، ص245).

-**القدرات العقلية للاعب:** ان الفرد الذي يدرك المواقف إدراك صحيحا يساعده ذكائه على التعرف المناسب الذي يجنبه الإحباط والتوتر والانفعال، وأن العمليات العقلية هي عملية إدراك ومعرفية والادراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعارف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة.

(شمعون، 2001، ص79)

7-سمات الأفراد ذوي التحمل النفسي:

يذكر فان كالين (2006) عددا من السمات التي يتصف بها الأفراد ذو التحمل النفسي وهي كالآتي :

- إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.
- امتلاك مهارات تواصلية معرفية جيدة.
- ارتفاع مستوى تقدير الذات وفاعلية الذات.
- الإحساس بالهدف من الحياة.
- الشعور بالانتماء والمساهمات في الحياة.
- امتلاك أساليب لمواجهة الضغوط المتوافقة مع طبيعة الموقف والفرد.
- الانفعال الإيجابي وروح الدعابة.
- امتلاك المهارات الفعالة في حل المشكلات.
- الايمان بأن الضغوط يمكن أن تزيد الفرد قوة.
- تقبل المشاعر السلبية ومحاولة تخطي الخبرات السلبية.
- التعامل الصحيح مع الضغوط واعتبارها تحديات ينبغي مواجهتها. (سعدون، 2022، ص 63).

8-المبادئ التي تعزز التحمل النفسي:

أشار "كوفي" (1990) الى أن هناك مجموع من المبادئ الدائمة التي تعمل على تعزيز التحمل النفسي وهي:

- النشاط والفعالية: وتتضمن قدرة الفرد على تحمل مسؤولية أفعاله.
- أن يبدأ يومه بفهم عميق لما يدور حوله: والذي يتضمن القيم والاولويات قبل اختيار الأهداف.
- التعامل مع الأهم قبل المهم: من خلال تنظيم الوقت وإدارته وحسن استغلاله.
- توظيف العقل للحصول على ما تريد من مكاسب: عن طريق البحث عن المنافع المتبادلة.
- أن يفهم الفرد أن يكون مفهوما: وهي تعني احترام الفرد لآراء الآخرين أو محاولة فهم وجهة نظرهم.

-التعاون: من خلال العمل بروح الفريق الذي تسوده قيم واحدة. (Wicks. 2005.p5)

9-أساليب التحمل النفسي:

بدا الاهتمام بأساليب التحمل النفسي منذ العقود الأربع الماضية، وتعد الدراسة التي قام بها "مورفي" من أوائل الدراسات التي استخدمت التعامل مع الضغوط وذلك للإشارة الى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف بهدف السيطرة عليها (لازريس ،1984، ص14).

كما يعرف سبيليريجر استراتيجيات التحمل النفسي بأنها عملية وظيفتها مواجهة أو خفض المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد، أما "تشارلز" فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الفرد لسيطرة على الضغط.

(الضريبي ،2010، ص676).

ويرى "والمان" أن أساليب التحمل النفسي عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف (والمان،1972، ص79).

أما إبراهيم فيرى أن استراتيجيات التحمل تعني ببساطة أن نتقن ونتعلم بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على مواجهة المثيرات وتساعدنا على التعامل اليومي مع الضغوط، والتقليل من أثارها السلبية قدر الإمكان للوصول الى درجة من الصحة النفسية (إبراهيم1994، ص23).

كما يعد اتقان أساليب التحمل النفسي ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليومي ، لأن الافراد يواجهون المواقف بشكل متزايد ، كما تختلف استراتيجيات المواجهة من فرد لآخر ، فهناك من يلجأ لأساليب إيجابية لمواجهة الضغوط في حين أن هناك من يلجأ الى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط، وهذا يرجع أساسا الى كيفية ادراك الفرد المواقف وتقييم مصادره وامكانياته التي تساعد في مواجهة المواقف ، لذا ونظرا لعم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج أساليب التحمل حتى عند نفس الشخص، فقد اختلف العلماء بخصوص تصنيفها وتحديد أهم أنواعها لأنها تبقى مرتبطة الموقف المحدث للمواجهة، وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة (جبالي وصباح ، 2012 ، ص99).

وهناك عدة تصنيفات لاستراتيجيات التحمل النفسي:

1.9-تصنيف بيلنجس وموس: يصنف بيلنجس وموس أساليب التحمل الى أساليب إقداميه وأخرى إجماميه، بحيث تتضمن الإقداميه القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن

المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، أما استراتيجيات المواجهة الإيجابية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية وذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف، وإن استراتيجيات المواجهة الإيجابية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل الإنكار، التشتت، الكبت والقمع.

2.9- تصنيف جراثا: صنف "جراثا" أساليب التحمل النفسي الى نوعين:

أ- أساليب تحمل لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي.

ب- أساليب التحمل الشعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف بمحاولة سلوكية معرفية لتحمل المواقف (حسن، 2006، ص 94)

تصنيف فولكمان ولازاروس: يقدم نوعين من التحمل هما:

أ- التحمل المتمركز حول المشكلة: وهو عبارة عن الجهود المبذولة لتعديل العلاقات الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلاله تغيير أنماطه السلوكية، أو تعديل الموقف وتهدف هذه الاستراتيجية الى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من تحمل المواقف. (ماريلو 2001، ص 7).

ب- التحمل المتمركز حول الانفعال: تشير الى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن المواقف الضاغطة، ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية هي:

- اتخاذ البدائل: وهو تجنب المواقف الضاغطة بتحويل الانتباه من خلال استعمال بدائل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (القراءة) وتعتبر هذه الوسائل ذات فعالية نسبية وهي تختلف عن الهروب على سلوكيات خطيرة مثل التدخين والمخدرات.

- التجاهل: وهو السعي لإنكار وتجاهل الموقف وتشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيير المعنى الحقيقي للمواقف الضاغطة (محمود، 2005، ص 36).

10- العوامل المؤثرة في التحمل النفسي لدى اللاعب:

إن التحمل النفسي يختلف بين اللاعبين وبحسب الفروق الفردية من حيث البناء النفسي والجسدي والقدرة على تحمل المشاكل، وإن هذه القدرة على التحمل النفسي تنجم عن العديد من العوامل ومن هذه العوامل:

-القدرات العقلية للاعب.

-الحالة الجسمية والصحية للاعب.

-التنشئة الأسرية والاجتماعية.

-ثقافة اللاعب.

-النمط العصبي للاعب.

-خبرات اللاعب السابقة.

-القيم والتقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب. (محمود، 2011، ص 173).

1.10-القدرات العقلية للاعب:

من البديهي أن تمتلئ ذاكرة اللعيبين لكل من المهارات العقلية والتخطيطية والمواقف المفاجئة التي يواجهها أثناء المنافسة والتي يتدرب عليها خلال حياة اللاعب من خلال إنعاش الية التفكير لكل العناصر الدقيقة والمكونات لكل حركة داخل الملعب والسرعة الممكنة للعمليات العقلية وعمليات الادراك والمعرفة والادراك يتضمن تفاعل المعلومات المتعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة في الذاكرة.

(جبار، 2002، ص 36).

2.10-الحالة الجسمية والصحية للاعب: يتعرض اللاعب في التدريب والمنافسة الى الضغوط الكثيرة وخاصة في وقت المنافسات، وان هذه الضغوط تعمل على تعرض اللاعب على عدت مشاكل بدنية ونفسية، ويختلف اللاعبون وفق الفروق الفردية، في تحملهم هذه الأعباء في التدريب والمنافسة، فبعض اللاعبين يتحملون هذه الأعباء فتزيد من قوتهم البدنية وقابليتهم الصحية ومن ثم تطوير الأجهزة الوظيفية للجسم، اذ تزداد هذه الأجهزة في مقاومتها للأمراض وتمكن اللاعب على مواجهة الأعباء والضغوط.

(علاوي، 1992، ص 266).

3.10-التنشئة الاسرية والاجتماعية: يتعلم الفرد في السنوات الأولى أنماط سلوكية إزاء المتغيرات الاجتماعية والضغوط والمواقف النفسية المألوفة والغير مألوفة، اذ يشير محمد جسام الى أن القدرة على التحمل عملية متعلمة ومكتسبة يتمكن الفرد من خلالها أن يكون بصورة تدريجية ذخيرة من الاستجابات

الملائمة للمواقف الضاغطة، ويؤكد أيضا أن النضج الانفعالي يتضمن اتساع حدود ونمو القدرة على التصرف بطريقة ملائمة ومرنة عندما تزداد درجة الضغوط أو الإحباط أو التهديد. (جسام، وكاضم، 1999، ص 99).

4.10- ثقافة اللاعب: قد تأثر ثقافة اللاعب في ارتفاع درجة التحمل إذ أن اللاعب المثقف يدرك طبيعة الموقف وتفاصيله بحيث يواجه الموقف بما يمتلك من ثقافة ومعلومات وتفاصيل. (فوزي، 2001، ص 160).

فاللاعب الذي يمارس نشاط معين قد يكتسب الكثير من المعلومات عن هذا النشاط الرياضي نتيجة لممارسة هذا النوع من النشاط فاللاعب الذي يعرف قواعد اللعبة والنواحي الفنية والتخطيطية لها يتمكن من تحمل هذا النشاط وتزيد من قدرة تحمله للظروف التي تواجهه. (نزار وطاهي الويس، 2001، ص 160).

