

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم المرتفع والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير النفسي الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير النفسي الرياضي بعنوان:

## قياس مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة

بحث وصفي أجري على لاعبي النادي الهاوي لشباب الحمادة CRBH

من إعداد الطالب:

■ بن حيدرة مخطار

تحت إشراف:

● أ.د/ سنوسي عبد الكريم

السنة الجامعية: 2023-2024

# إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى:

الوالدة العزيزة "خديجة" وإلى روح أُمي الطاهرة التي مهدت لي طريق النجاح وإلى كافة إخوتي وأخواتي

وإلى زوجتي الغالية "آيات" وعائلتها، وأبنائي "نورهان" و"محمد عدة" و"الكتكوتة الغالية" و"إيلوف"

وإلى إخوتي وأخواتي وزوجاتهم وأولادهم، كما أهدي هذا العمل إلى أصدقائي "طبيبي الميلود" و"بلهدراجمي

الهوراري"، وكل أصدقائي في دفعة ماجستير 02 - وإلى أساتذة وإدارة متوسطة "فنونغيل" بأدرار

وإلى كل من ساهم في هذا العمل من قريب وبعيد أهديه ثمرة جهدي هذا وشكراً

بن حميدة مخطار

## شكر و تقدير

الحمد لله حمدا كثيرا و نشكركه على نعمته التي أنعمها علينا والذي وفقنا إلى إنجاز هذا العمل المتواضع  
نتقدم بالشكر الجزيل والتقدير والإحترام إلى الأستاذة المشرفة الدكتورة "سنوسي عبد الكريم" الذي قدم لي  
يد المساعدة ووجهني أحسن توجيه، الذي لم يبخل علي بمعلوماته لإنجاز هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر إلى مدير المعهد وكافة أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية وعمال الإدارة  
بالمعهد وعلى رأسهم أ.د/ ميم مختار مدير المعهد

كما أوجه شكري الجزيل إلى رئيس فريق شباب الحمامة السيد "موفق" والمدرّب القدير "طبيبي أحمد" الذي  
وفر لنا جميع الإمكانيات والجو الملائم لإتمام هذا البحث وكذا لاعبي فريق شباب الحمامة وإلى كل من  
ساعدني من قريب أو من بعيد لإنجاز هذه المذكرة الحمد لله ختاماً والصلاة والسلام على رسول الله صلى  
الله عليه وسلم

## ملخص البحث

هدف البحث إلى قياس مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة، تم الاعتماد في هذا البحث على المنهج الوصفي لملائمته لموضوع البحث حيث اعتمد الطالب الباحث على مقياس الصلابة النفسية كأداة للبحث، وتكونت عينة البحث من 30 لاعبا للنادي الهاوي شباب الحمادنة CRBH لفئة أقل من 17 سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية وبعد القيام بالدراسة الإحصائية توصل الطالب الباحث إلى ثبوت صحة فرضيات الدراسة التي نصت على أن مستوى الصلابة النفسية بكل أبعادها (التحكم، التحدي والالتزام) مرتفع لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة للنادي الهاوي شباب الحمادنة CRBH، و في الأخير يوصي الطالب الباحث بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لما له من أثر على لاعبي كرة القدم الناشئين

## الكلمات المفتاحية:

- الصلابة النفسية.
- كرة القدم.
- المراهقة.

## Résumé de l'étude

*La recherche visait à mesurer le niveau de solidité psychologique chez les joueurs de football u-17 . Cette recherche s'est appuyée sur l'approche descriptive pour son adéquation au sujet de recherche, car l'étudiant chercheur s'est appuyé sur l'échelle de solidité psychologique comme outil de recherche. et l'échantillon de recherche était composé de 30 joueurs du club amateur Shabab El Hamadna CRBH. Pour un groupe u-17 , ils ont été choisis au hasard, et après avoir mené une étude statistique, l'étudiant chercheur a conclu que les hypothèses de l'étude étaient correctes. lequel précise que le niveau de solidité psychologique dans toutes ses dimensions (contrôle, défi et engagement) est élevé chez les footballeurs de la tranche d'âge des moins de 17 ans du club amateur Shabab El Hamadna CRBH. Enfin, l'étudiant chercheur préconise la nécessité de payer. attention à l'aspect psychologique en raison de son impact sur les joueurs de football de sang émergents.*