5.10- النمط العصبي للاعب: يؤثر النمط للعصبي للاعب بدرجة كبيرة على قوة تحمله، إذ أن هناك بعض اللاعبين يتميزون بالاستثارة السريعة بأقل مثير ويحتاجون الى المزيد من الوقت للتحكم في انفعالاتهم هؤلاء غالبا ما يكون تحملهم أقل من زملائهم. (محمود، 2011، ص 292).

6.10- خبرات اللاعب السابقة:

يكتسب الانسان بعض أنواع المعرفة نتيجة لبعض الاحداث التي تمر بخبراته السابقة ويقوم بتفسيرها والتوصل الى تعليمات نابعة من احساسه وخبراته الذاتية وليست نتيجة لعوامل واعتبارات موضوعية فالخبرة الذاتية والمعرفة الحسية تمثلان جانبا مهما في التحمل النفسي. (علاوي وراتب، 1999، ص 28).

لذا يختلف لاعب عن اخر بمقدار الخبرة المتراكمة التي اكتسبها من خلال التدريبات أو المنافسات الرياضية، وتعد الخبرة السابقة أحد العوامل المهمة في التعبير عن الانفعالات والاستجابات تختلف من شخص الى اخر. (محمود، 2011، ص 290).

كما يمكن زيادة التحمل النفسي للاعب من خلال اخضاعه الى البرامج والمعسكرات التدريبية والتي تتضمن تطبيق برامج التحمل النفسي في هذه التدريبات. (Ream. 1975.p544)

7.10- القيم والتقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب:

يرى العلماء أن هناك عوامل بيئة مهمة تمثل متغيرات التي يتعرض لها اللاعب من مسكنه ومدرسته وأصدقائه ومن أهم هذه العوامل البيئية الاجتماعية والاقتصادية والمناخية، كما أن أسلوب حياة اللاعب والاشتراطات البيئية والإمكانات المتاحة والعوامل المناخية لها تأثير في التحمل النفسي للاعب كما أنها تحدد وصول الفرد لأعلى المستويات الرياضية. (علاوي، 1978، ص 70).

وقد تكون للوراثة دور كبير في اكتساب اللاعب قوة التحمل النفسي كذلك فإن القيم والعادات التي ينشأ عليها اللاعب قد تكون لها أثر في تنمية التحمل لديه.

الخلاصة:

التحمل النفسي هو قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوطات والتحديات النفسية والعاطفية دون أن يتأثر سلباً بشكل كبير على صحته النفسية.

يتضمن ذلك إدارة العواطف بشكل صحي، التفكير بشكل إيجابي، التكيف مع التغيرات، والحصول على الدعم الاجتماعي، تعزيز التحمل النفسي يتطلب التدريب والممارسة المستمرة لتقنيات الاسترخاء والتفكير الموضوعي، مما يساعد على الحفاظ على الراحة النفسية والاستقرار في مواجهة التحديات الحياتية، تعزيز التحمل النفسي يتطلب التدريب والممارسة المستمرة لتقنيات الاسترخاء تعلم استراتيجيات إدارة الضغوط اليومية، مما يساهم في تحقيق التوازن والرفاهية الشخصية في الحياة.

الفصل الرابع:

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم اذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى اذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم و ألسنتهم وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود ، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في اطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة في هذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الاقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى سماع التعليق عبر المذياع.

1-تعريف كرة القدم:

1.1-التعريف اللغوي:

كرة القدم " *football* " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم "بالريغبي" أو كرة القدم الأمريكية.

2.1-التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها "رومي جميل":

كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (رومي جميل، 1986، ص50-52).

3.1-التعريف الاجرائي:

كرة القدم رياضة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعب، لكل فريق بذلة تختلف في اللون على الفريق المنافس يعتبر الفريق فائز في المقابلة إذا سجل أكثر من منافسه.

2-نبذة تاريخية عن كرة القدم:

-تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

-كرة القدم تعتبر من أقدم الألعاب، كما تعتبر من أكثر الألعاب جاذبية، ويروي لنا التاريخ أنها عرفت منذ القدم، إذ مارس الصينيون كرة القدم منذ 2500 عاما قبل الميلاد.

-وخلال ممارسة الصين لكرة القدم البدائية فقد كانوا يصنعونها من جلد الحيوانات لكنها لم تكن بنفس الحجم التي هي عليه الآن حيث كانت أصغر.

-يقول الصينيون أن كرة التي استخدموها قديما كانت أقل وزنا وأقل امتلاء بالماء كما هو معروف عن كرة القدم الآن.

-أطلق الصينيون مسمى **تسوسو** على لغة كرة القدم

-كما يشير أحد المؤرخين أن اليابانيين عرفوا كرة القدم كذلك منذ أكثر من 14 قرنا مضت حيث كانوا يطلقون عليها مسمى **كيماي**.

-يؤرخ المؤرخون أن كرة القدم قد مورست في القرن الخامس قبل الميلاد (**مفتي إبراهيم 2011**، ص11)"كما تشير بعض المراجع إلى أن الرومان توارثوا لعبة كرة القدم ونشروها في بأوروبا ."

-نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 4331م قام الملك إدوار الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير، كما استمرت هذه النظرة من طرف إدوار الثالث ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373) (1453-) م نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية .

-لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمحاولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في إيتون ETON بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 011م وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

- بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haou) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

-في عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام (1888) م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863 م تأسس الإتحاد الدانماركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دانماركي وكانت رمية بكلنا اليدين .

-في عام 1904م تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا والدانمارك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 م وفازت بها.

(موفق مجيد المولى 1999، ص 09)

3-التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسات كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930. (مختار سالم 1988، ص 11).

وفيما يلي التطور التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1863:أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873 :أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا
- 1904:تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم مختار سالم المرجع السابق، ص 11
- 1930 أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1963 أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998 دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

4-كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة وهذا بفضل علي رايس الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت إسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير vie garde lakant randin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1971م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطينة هو شباب قسنطينة أول نادي تأسس قبل سنة 1921 م بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الإتحاد الإسلامي لوهراڤ والإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي

تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تقطنت السلطات الفرنسية إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من سانت أوجين، بولوغين حاليا التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تحميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 أبريل 1958 م الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إيتيانسوخان، كرمالي زوبا، كريمو إبيرير وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول إتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان محدد معوش "أول رئيس لها ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963 م وفاز بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963 م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط السنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية بلقاسم تلي 1997، ص 46-47 (كما شارك في أولمبياد موسكو لسنة 1980 وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظ المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصى من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال : لالماش عاشور، طهير فريحه كركور، دراوي ... إل وفي بداية الثمانينات 1982 م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان مرزقان سرباح، بتروني ... إلخ .أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة وكأس الأفروآسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل وفاق سطيف ومولودية الجزائر .

-كما حقق المنتخب الوطني الجزائري انجاز تاريخي بعد تحقيقه الفوز بكأس أمم افريقيا في مصر كان 2019 وذلك بعد غياب دام 29 سنة عن منصات التتويج.

-وحقق بعدها انجاز اخر وهو نيل البطولة العربية للمنتخبات في قطر سنة 2021 ضد المنتخب التونسي الشقيق.

-أما على مستوى الأندية حقق اتحاد العاصمة انجاز تاريخي وذلك بنتويجه بطل لكأس الكاف وكأس السوبر الافريقي ضد العملاق الأهلي المصري.

5-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرًا مباشرًا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم تميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى النمسا، المجر، التشيك،
- المدرسة اللاتينية.
- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي 1980، ص72).
- مدرسة لا ماسيا برشلونة.
- مدرسة أجاكس أمستردام هولندا.
- مدرسة بنفيكا البرتغال.

6-المبادئ الأساسية في كرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على إختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة

ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء في اللعب .

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- إستقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة
- المهاجمة
- رمية التماس
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى.

(حسن عبد الجواد، 1977، ص 25-27)

7-صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم الى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هنالك أربع متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، البدنية، التخطيطية وال نفسية، واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية الإيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في احدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب اخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات واحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثائها أو بعدها.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعب وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والاحصائيات المهمة. (موفق مجيد المولي، ص 9-10).

1.7-الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولتن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، حيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندesh إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما من الصفات البدنية فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

وتتطلب السيطرة في الملعب على الإرتكازات الأرضية ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.

(محمد رفعت 1998، ص-2-6-1-)

2.7-الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بصفات الفنية والتخطيطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية ، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعلى قرب شديدا فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب اذا كانت المعرفة التخطيطية له قليلة، وخلال لعب كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل الى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت الى الآخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة أكثر تعقيدا من أي لعبة أخرى وتحقق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبا لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم الى ما يلي:

-القابلية على الأداء بشدة عالية.

-القابلية على الركض السريع.

-القابلية على انتاج القوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

ان الأساس في لعب كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي، ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية وتحسين كفاءتها، عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات فان اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فان نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين. (موفق مجيد المولي، ص62).

3.7-الصفات النفسية: تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

1.3.7-التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة طويلة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه."

2.3.7-الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو التركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (يحي كاظم النقيب، 1990، ص384).

3.3.7-التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح ارسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

4.3.7-الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.

(أسامة كامل راتب، 2000، ص117).

5.3.7-الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

(Tharr. 1991.p72)

8-طرق اللعب في كرة القدم:

ان لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فان جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي الى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولابد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

1.8-طريقة (4-4-2):

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) وأشارك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

2.8-طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف لاعبي الهجوم المتقدمين على الامام للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهر الخصم.

3.9-طريقة (4-3-3):

وتتماز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب بطريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجه الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

4.9-طريقة (3-3-4):

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

5.9-الطريقة الدفاعية الايطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض صد المرمى أمام المهاجمين

3-2-4-1.