### **les mots clés:**

- *solidité psychologique.*
- *Le foot.*
- *L'adolescence.*

## **Abstract**

The research aimed to measure the level of psychological hardiness in u-17 football players. This research relied on the descriptive approach for its suitability to the research topic, as the student researcher relied on the psychological hardiness scale as a research tool. and the research sample consisted of 30 players from the amateur club Shabab El Hamadna CRBH. For a u-17 group, they were chosen at random, and after conducting a statistical study, the student researcher concluded that the study's hypotheses were correct, which specifies that the level of psychological hardiness in all its dimensions (control, challenge and commitment) is high among footballers in the under-17 age group of the amateur club Shabab El Hamadna CRBH. Finally, the student researcher advocates the need to pay attention to the psychological aspect because of its impact on emerging football players.

### **Keywords :**

- *psychological hardiness.*
- *Football.*
- *Adolescence.*

## قائمة الجداول والأشكال

### أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين معاملات الصدق والثبات لأداة البحث	54
02	يبين أجوبة عينة البحث حول عبارات بعد الإلتزام لمقياس	58
03	يبين أجوبة عينة البحث حول عبارات بعد التحكم لمقياس الصلابة النفسية	60
04	يبين أجوبة عينة البحث حول عبارات بعد التحكم لمقياس الصلابة النفسية	62
05	يبين مستوى أبعاد مقياس الصلابة النفسية للعينة ككل	64

### ب. قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين مستوى الإلتزام لدى عينة البحث في مقياس الصلابة النفسية	59
02	يبين مستوى التحكم لدى عينة البحث في مقياس الصلابة النفسية	61
03	يبين مستوى التحدي لدى عينة البحث في مقياس الصلابة النفسية	63
04	يبين مستوى أبعاد مقياس الصلابة النفسية للعينة ككل	65

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
ز	قائمة الجدول والأشكال
ح	قائمة المحتويات
<b>الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث</b>	
02	1. المقدمة
04	2. مشكلة البحث
05	3. فرضيات البحث
06	4. أهداف البحث
06	5. مصطلحات البحث
08	6. الدراسات السابقة
13	7. نقد والتعليق الدراسات السابقة:
<b>الباب الأول: الدراسة النظرية</b>	
<b>الفصل الأول: الصلابة النفسية</b>	
17	تمهيد
18	1-1. مفهوم الصلابة النفسية
19	1-2. أهمية الصلابة النفسية
21	1-3. أبعاد الصلابة النفسية
21	1-3-1. الإلتزام

22	1-3-2. التحكم
23	1-3-3. التحدي
24	1-4. المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية
26	1-5. النظريات المفسرة لمفهوم الصلابة النفسية
26	1-5-1. نظرية كوبازا في الصلابة النفسية
27	1-5-2. نموذج "فك" Funk
27	1-5-3. نموذج ريتشاردسون Richardson للصدود النفسي
28	1-5-4. نظرية التعلم الاجتماعي
28	1-5-5. النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا
28	1-6. خصائص ذوي الصلابة النفسية
29	1-6-1. خصائص مرتفعي الصلابة النفسية
30	1-6-2. خصائص منخفضي الصلابة النفسية
31	خلاصة الفصل

### الفصل الثاني: خصائص المرحلة العمرية لفئة أقل من 17 سنة

33	تمهيد
34	2-1. تعريف المراهقة
35	2-2. أنماط المراهقة وأشكالها
35	2-3. مراحل النمو لدى المراهقين
36	2-4. المرحلة العمرية لفئة أقل من 17 سنة (المراهقة المتوسطة)
39	2-5. خصائص ومظاهر للفئة العمرية أقل من 17 سنة
39	2-5-1. النمو الجسماني
40	2-5-2. النمو العقلي