6.9-الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

7.9-الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989 وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الاساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا فمنه حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط وسط، خمسة مهاجمين). (الشافعي، 1998، ص 23)

10-أهمية كرة القدم في المجتمع:

للرياضة دورا كبيرا داخل المجتمع اذ تعتبر وسط جيدا لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفرادها، ولاعتبار كرة القدم تؤدي أدوار عديدة يمكن أن نلخصها الى العناصر الاتية:

1.10-الدور الاجتماعي:

كرة القدم هي نظام اجتماعي حيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها سواء الخاصة بالفرد في حد ذاته أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون، المثابرة، الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح كما تعمل هذه الرياضة كباقي الرياضات الأخرى على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

2.10- الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الافراد، كما تلعب كذلك دورا في ترقية مستوى الأخلاقي للأفراد ونذكر أهم الموصفات الأخلاقية كالروح الرياضية، اكتساب المواطنة الصالحة، تقبل القيادة والنظام.

3.10- الدور الاقتصادي:

ان الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع ازدادت أهميته مؤخرا حيث ظهرت دراسات متعددة حول الاقتصاديات الرياضية ويعتقد ستوكفيتشن عالم الرياضة في هولندا، أن تكامل النشاطات الرياضية مع المعالم الاقتصادية قد أدى الى احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم إحدى الرياضات فان الدور الاقتصادي لها يتمثل في الاشهار، التمويل، مداخيل المنافسات، أسعار اللاعبين.

وقد تعاضم مع مرور الوقت فبعد الحرب العالمية الثانية تقطنت المؤسسات التجارية، الى أن الرياضة تمثل وسيلة دعائية ومجال اشهار واسع الانتشار.

4.10- الدور السياسي:

لم تقتصر الرياضة في المجتمع على الأدوار السابقة فقط، بل تعدتها الى الدور السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تسعى الى كسب أكبر عدد من الهيئات لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر، والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرى في أوكسبورغ حيث أجريت مباراة بين فريق الاتحاد السوفياتي سابقا وألمانيا الفيدرالية السابقة مباراة في سبيل تقليل التوتر بين البلدين وتركت انطبعا قويا بين البلدين وخاصة الشعب الألماني.

(خوري، 1996، ص 86)

11- الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة يحددها الى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرارة وتحدد اطارها من حيث:

-القدرة على التنافس والسعي اليه.

-صلابة الشخصية.

-القدرات العصبية "الاستعداد للاستثارة".

-السمات الارادية.

-التحمل النفسي.

-المظاهر الانفعالية.

-الحالة المزاجية. (بسيوني وفاضل، 1994، ص 205)

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي، الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية، والقدرة على الحسم والتقرير عند تحمل المسؤوليات والواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

وفيما يخص الصفات النفسية فانه يجب التنويه أنها تتشكل في غضون عمليات التعلم والتدريب والاشتراك المنتظم في المباريات المرتبطة بشكل وثيق بتربية اللاعب والبيئة التي يعيش فيها ومستواه الثقافي، ولكن في حالة تنمية هذه الصفات وفق نظام موجه أصلا لتحسينها فان ذلك يعتبر اعدادا نفسيا ولذلك فانه لا يجب الخلط بين الاعداد النفسي، ومحتوى العمل التربوي الذي يجب أن يقوم به المدرب بغرض تكوين الصفات الشخصية لدى اللاعبين والتي تحكم سلوك المواطن بشكل عام.

(بسيوني وفاضل، 1994، ص 19)

12-الأهداف النفسية لكرة القدم:

قد استعانة الدول التي تنافس على بطولات كرة القدم بعدة أمور وقضايا لتحقيق الأهداف النفسية لكرة القدم نذكر منها: (محسن، 1990، ص 19)

-تعيين مختصين بعلم النفس الرياضي لمرافقة الفريق وملازمته.

-الاستعانة بذوي الخبرة والسمعة العلمية الطيبة لإلقاء بعض المحاضرات بأوقات متفاوتة بمواضيع شتى.

تثقيف المدرب ومسؤولي الفريق بالأسس الحديثة والمهمة لعلم النفس الرياضي وبأساليب وتقنيات

الإرشاد الرياضي.

-إدخال التحضير والتدريب النفسي ضمن المناهج التدريبية السنوية الخاصة بالفريق.
-العمل المتواصل على الوقوف على المشكلات النفسية للاعبين ودراساتها جيدا ووضع الحلول المناسبة لتجاوزها والعمل على تثبيت السلوك النفسي الإيجابي لدى اللاعبين.
- وإذا كان الإرشاد النفسي الرياضي مهما في جوانب الحياة كافة وضروريا في الألعاب الرياضية فإنه بأخذ أهمية خاصة في لعبة كرة القدم، وذلك لعدة أسباب منها:
-إن اللاعب بصفته فردا في المجتمع فهو أسير التفاعلات التي تحدث في ذلك المجتمع، ولقد أحدثت الحضارة الجديدة كثيرا من الضغوطات النفسية على الفرد مما أوجدت أمراضا نفسية مختلفة عند أولئك الذين يملكون قوة ومناعة ضد هذه الأمراض، وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي لبث الصحة النفسية لتحسين هذا اللاعب نفسيا وهكذا الحال مع زملائه.
لقد أصبح عدد الذين يمارسون كرة القدم في العالم بالملايين، وإن قسما من هؤلاء يخوضون بطولات متعددة مما يستوجب الاهتمام بجوانب إعدادهم كافة، ومنها الإعداد النفسي فهو أحدها، بل لا يمكن خوض البطولات دونه.

ومن ثقافات اللعب التي لها الدور الفعال في تقييد اللاعب بعدة أمور منها التعرف على الموقف الحالي وتقييمه ثم التقدير ثم التنفيذ للمهارة المناسبة وبالشكل التكتيكي المناسب، فمثلا من حالات اللعب المختلفة عملية خلق الفراغ " التي يطلق عليها حركة الانتفاخ" ثم استلام الكرة بالقدم البعيدة عن المنافس ثم تقويم الموقف أو الحالة وأخذ القرار المناسب في تنفيذه الذي يكونه، وكذلك الدفاع أو التسديد نحو المرمى، وكل ذلك يحتاج الى كثير من الخصائص النفسية كالصبر والثقة بالنفس وقوة التحمل والمثابرة الخ.

وان كل ذلك من الأمور التي يوليها علم النفس والإرشاد النفسي الرياضي أهمية كبيرة جدا.
(شمعون وإسماعيل، ص 2001).

10-4- خصائص لاعبي كرة القدم صنف أقل من 20 سنة (الأواسط):

تُعدّ مرحلة الأواسط أو ما يُعرف بفئة أقل من 20 سنة من أكثر المراحل التكوينية حساسيةً وأهميةً في مسيرة لاعب كرة القدم، إذ تمثل المرحلة الانتقالية الفاصلة بين التكوين القاعدي للناشئين والمستوى الاحترافي للكبار. وقد أولى الباحثون في علم النفس الرياضي وعلوم التدريب اهتمامًا بالغًا بهذه الفئة العمرية نظرًا لما تتسم به من خصائص متشعبة تشمل الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والتدريبية (Reilly et al., 2000).

1.10.4- الخصائص البدنية:

يشهد اللاعب في هذه المرحلة العمرية اكتمالاً تدريجياً في بنيته الجسمانية، حيث تتطور الصفات البدنية كالسرعة والقوة العضلية والتحمل الهوائي واللاهوائي بصورة ملحوظة. وتُشير الدراسات إلى أن اللاعبين في هذه الفئة يصلون إلى ذروة تطوّرهم البدني مقارنةً بمراحل الناشئين، مما يُتيح لهم خوض المنافسات بشدة عالية. كما يتميزون بتحسّن واضح في التوافق الحركي ودقة الأداء المهاري نتيجة تراكم سنوات التدريب والممارسة (Stolen et al., 2005).

2.10.4- الخصائص النفسية:

تتسم هذه المرحلة بالتقلبات الانفعالية الناتجة عن طبيعة مرحلة المراهقة المتأخرة، إذ يعيش اللاعب صراعاً داخلياً بين الحاجة إلى إثبات الذات والخوف من الفشل والإقصاء. وتُعدّ الصلابة النفسية والتحمل النفسي من أبرز الخصائص التي يحتاجها لاعب هذه الفئة لمواجهة ضغوط المنافسة والتدريب المتصاعد. كما تبرز لديه الحاجة إلى الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، ويظهر القلق التنافسي بصورة أوضح مقارنةً بالفئات الأعلى سناً (Holt & Dunn, 2004). وقد أثبتت دراسات عديدة أن اللاعبين الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الصلابة النفسية في هذه الفئة يُحققون أداءً أفضل ويتأقلمون بشكل أسرع مع متطلبات المنافسة العالية (Clough et al., 2002).

3.10.4- الخصائص الاجتماعية:

يتأثر اللاعب في فئة الأواسط تأثراً بالغاً بمحيطه الاجتماعي سواء داخل الفريق أو خارجه، وتُعدّ العلاقات مع الزملاء والمدرّب والأسرة من أبرز العوامل المؤثرة في توافقه النفسي ومستوى أدائه. وقد أكد (Bandura 1997) أن الدعم الاجتماعي يُسهم إسهاماً فعالاً في تعزيز الكفاءة الذاتية لدى الرياضيين الشباب، كما تُعدّ روح التعاون والانتماء للفريق وتقبّل أدوار اللعب من الخصائص الاجتماعية الجوهرية لهذه الفئة.

4.10.4- الخصائص التدريبية:

يستلزم التعامل مع لاعبي فئة الأواسط منهجيةً تدريبيةً متكاملة تراعي خصائصهم العمرية والنفسية، إذ لا يكفي التركيز على الجانب البدني والفني وحده، بل يجب إدماج التحضير النفسي ضمن البرامج التدريبية بصورة منهجية. ويرى (Williams & Reilly 2000) أن المدربين العاملين مع هذه الفئة مدعوّون إلى إيلاء الأبعاد النفسية اهتماماً خاصاً بما يشمل بناء الثقة بالنفس وتنمية قدرة اللاعب على التحمل النفسي

وإدارة الضغوط التنافسية، وهو ما يجعل دراسة مستوى الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى هذه الفئة ذات أهمية علمية وتطبيقية بالغة.

خلاصة:

لا توجد رياضة على وجه المعمورة تحظى بتتبع جماهيري واستثمار مالي واقتصادي وتوظيف سياسي وغطاء اعلامي بالقدر الذي تعرفه كرة القدم كما أن الهدف الحقيقي لكرة القدم هو التسلية والمتعة، وإن الرياضة بوجه عام ان لم تزرع في الانسان الاخلاق والروح الرياضية، فهي لن تنفع بشيء، وينبغي على المشجعين والمهتمين عدم ارتكاب المخالفات كالسب والشتم واثارة الفتن.

وإن أهم عضو في هذه اللعبة هو اللاعب، ما يجعل الأخير يلعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والشامل والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

الفصل الخامس:

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

تكمن قوة البحث العلمي في اطاره المنهجي الذي يضمن الوصول الى حقائق موضوعية، وفي هذا السياق يتناول الفصل الحالي الخطوات الإجرائية للدراسة، من حيث المنهج المتبع، مواصفات العينة وأدوات القياس المعتمدة.

فالمنهجية ليست مجرد خطوات بل هي أسلوب علمي لترتيب البيانات وقياسها وفهم ثوابت الظاهرة.

1.5- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة تمهيدية أساسية تهدف الى استكشاف مبدئي لأرضية الموضوع وضبط أدوات البحث واختبار مدى ملائمتها لخصوصية عينة الدراسة.

وفي هذا السياق يرى **ماثيو جيدير** أن الدراسة الاستطلاعية تمثل بحثا علميا كشفيا يهدف الى فهم أعمق للمشكلة خاصة عندما تكون جديدة أو تفتقر الى المعلومات الكافية (جيدير، 2006، ص16).

وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على مستوى نادي اتحاد رأس الوادي والنادي الهاوي عياضات وذلك بالاعتماد على توزيع مقياسين نفسيين (مقياس الصلابة النفسية، ومقياس التحمل النفسي) على عينة من 8 لاعبين خارج العينة الأساسية للدراسة. وكان الهدف الأساسي من هذه الخطوة هو التأكد من مدى صلاحية أدوات القياس المطبقة ومدى توافقها مع خصائص وواقع اللاعبين في ولائي برج بوعريرج.

ومن أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية:

-التحقق من مدى ملائمة 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 8 لاعبين.

المجال الزمني: 2026/04/04 الى 2026/04/08.

2.5- منهج الدراسة:

يعرف "موريس أنجرس" منهج الدراسة بأنه اطارا نظريا وعمليا ينظم خطوات الباحث نحو تحقيق أهدافه.

حيث يعتبر المنهج خيط غير مرئي يربط مراحل الدراسة من بدايتها حتى نهايتها بطريقة منظمة.

(أنجرس، 2008، ص 36)

وبالنظر الى طبيعة موضوع الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي باستخدام.

3.5-متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة متغيرين أساسيين درسا على نحو ارتباطي دون تحديد متغير مستقل واخر 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.

-التحمل النفسي: هو قدرة اللاعب على المحافظة على تركيزه هدوئه وثقته بنفسه أثناء الضغوط، التعب والظروف الصعبة في المنافسة أو التدريب دون أن ينهار الأداء.

4.5-مجتمع وعينة الدراسة:

تمثل مجتمع البحث في فئة أقل من 20 سنة لفرق ولائي برج بوعريريج وهما 24 فريق ويشكلون بيئة مثالية لفحص العلاقة النفسية بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي في سياق المنافسة الرياضية.

2-عينة الدراسة:

تم اختيار 30 لاعب من فريقان ينشطان في ولائي برج بوعريريج.

5.5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

تعد أدوات جمع البيانات من المكونات الجوهرية لأي دراسة ميدانية، إذ تستخدم لضبط المتغيرات وتحقيق أهداف البحث من خلال جمع معلومات دقيقة وموثوقة عن الظاهرة المدروسة، وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي.

وبناء على طبيعة الموضوع تم الاعتماد على الاداتين 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 أبعاداً رئيسية مثل:

-التحكم الالتزام والتحدى.

وقد تم حذف عبارة من هذا المقياس كونها غير موجودة في بيئة الرياضة في برج بوعرييج وقد أعاد حساب والتأكد من الخصائص السيكومترية في الدراسة الاستطلاعية مما عزز من صلاحيته للتطبيق على العينة الأساسية للدراسة.

2-مقياس التحمل النفسي:

هو أداة أو اختبار يستخدم لقياس قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط النفسية والتحكم في الانفعالات والاستمرار في الأداء رغم الصعوبات والتوترات المختلفة.

6-الأساليب الإحصائية:

1-معامل الارتباط بيرسون.

2-معامل الفا كرونباخ.

3-اختبار كواموغروف سميرونوف واختبار شابيرو ويلك.

4-برنامج SPSS V 26.

عينة الدراسة الاستطلاعية (08)

الخصائص السيكومترية لإستبيان الدراسة (الصلابة النفسية):

الصدق: تم حساب صدق استبيان الصلابة النفسية عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

1- الطريقة الأولى:

تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

أولاً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

الفصل الخامس: الاجراءات الميدانية للدراسة

جدول رقم (01): يوضح مصفوفة معاملات ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه لاستبيان الصلابة النفسية

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الالتزام			التحكم			التحدي		
1	,956**	0,000	11	,870**	0,005	20	,725*	0,042
2	,914**	0,001	12	,886**	0,003	21	,978**	0,000
3	,905**	0,002	13	,907**	0,002	22	,911**	0,002
4	,849**	0,008	14	,915**	0,001	23	,878**	0,004
5	,744*	0,034	15	,914**	0,001	24	,931**	0,001
6	,898**	0,002	16	,801*	0,017	25	,792*	0,019
7	,772*	0,025	17	,783*	0,022	26	,873**	0,005
8	,942**	0,000	18	,939**	0,001	27	,837**	0,010
9	,908**	0,002	19	,966**	0,000	28	,895**	0,003
10	,967**	0,000	** . La corrélation et significative au niveau 0.01 (bilatéral). * . La corrélation et significative au niveau 0.05 (bilatéral).			29	,945**	0,000

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (0,978) في الفقرة رقم (21) من محور (التحدي.) و (0,837) في الفقرة رقم (27) من محور (التحدي.)، ما عدا الفقرات رقم (5 و 7) من محور (الالتزام) والفقرتين رقم (17) من محور (التحدي) جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس الصلابة النفسية

الطريقة الثانية:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان: والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (02) يوضع العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان الصلابة النفسية وأبعاده الفرعية.

الصلابة النفسية		الدرجة الكلية للمقياس	
أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأبعاد	الالتزام	,996**	0,000
	التحكم	,985**	0,000
	التحدي	,991**	0,000

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان الصلابة النفسية كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، حيث بلغت قيمها على التوالي (0,991/0,985/0,996)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الصلابة النفسية.

-ثبات الاستبيان:

تم التأكد من ثبات الاستبيان بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا الاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (03): يوضح معامل ألفا كرونباخ للاستبيان الصلابة النفسية وابعاده الفرعية

أبعاد الاستبيان الصلابة النفسية والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الابعاد	0,967	10
	0,963	9
	0,810	10
الدرجة الكلية لاستبيان الصلابة النفسية	0,988	29

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان الصلابة النفسية كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0.967/ 0.963/ 0.810) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لاستبيان الصلابة النفسية ككل (0,988) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن استبيان الصلابة النفسية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

الخصائص السيكومترية لإستبيان الدراسة (التحمل النفسي):

الصدق: تم حساب صدق استبيان التحمل النفسي عن طريق حساب الاتساق الداخلي بطريقتين:

1- الطريقة الأولى:

تم حساب معامل ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

أولاً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

الفصل الخامس: الاجراءات الميدانية للدراسة

جدول رقم (04): يوضح مصفوفة معاملات ارتباط عبارات كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه لاستبيان التحمل النفسي

رقم العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الالتزام			السيطرة			التحدي		
1ع	,910**	0,002	2ع	,974**	0,000	5ع	,931**	0,001
4ع	,831*	0,011	3ع	,874**	0,005	10ع	,982**	0,000
6ع	,820*	0,013	7ع	,961**	0,000	11ع	,866**	0,005
9ع	,849**	0,008	8ع	,871**	0,005	14ع	,917**	0,001
12ع	,887**	0,003	13ع	,874**	0,004	17ع	,809*	0,015
16ع	,947**	0,000	15ع	,871**	0,005			
**. La corrélation et significative au niveau 0.01 (bilatéral).								
*. La corrélation et significative au niveau 0.05 (bilatéral).								

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط فقرات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه جاءت دالة عند مستوى دلالة (0,01) حيث تراوحت معاملاتها بين (0,974) في الفقرة رقم (2) من محور (السيطرة) و (0,849) في الفقرة رقم (9) من محور (الالتزام)، ما عدا الفقرات رقم (4) و (6) من محور (الالتزام) والعبرة رقم (17) من محور (التحدي) جاءت دالة عند مستوى الدلالة (0,05) وهذا ما يؤكد مدى التجانس والاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس التحمل النفسي

الطريقة الثانية:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان: والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للاستبيان وأبعاده الفرعية:

الفصل الخامس: الاجراءات الميدانية للدراسة

الجدول رقم (05): يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لاستبيان التحمل النفسي وأبعاده الفرعية.

التحمل النفسي		الدرجة الكلية للاستبيان	
أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأبعاد	الالتزام	0,946**	0,000
	السيطرة	0,972**	0,000
	التحدي	0,971**	0,000

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان التحمل النفسي كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، حيث بلغت قيمها على التوالي (0,971/0,972/0,947)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس التحمل النفسي.

- ثبات الاستبيان:

تم التأكد من ثبات الاستبيان بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا الاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (06): يوضح معامل ألفا كرونباخ للاستبيان وأبعاده الفرعية

أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية		معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الأبعاد	الالتزام	0,931	6
	السيطرة	0,943	6
	التحدي	0,826	5
الدرجة الكلية لاستبيان التحمل النفسي		0,976	17

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان التحمل النفسي كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0.931/ 0.943/ 0.826) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لاستبيان التحمل النفسي ككل (0,976) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن استبيان التحمل النفسي يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

الخاتمة:

تطرقنا في هذا الفصل الى تحليل النتائج الخاصة بالدراسة الاستطلاعية الميدانية، وذلك بالاعتماد على منهجية علمية دقيقة، حيث قمنا بتحليل النتائج المتحصل عليها من الاستمارة الخاصة بعينة البحث وكان الهدف من هذا التحليل وضع تمهيد للنتائج التي سيتم التطرق اليها لاحقا، اذ أن تحليل بعض خصائص العينة يمدنا بمعطيات تساعد على فهم النتائج المتوصل اليها بصورة أعمق وأكثر دقة، كما تم تصحيح مقياس الدراسة وتفرغ نتائجه بالاستعانة ببرنامج SPSS.

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

عينات الدراسة الأساسية (30):

الدراسة الأساسية:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثلين في (الصلابة النفسية-التحمل النفسي)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (07) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغيري الدراسة الصلابة النفسية-التحمل النفسي

المتغير	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			القرار
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
الصلابة النفسية	0,179	30	0,154	0,866	30	0,134	غ دال
التحمل النفسي	0,153	30	0,072	0,902	30	0,093	غ دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرونوف واختبار شابيرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة (الصلابة النفسية-التحمل النفسي)، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، مما يجزنا إلى القول بأن بيانات المتغيرين تتوزعان توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية هي أساليب بارامترية.

الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم. وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Rp)، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (08) يوضح العلاقة بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي			
القرار		التحمل النفسي	
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.05	معامل الارتباط	**0,863	الصلابة النفسية
	مستوى الدلالة	0,000	
	حجم العينة	30	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية ودرجاتهم في التحمل النفسي بلغ (($0,863^{**}$)) وهي قيمة قوية وموجبة أي طردية كلما زاد مستوى الصلابة النفسية زاد معه مستوى التحمل النفسي، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا (0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وقبول الفرض البحثي، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى عينة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

الفرضيات الجزئية:

1/ الفرضية الجزئية الأولى: "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الالتزام والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم." وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (R_p)، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (9) يوضح العلاقة بين الالتزام والتحمل النفسي

القرار	التحمل النفسي		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.05	0,857**	معامل الارتباط	الالتزام
	0,000	مستوى الدلالة	
	30	حجم العينة	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في الالتزام ودرجاتهم في التحمل النفسي بلغ ((0,857**)) وهي قيمة قوية وموجبة أي طردية كلما زاد مستوى الالتزام زاد معه مستوى التحمل النفسي، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وقبول الفرض البحثي، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الالتزام والتحمل النفسي لدى عينة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

2/ الفرضية الجزئية الثانية: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحكم والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم. " وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Rp)، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (10) يوضح العلاقة بين التحكم والتحمل النفسي

القرار	التحمل النفسي		
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.05	0,791**	معامل الارتباط	التحكم
	0,000	مستوى الدلالة	
	30	حجم العينة	

الفصل السادس: الاستنتاجات والتوصيات

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في التحكم ودرجاتهم في التحمل النفسي بلغ $((0,791^{**}))$ وهي قيمة قوية وموجبة أي طردية كلما زاد مستوى التحكم زاد معه مستوى التحمل النفسي، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وقبول الفرض البحثي، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحكم والتحمل النفسي لدى عينة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

3 / الفرضية الجزئية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحدي والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم. " وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (R_p) ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى:

الجدول رقم (11) يوضح العلاقة بين التحدي والتحمل النفسي			
التحدي		معامل الارتباط	التحمل النفسي
الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.05		0,801**	القرار
	مستوى الدلالة	0,000	
	حجم العينة	30	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة في التحدي ودرجاتهم في التحمل النفسي بلغ $((0,801^{**}))$ وهي قيمة قوية وموجبة أي طردية كلما زاد مستوى التحدي زاد معه مستوى التحمل النفسي، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وقبول الفرض البحثي، وبالتالي يمكن القول بأن النتيجة المتوصل إليها جاءت مؤيدة لفرضية البحث العامة والقائلة بوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التحدي والتحمل النفسي لدى عينة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 01%.

مناقشة الفرضية العامة

نصت الفرضية العامة على أنه: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم".

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات تبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، مما يؤكد صحة الفرضية العامة المطروحة.

وعند الرجوع إلى الدراسات السابقة التي تم الإشارة إليها في الإطار العام للدراسة، نجد أن نتائج الدراسة الحالية تحظى بدعم قوي وواضح. فقد بينت دراسة جامع محمد الأمين (2023/2024) وجود علاقة ارتباطية طردية قوية جداً بين الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يدل على أن اللاعب الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية يكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط والتكيف الإيجابي داخل المنافسة. وبما أن دافعية الإنجاز تُعد من المؤشرات النفسية المرتبطة بشكل وثيق بالتحمل النفسي، فإن هذه النتيجة تدعم بشكل غير مباشر وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي.

كما أكدت دراسة عبد الحكيم قروش (2024/2025) وجود علاقة بين التحمل النفسي وبعض السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يعزز فكرة أن التحمل النفسي لا يمكن اعتباره سمة مستقلة بذاتها، بل هو جزء من منظومة نفسية أشمل ترتبط بالصلابة النفسية باعتبارها الإطار الذي يحدد كيفية استجابة اللاعب للضغوط والمواقف الصعبة.

ومن جهة أخرى، أظهرت دراسة طنش محمد (2023/2024) وجود علاقة دالة بين الصلابة النفسية وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم، حيث تبين أن اللاعب الذي يتمتع بصلابة نفسية مرتفعة يكون أكثر إدراكاً لذاته بشكل إيجابي، وأكثر قدرة على التكيف مع الضغوط المختلفة، وهي عناصر أساسية تدخل ضمن مفهوم التحمل النفسي في المجال الرياضي.

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما ورد في الإطار النظري، حيث إن التحمل النفسي كما تم توضيحه يقوم على مجموعة من الأبعاد الأساسية مثل: السيطرة، الالتزام، التحدي، الصمود، الإنجاز، والتأني، وهي في جوهرها تتقاطع بشكل مباشر مع أبعاد الصلابة النفسية التي قدمتها كوبازا (Kobasa) والمتمثلة في: الالتزام (Commitment)، التحكم (Control)، والتحدي (Challenge). ويُظهر هذا التشابه البنوي أن العلاقة بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي ليست مجرد علاقة إحصائية، بل هي

علاقة تكامل وظيفي، حيث تمثل الصلابة النفسية "القاعدة الداخلية" التي تمكن اللاعب من ممارسة التحمل النفسي بفعالية في المواقف الضاغطة.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الفرضية العامة تتفق بشكل قوي مع نتائج الدراسات السابقة ومع الأساس النظري، مما يؤكد أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم يؤدي إلى ارتفاع قدرتهم على التحمل النفسي أثناء التدريب والمنافسة، ويعزز قدرتهم على التكيف والصمود في مواجهة الضغوط المختلفة.

مناقشة الفرضيات الجزئية:

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

- نصت الفرضية الأولى على أنه: علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الالتزام والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم".

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات، تبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الالتزام والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، مما يؤكد صحة الفرضية المطروحة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما ورد في الدراسات السابقة، حيث أظهرت دراسة جامع محمد الأمين (2023/2024) ودراسة عمرون عمرو (2024/2025) وجود علاقة قوية بين الالتزام ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، وهو ما يعكس أن اللاعب الملتزم يكون أكثر انخراطاً في نشاطه الرياضي وأكثر قدرة على تحمل متطلبات التدريب والضغط النفسي. كما أن هذه النتائج تتقاطع مع ما توصلت إليه دراسات الصلابة النفسية بوجه عام، والتي أكدت أن الالتزام يعد من أبرز أبعادها المرتبطة بالتكيف النفسي الإيجابي ومواجهة الضغوط.

ومن الناحية النظرية، يُعد الالتزام أحد الأبعاد الأساسية في نموذج الصلابة النفسية الذي قدمته كوبازا (Kobasa)، حيث يُقصد به شعور الفرد بالانتماء والمعنى تجاه ما يقوم به، وإحساسه بأهمية الأهداف التي يسعى لتحقيقها، سواء في حياته العامة أو في المجال الرياضي. ووفقاً لهذا التصور، فإن

اللاعب الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الالتزام لا ينظر إلى التدريب أو المنافسة باعتبارها عبئاً أو ضغطاً سلبياً، بل كجزء ضروري من مسار الإنجاز والتطور.

كما ينسجم مفهوم الالتزام مع ما ورد في الإطار النظري للتحمل النفسي، حيث يُنظر إلى التحمل النفسي على أنه قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والصعوبات وإعادة تفسيرها بشكل إيجابي. ومن هذا المنظور، فإن الالتزام يشكل دافعاً داخلياً يجعل اللاعب أكثر ثباتاً واستمرارية في مواجهة المواقف الضاغطة، لأنه يمنحه إحساساً بالهدف والمعنى، وهو ما يقلل من تأثير الإحباطات والإخفاقات.

وبالتالي، يمكن تفسير هذه العلاقة على أساس أن اللاعب الملتزم يمتلك استعداداً نفسياً أعلى لمواجهة الضغوط، لأنه يربط مشاركته الرياضية بأهداف واضحة ومعنى شخصي، مما يعزز لديه القدرة على الصمود النفسي والاستمرار في الأداء رغم الصعوبات. وهذا ما يجعل الالتزام عاملاً أساسياً في بناء التحمل النفسي، إذ لا يمكن تحقيق هذا الأخير دون وجود ارتباط نفسي قوي بالنشاط الرياضي.

وعليه، فإن نتائج الدراسة الحالية تتماشى بشكل واضح مع الإطار النظري والدراسات السابقة، مما يؤكد أن الالتزام يمثل بعداً محورياً في تعزيز التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ويعكس علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائياً بين المتغيرين.

-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية: "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التحكم والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم".

وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين التحكم والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم". حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة ومنها دراسة جامع محمد الأمين (2023/2024) التي أكدت وجود علاقة قوية بين التحكم ودافعية الإنجاز، كما توصلت دراسة قروش (2024/2025) الى نتيجة مفادها أن اللاعبين الذين يمتلكون قدرة أعلى على السيطرة يظهرون مستوى أعلى من التكيف النفسي.

كما تتفق نتيجة دراستنا مع مفهوم التحكم، حيث يُقصد بالتحكم اعتقاد اللاعب بقدرته على التأثير في الأحداث وتنظيم بيئته الرياضية والتعامل مع الضغوط. وهذا المفهوم يتطابق مع تعريف كوبازا

(1979) للصلابة النفسية الذي يؤكد أن الإحساس بالتحكم يجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة الظروف بدل الشعور بالعجز.

كما أن اللاعب الذي يتمتع بمستوى مرتفع من التحكم النفسي يكون أقل عرضة للقلق والانهايار أثناء المنافسة، لأنه يفسر الضغوط على أنها قابلة للإدارة وليست تهديداً مباشراً. وبالتالي، فإن التحكم يمثل محوراً مركزياً في بناء التحمل النفسي.

إذن يمكن تأكيد أن الفرضية الثانية مدعومة بقوة من الدراسات السابقة ومن الأساس النظري الذي يربط بين الإحساس بالتحكم والقدرة على الصمود أمام الضغوط

-مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة: " توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التحدي والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم".

وبعد المعالجة الإحصائية تبين وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين التحدي والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم". حيث تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات السابقة ومنها دراسة جامع محمد الأمين(2023/2024) التي بينت وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين بعد التحدي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم. ويمكن اعتبار دافعية الإنجاز في هذا السياق مؤشراً نفسياً قريباً من التحمل النفسي، لأنها تعكس قدرة اللاعب على الاستمرار والمثابرة رغم الضغوط والمواقف الصعبة. كما دعمت دراسة عمرون عمرو(2024/2025) هذا الاتجاه، حيث أظهرت أن اللاعبين الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الصلابة النفسية بأبعادها، ومنها التحدي، يتميزون بقدرة أعلى على التكيف النفسي والمهاري داخل المنافسة.

ومن الناحية النظرية، يُعد بعد التحدي أحد الأبعاد الأساسية في نموذج الصلابة النفسية لكوبازا، حيث يُعرف بأنه استعداد الفرد للنظر إلى التغيرات والضغوط على أنها فرص للتعلم والنمو وليس تهديداً. وهذا المفهوم يتقاطع بشكل مباشر مع مفهوم التحمل النفسي في المجال الرياضي، كما ورد في الإطار النظري، والذي يركز على قدرة اللاعب على مواجهة الإخفاقات والإحباطات وتحويلها إلى خبرات إيجابية تدعم الأداء.

وفي كرة القدم تحديداً، يواجه اللاعب مواقف متعددة تتطلب درجة عالية من التحدي النفسي، مثل الضغط الجماهيري، المنافسة القوية، الخسارة، أو حتى عدم المشاركة الأساسية في المباريات. اللاعب الذي يتمتع بروح التحدي لا يستسلم لهذه الضغوط، بل يعيد تفسيرها كفرص لإثبات الذات وتطوير الأداء، وهو ما يعزز لديه القدرة على الصمود النفسي والاستمرار في الأداء بكفاءة.

كما أن الإطار النظري يشير إلى أن التحمل النفسي يتضمن عدة أبعاد من بينها الصمود والإنجاز، وهما يرتبطان بشكل وثيق وبعد التحدي، لأن اللاعب الذي يرى التغير كفرصة يكون أكثر قدرة على تحقيق الإنجاز رغم الصعوبات. إضافة إلى ذلك، فإن التحمل النفسي كما ورد في المفهوم العام هو قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والصعوبات، وهو ما لا يمكن تحقيقه دون امتلاك اتجاه إيجابي نحو التحديات.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الفرضية الجزئية الثالثة مدعومة بقوة من الدراسات السابقة ومن الإطار النظري، حيث يتضح أن بعد التحدي يمثل عاملاً محورياً في تعزيز التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، ويساهم في رفع قدرتهم على مواجهة الضغوط وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور الرياضي.

خاتمة

في ضوء ما تم عرضه في الجانب النظري، وما دعمته الدراسات السابقة، وما تم مناقشته في الفرضيات، يتضح أن الصلابة النفسية تمثل عاملاً محورياً في تعزيز التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، من خلال أبعادها الأساسية المتمثلة في الالتزام، التحكم، والتحدي. فقد تبين أن اللاعب الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الصلابة النفسية يكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب والمنافسة، وأكثر استعداداً للتكيف مع المواقف الصعبة والإحباطات المختلفة.

كما أظهرت المناقشة أن بعد التحدي بصفة خاصة يلعب دوراً بارزاً في رفع مستوى التحمل النفسي، حيث يجعل اللاعب ينظر إلى الضغوط والتغيرات على أنها فرص للتطور وتحسين الأداء، وليس كعوامل تهديد أو فشل. وهذا ما يفسر العلاقة الارتباطية الإيجابية بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، والتي أكدت عليها معظم الدراسات السابقة.

وبناءً عليه، يمكن التأكيد أن التحمل النفسي ليس سمة منفصلة، بل هو نتاج تفاعل مجموعة من العوامل النفسية، وعلى رأسها الصلابة النفسية، مما يجعله عنصراً أساسياً في تحقيق الاستقرار النفسي والأداء الرياضي العالي.

الفصل السابع:

الاستنتاجات والاقتراحات

الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجانب التطبيقي لهذه الدراسة، تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط، حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين (0.863) عند مستوى دلالة (0.01)، مما يدل على أن ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعبين يقابله ارتفاع ملحوظ في مستوى التحمل النفسي لديهم.

كما أظهرت النتائج أن جميع أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة ارتبطت ارتباطاً إيجابياً دالاً إحصائياً بالتحمل النفسي، وذلك على النحو الآتي: بلغ معامل الارتباط بين بُعد الالتزام والتحمل النفسي (0.857)، وبين بُعد التحكم والتحمل النفسي (0.791)، وبين بُعد التحدي والتحمل النفسي (0.801)، وجميعها قيم مرتفعة ودالة عند مستوى الدلالة (0.01)، مما يعكس قوة العلاقة بين هذه الأبعاد والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

وتتقاطع هذه النتائج مع ما أكدته الإطار النظري للدراسة، إذ تتشابه أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي) في جوهرها مع الأبعاد الأساسية للتحمل النفسي (السيطرة، الالتزام، التحدي)، مما يجعل الصلابة النفسية قاعدة داخلية راسخة تُمكن اللاعب من ممارسة التحمل النفسي بفاعلية في المواقف الضاغطة. كما تتسجم هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة المُشار إليها في الإطار العام، لا سيما دراسة جامع محمد الأمين (2024) ودراسة عمرو عمرو (2025)، اللتين أكدتا وجود علاقة إيجابية قوية بين أبعاد الصلابة النفسية والمتغيرات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي.

وعليه، يمكن القول إن الصلابة النفسية تمثل عاملاً محورياً في تعزيز التحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وأن اللاعب الذي يتمتع بدرجة مرتفعة من الالتزام والتحكم والتحدي يكون أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع متطلبات التدريب والمنافسة الرياضية. غير أن هذه النتائج ينبغي تفسيرها في ضوء جملة من الحدود المنهجية، أبرزها محدودية حجم العينة (30 لاعباً)، واقتصارها على فريقين من ولاية برج بوعرييج، وهو ما يستوجب الحذر عند تعميم النتائج على سائر الفئات والمستويات. ومن ثم، تبقى هذه الدراسة إسهاماً أولياً يدعو إلى إجراء بحوث مستقبلية بعينات أوسع وبيئات رياضية أكثر تنوعاً.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشة الفرضيات، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. ضرورة اهتمام المدربين والجهاز الفني بتطوير الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، من خلال إدماج برامج تدريب نفسي ضمن التحضير البدني والتكتيكي .
2. العمل على تعزيز أبعاد الصلابة النفسية الثلاث (الالتزام، التحكم، التحدي) داخل الحصص التدريبية والمنافسات .
3. الاستعانة بأخصائيين في علم النفس الرياضي لمرافقة اللاعبين نفسياً، خاصة خلال فترات الضغط والمنافسات المهمة .
4. تشجيع اللاعبين على تبني أساليب تفكير إيجابية تجاه الضغوط، والنظر إلى الإخفاقات كفرص للتعلم وليس كفشل .
5. إدماج تمارين المحاكاة للضغط النفسي داخل التدريبات (مثل الضغط الجماهيري، أو اللعب تحت ظروف صعبة) لتنمية القدرة على التحمل النفسي.

الاقتراحات

ولإثراء هذا الموضوع مستقبلاً، يمكن اقتراح ما يلي:

1. إجراء دراسات مقارنة بين لاعبي المستويات العليا والمستويات المتوسطة في الصلابة والتحمل النفسي.
2. دراسة العلاقة بين التحمل النفسي ومتغيرات أخرى مثل القلق الرياضي، التركيز، أو الاحتراق النفسي.
3. تصميم برامج تدريب نفسي تجريبية لقياس أثرها على رفع مستوى التحمل النفسي لدى اللاعبين.
4. توسيع الدراسات لتشمل فئات عمرية مختلفة (الأشبال، الأواسط، الأكابر) لمعرفة تطور التحمل النفسي عبر المراحل.
5. إجراء دراسات نوعية (مقابلات وتحليل خبرات اللاعبين) لفهم كيفية تعاملهم الفعلي مع الضغوط داخل المنافسة.

الختمة

تُعَدُّ هذه الدراسة إسهامًا علميًا متواضعًا في مجال علم النفس الرياضي، إذ تناولت موضوعًا بالغ الأهمية يتمثل في الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وهو موضوع لم يحظَ بالاهتمام الكافي على المستوى المحلي رغم انعكاساته المباشرة على الأداء الرياضي.

وقد انطلقت هذه الدراسة من إشكالية محورية مفادها: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الصلابة النفسية والتحمل النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟ وللإجابة عن هذه الإشكالية، اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي، وطُبِّقَت الدراسة على عينة مكوّنة من 30 لاعبًا من نادي عياضات واتحاد رأس الوادي، صنف أوسط.

وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ودالة إحصائيًا بين الصلابة النفسية والتحمل النفسي، وذلك سواء على مستوى المتغيرين ككل، أو على مستوى الأبعاد الثلاثة للصلابة النفسية المتمثلة في: الالتزام، التحكم، والتحدي. وهو ما يؤكد أن اللاعب الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية يكون أكثر قدرةً على تحمّل الضغوط والصمود في مواجهة الصعوبات المرتبطة بالتدريب والمنافسة.

وفي ضوء هذه النتائج، يتضح جليًا أن الصلابة النفسية ليست مجرد سمة شخصية عابرة، بل هي منظومة نفسية متكاملة تُشكّل الركيزة الأساسية التي يقوم عليها التحمل النفسي لدى الرياضيين. ومن ثَمَّ، فإن الاستثمار في تطوير هذه السمة من خلال برامج الإعداد النفسي المتخصصة يُعَدُّ ضرورةً علمية وعملية لا غنى عنها في مجال التدريب الرياضي الحديث.

وفي الأخير، نأمل أن تكون هذه الدراسة قد أضافت لبنَةً جديدة في صرح البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي، وأن تفتح آفاقًا للباحثين لمزيد من الدراسات التي تتناول المتغيرات النفسية لدى الرياضيين الجزائريين، خدمةً للرياضة الوطنية ورفعًا لمستواها.

قائمة المرجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أسعد يوسف ميخائيل (1998). الضمير وآثاره في الإنسان. القاهرة: الدار الغريب للطباعة.
- جابر، جودة؛ العزة، سعيد حسيني؛ المعاينة، عبد العزيز. المدخل إلى علم النفس، ط1. عمان: مكتبة دار الثقافة والنشر والتوزيع.
- عماد محمد أحمد إبراهيم مخيمر (2012). استبيان الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- أسامة كامل راتب (1995). علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حازم علون منصور (2009). سلسلة محاضرات علم النفس: قوة التحمل النفسي.
- حازم علون منصور؛ أروى أنور زبير (2016). التحمل النفسي للاعبين في كرة القدم، ط1. مؤسسة عالم الرياضة للنشر والتوزيع.
- علي حسن أبو جاموس (2012). المعجم الرياضي، ط1. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- كالفن هول (1988). علم النفس عند فرويد، ترجمة: سلامة أحمد وعثمان سيد، ط1. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد حسن علاوي وآخرون (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد: نظريات وتطبيقات، ط1. مركز الكتاب للنشر.
- نزار الطالب؛ كامل طه الويس (2001). علم النفس الرياضي، ط2. بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.
- عامر سعيد الخيكاني، وعبد الرحمن محمد العيساوي، ومحمد عبد الرزاق إبراهيم. (2019). الصلابة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية لدى الرياضيين. مجلة علوم التربية الرياضية، 12(3)، 185-200.
- علاوي، محمد حسن. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد: نظريات وتطبيقات (ط. 1). مركز الكتاب للنشر.
- حسين حريم (1997). السلوك التنظيمي: سلوك الأفراد في المنظمات. عمان: دار زهراء للنشر.

- رومي جميل (1986). كرة القدم، ط1. بيروت: دار النقائض.
- مفتي إبراهيم (2011). المرجع الشامل في كرة القدم، ط1. القاهرة: دار الكاتب الحديث.
- موفق مجيد المولى (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر.
- مختار سالم (1999). كرة القدم لعبة الملايين. بيروت: مكتبة المعارف.

ثانياً: الأطروحات والمقالات

- موسى عباس ضرام؛ قاسم لفقة بجاوي (2013). الاغتراب الرياضي وعلاقته بالتحمل النفسي لدى لاعبي الكيك بوكسينغ. مجلة القادسية لعلوم التربية، مجلد 13، العدد 1، ص 65-81.
- طنش محمد (2024). الصلابة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة. أطروحة دكتوراه، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- عبد الحكيم قروش (2025). التحمل النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم. أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- جامع محمد الأمين (2024). الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم. مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- عمرون عمرو (2025). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتكيف النفسي والمهاري لدى لاعبي كرة القدم. مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

ثالثاً: المراجع الأجنبية

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11.

- Bartone, P. T. (2012). Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase resilience. *International Journal of Applied Psychology*, 2(1), 1–6.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32–43). Thomson.
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Dow Jones–Irwin.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(3), 199–219. <https://doi.org/10.1080/10413200490437949>
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 695–702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>

- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. Sports Medicine, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. Journal of Sports Sciences, 18(9), 657–667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

الملحق

الملحق رقم (01): مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبارة	نعم	أحياناً	لا
01	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي			
02	أأخذ قراراتي بنفسي ولا أتملى علي من مصادر خارجية			
03	أعتقد 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 متأكداً من قدرتي على تنفيذها			

06	أقترح المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها		
07	معظم أوقاتي أستثمرها 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	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش لأجله		
11	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظاً وفرصاً		
12	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن نُعاش هي التي تنطوي 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 عنها		
17	أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي		
18	عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قوة وقدرة		
19	أبادر بالنشاطات التي تخدم مجتمعنا		
20	أنا من الذين يرفضون تماماً ما يسمى بالحظ وليس النجاح		
21	أكون مستعداً بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات		
22	أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة		
23	أعتقد أن العمل والجهد يؤديان دوراً هاماً 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 أكثر من اهتمامي بنفسي		
29	أسعى نحو تحقيق أهدافي في التدريب والمباراة		

الملحق رقم (02): مقياس التحمل النفسي

الرقم	العبارات	تتطبق دائماً	تتطبق كثيراً	تتطبق قليلاً	لا تتطبق
01	أسعى نحو تحقيق أهدافي في التدريب والمباراة				
02	أستطيع ضبط نفسي عند الغضب				
03	لدي قدرة على التحكم بمجريات حياتي				
04	أتقبل ما يواجهني من صعوبات				
05	لدي رغبة قوية بالنجاح وتقديم أفضل أداء في المنافسة				
06	لا ألتزم بنظام ثابت في التدريب والمباريات				
07	أجد صعوبة في السيطرة على نفسي في بعض مواقف التدريب أو المباراة				
08	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب				
09	أعمل على التقيد بالقوانين المعمول بها في الفريق				
10	أستعد لمواجهة ما أتعرض له من مشكلات				
11	أتقبل الأزمات باعتبارها فرصاً للتعلم				
12	أتحمل المسؤولية عن قراراتتي داخل الملعب				

13	أستطيع الاستمرار في الأداء رغم الضغوط والإجهاد			
14	أواجه الإخفاقات بروح إيجابية			
15	أحافظ على تركيزي في المواقف الحاسمة			
16	أتكيف بسرعة مع التغيرات التي تحدث أثناء المباراة			
17	أجد في الصعوبات دافعاً للتطور والتحسين			

الملحق 03:

الصدق والثبات الصلابة النفسية

الصدق

ط1

[illegible]

[illegible]

Correlations												
		س20	س21	س22	س23	س24	س25	س26	س27	س28	س29	التحدي
س20	Pearson	1	0,662	,799 [*]	,745 [*]	0,630	0,705	0,629	0,343	,752 [*]	0,579	,725 [*]
	Sig. (2-		0,074	0,017	0,034	0,094	0,051	0,095	0,406	0,032	0,132	0,042
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
س21	Pearson	0,662	1	,898 ^{**}	,889 ^{**}	,927 ^{**}	,728 [*]	,843 ^{**}	,790 [*]	,838 ^{**}	,952 ^{**}	,978 ^{**}
	Sig. (2-	0,074		0,002	0,003	0,001	0,041	0,009	0,020	0,009	0,000	0,000
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
س22	Pearson	,799 [*]	,898 ^{**}	1	,950 ^{**}	,845 ^{**}	0,705	,775 [*]	0,662	,763 [*]	,782 [*]	,911 ^{**}
	Sig. (2-	0,017	0,002		0,000	0,008	0,051	0,024	0,074	0,028	0,022	0,002
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
س23	Pearson	,745 [*]	,889 ^{**}	,950 ^{**}	1	,845 ^{**}	0,609	,738 [*]	0,582	,748 [*]	,777 [*]	,878 ^{**}
	Sig. (2-	0,034	0,003	0,000		0,008	0,109	0,037	0,130	0,033	0,023	0,004
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
س24	Pearson	0,630	,927 ^{**}	,845 ^{**}	,845 ^{**}	1	0,673	,707 [*]	,754 [*]	,897 ^{**}	,861 ^{**}	,931 ^{**}
	Sig. (2-	0,094	0,001	0,008	0,008		0,067	0,050	0,031	0,003	0,006	0,001
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
س25	Pearson	0,705	,728 [*]	0,705	0,609	0,673	1	0,532	,782 [*]	0,625	0,629	,792 [*]
	Sig. (2-	0,051	0,041	0,051	0,109	0,067		0,175	0,022	0,097	0,095	0,019
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
س26	Pearson	0,629	,843 ^{**}	,775 [*]	,738 [*]	,707 [*]	0,532	1	0,678	,823 [*]	,930 ^{**}	,873 ^{**}
	Sig. (2-	0,095	0,009	0,024	0,037	0,050	0,175		0,064	0,012	0,001	0,005
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
س27	Pearson	0,343	,790 [*]	0,662	0,582	,754 [*]	,782 [*]	0,678	1	0,643	,782 [*]	,837 ^{**}
	Sig. (2-	0,406	0,020	0,074	0,130	0,031	0,022	0,064		0,086	0,022	0,010
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
س28	Pearson	,752 [*]	,838 ^{**}	,763 [*]	,748 [*]	,897 ^{**}	0,625	,823 [*]	0,643	1	,871 ^{**}	,895 ^{**}
	Sig. (2-	0,032	0,009	0,028	0,033	0,003	0,097	0,012	0,086		0,005	0,003
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
س29	Pearson	0,579	,952 ^{**}	,782 [*]	,777 [*]	,861 ^{**}	0,629	,930 ^{**}	,782 [*]	,871 ^{**}	1	,945 ^{**}
	Sig. (2-	0,132	0,000	0,022	0,023	0,006	0,095	0,001	0,022	0,005		0,000
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
التحدي	Pearson	,725 [*]	,978 ^{**}	,911 ^{**}	,878 ^{**}	,931 ^{**}	,792 [*]	,873 ^{**}	,837 ^{**}	,895 ^{**}	,945 ^{**}	1
	Sig. (2-	0,042	0,000	0,002	0,004	0,001	0,019	0,005	0,010	0,003	0,000	
	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Correlations					
		الالتزام	التحكم	التحدي	الصلابة النفسية
الالتزام	Pearson Correlation	1	,972**	,989**	,996**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000
	N	8	8	8	8
التحكم	Pearson Correlation	,972**	1	,956**	,985**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000
	N	8	8	8	8
التحدي	Pearson Correlation	,989**	,956**	1	,991**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000
	N	8	8	8	8
الصلابة النفسية	Pearson Correlation	,996**	,985**	,991**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	
	N	8	8	8	8

الثبات

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,967	10
0,963	9
0,810	10
0,988	29

الصدق والثبات التحمل النفسي:

الصدق:

Correlations								
		1ع	4ع	6ع	9ع	12ع	16ع	الالتزام
1ع	Pearson Correlation	1	0,548	0,701	0,658	,861**	,893**	,910**
	Sig. (2-tailed)		0,160	0,053	0,076	0,006	0,003	0,002
	N	8	8	8	8	8	8	8
4ع	Pearson Correlation	0,548	1	0,683	,870**	0,635	,795*	,831*
	Sig. (2-tailed)	0,160		0,062	0,005	0,091	0,018	0,011
	N	8	8	8	8	8	8	8
6ع	Pearson Correlation	0,701	0,683	1	0,564	0,641	0,656	,820*
	Sig. (2-tailed)	0,053	0,062		0,145	0,087	0,078	0,013
	N	8	8	8	8	8	8	8
9ع	Pearson Correlation	0,658	,870**	0,564	1	0,636	,899**	,849**
	Sig. (2-tailed)	0,076	0,005	0,145		0,090	0,002	0,008
	N	8	8	8	8	8	8	8
12ع	Pearson Correlation	,861**	0,635	0,641	0,636	1	,778*	,887**
	Sig. (2-tailed)	0,006	0,091	0,087	0,090		0,023	0,003
	N	8	8	8	8	8	8	8
16ع	Pearson Correlation	,893**	,795*	0,656	,899**	,778*	1	,947**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,018	0,078	0,002	0,023		0,000
	N	8	8	8	8	8	8	8
الالتزام	Pearson Correlation	,910**	,831*	,820*	,849**	,887**	,947**	1
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,011	0,013	0,008	0,003	0,000	
	N	8	8	8	8	8	8	8

Correlations								
		2ع	3ع	7ع	8ع	13ع	15ع	السيطرة
2ع	Pearson Correlation	1	,912**	,938**	,824*	,763*	,895**	,974**
	Sig. (2-tailed)		0,002	0,001	0,012	0,028	0,003	0,000
	N	8	8	8	8	8	8	8
3ع	Pearson Correlation	,912**	1	,895**	0,598	0,561	,935**	,874**
	Sig. (2-tailed)	0,002		0,003	0,118	0,148	0,001	0,005
	N	8	8	8	8	8	8	8
7ع	Pearson Correlation	,938**	,895**	1	,714*	,777*	,953**	,961**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,003		0,047	0,023	0,000	0,000
	N	8	8	8	8	8	8	8
8ع	Pearson Correlation	,824*	0,598	,714*	1	,917**	0,529	,871**
	Sig. (2-tailed)	0,012	0,118	0,047		0,001	0,177	0,005
	N	8	8	8	8	8	8	8
13ع	Pearson Correlation	,763*	0,561	,777*	,917**	1	0,570	,874**
	Sig. (2-tailed)	0,028	0,148	0,023	0,001		0,140	0,004
	N	8	8	8	8	8	8	8
15ع	Pearson Correlation	,895**	,935**	,953**	0,529	0,570	1	,871**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,001	0,000	0,177	0,140		0,005
	N	8	8	8	8	8	8	8
السيطرة	Pearson Correlation	,974**	,874**	,961**	,871**	,874**	,871**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,005	0,000	0,005	0,004	0,005	
	N	8	8	8	8	8	8	8

Correlations							
		5ع	10ع	11ع	14ع	17ع	التحدي
5ع	Pearson Correlation	1	,933**	,887**	,731*	0,617	,931**
	Sig. (2-tailed)		0,001	0,003	0,040	0,103	0,001
	N	8	8	8	8	8	8
10ع	Pearson Correlation	,933**	1	,828*	,903**	,746*	,982**
	Sig. (2-tailed)	0,001		0,011	0,002	0,034	0,000
	N	8	8	8	8	8	8
11ع	Pearson Correlation	,887**	,828*	1	0,671	0,496	,866**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,011		0,069	0,211	0,005
	N	8	8	8	8	8	8
14ع	Pearson Correlation	,731*	,903**	0,671	1	,840**	,917**
	Sig. (2-tailed)	0,040	0,002	0,069		0,009	0,001
	N	8	8	8	8	8	8
17ع	Pearson Correlation	0,617	,746*	0,496	,840**	1	,809*
	Sig. (2-tailed)	0,103	0,034	0,211	0,009		0,015
	N	8	8	8	8	8	8
التحدي	Pearson Correlation	,931**	,982**	,866**	,917**	,809*	1
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,000	0,005	0,001	0,015	
	N	8	8	8	8	8	8

ط2

Correlations					
		الالتزام	السيطرة	التحدي	التحمل النفسي
الالتزام	Pearson Correlation	1	,864**	,872**	,946**
	Sig. (2-tailed)		0,006	0,005	0,000
	N	8	8	8	8
السيطرة	Pearson Correlation	,864**	1	,938**	,972**
	Sig. (2-tailed)	0,006		0,001	0,000
	N	8	8	8	8
التحدي	Pearson Correlation	,872**	,938**	1	,971**
	Sig. (2-tailed)	0,005	0,001		0,000
	N	8	8	8	8
التحمل النفسي	Pearson Correlation	,946**	,972**	,971**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	
	N	8	8	8	8

البيانات

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,931	6
0,943	6
0,826	5
0,976	17

الاعتدالية:

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الصلاة النفسية	0,179	30	0,154	0,866	30	0,134
التحمل النفسي	0,153	30	0,072	0,902	30	0,093

a. Lilliefors Significance Correction