40	2-5-3. النمو الانفعالي
41	2-5-4. النمو الاجتماعي
41	2-5-5. النمو النفسي
42	2-6. خصائص تطوير الصفات البدنية للفئة العمرية أقل من 17 سنة
42	2-6-1. خصائص تطوير السرعة للفئة العمرية أقل من 17 سنة
43	2-6-2. خصائص تطوير القوة العضلية للفئة العمرية أقل من 17 سنة
44	2-6-3. خصائص تطور المطاولة للفئة العمرية أقل من 17 سنة
45	3-2-4. خصائص تطوير المرونة للفئة العمرية أقل من 17 سنة
47	خلاصة الفصل

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

50	1-1. منهج البحث
50	1-2. مجتمع وعينة البحث
51	1-3. مجالات البحث
51	1-4. متغيرات البحث
52	1-5. أدوات البحث
53	1-6. الدراسة الاستطلاعية
54	1-7. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة
55	1-8. الوسائل الإحصائية المستعملة

### الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

58	2-1. عرض وتحليل النتائج
66	2-2. مناقشة الفرضيات

69	2-3. الاستنتاجات
69	2-4. الاقتراحات والتوصيات
70	2-5. خلاصة عامة
72	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

التعريف بالبحث

## 1. المقدمة:

تتيح المنافسات الرياضية فرصة جيدة للرياضيين لتقديم ما في جعبتهم من مهارات وخطط مكتسبة ولعل العامل الرئيس لتنمية هذه المكتسبات يكون من خلال تحديد الكثير من المعايير المعرفية للنجاح أو الإنجاز، ومن ثم يكون لدى الرياضيين باعث قوي لتقديم هذه المكتسبات؛ لأنهم يرون أن المنافسات الرياضية هي الفرصة الحقيقية لتطوير المهارات والخطط وجميع المكتسبات وتنميتها ويتم هذا بتعرضهم لمختلف التحديات التي تفرزها المنافسات الرياضية، ومن ثم فإن "إدراك التوازن بين مختلف التحديات وامتلاك المهارة والمنافسة الرياضية يكون من الممكن تحقيقه" (اليمة، 2012)، وهذا ما يمكن التعبير عنه بأنه الوجه الحقيقي لإدراكات النجاح للرياضي، ولعل من أهم السمات النفسية الايجابية التي قد تساهم بتشكيل إدراكات النجاح لدى الرياضيين بشكل عام ولاعب كرة القدم بشكل خاص هي سمة الصلابة النفسية باعتبار لاعب كرة القدم من الفعاليات كثيرة المتغيرات بوصفها فعالية جماهيرية وشعبية من ناحية، ومن ناحية أخرى فهي من الفعاليات التي تتميز بطابع تنافسي كبير، الأمر الذي يولد أجواء تتسم بالانفعالات والتقلبات وهذا ما قد لا نجده في العديد من الفعاليات الأخرى، إذ يشير (Muddi, S.R., 2002، الصفحات 305-309) إلى أن الصلابة النفسية تساعد الفرد على مواجهة الأوضاع الصعبة والتوتر والمواقف الضاغطة وتزوده بحماية وحصانة من الآثار الضارة وتصون صحته النفسية وتساعد على التكيف مع مصاعب الحياة (أنور، 2016).

تعتبر رياضة كرة القدم احدى الرياضات الجماعية الاكثر شعبية في انحاء العالم , فقد أضحت هذه الرياضة تتميز بعدة تغييرات في عديد الجوانب منها القانونية و التنظيمية و لما لها من أثر كبير في شخصية و اذهان المتابعين لها, ويمتد التأثير الكبير للعبة بصفة كبيرة عند لاعب كرة القدم حيث ينعكس على ادائه خلال المقابلة و خاصة اثناء المنافسات الرسمية وما يتعرض له اللاعب من ضغوطات و معوقات تحول دون القيام بدوره كاملا خلال المنافسة الأمر الذي يساهم في حدوث اضطرابات نفسية تعيق وتخفف من مستوى ادائه عموما والاداء المهاري خصوصا، وكما اشار اليه احد الباحثين بانه احد المهارات الاساسية و كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضن معظم الوقت للتدريب على اداء هذه المهارات و تعليمها و اعطاء حصة اكبر لها في البرنامج التدريبي (سنوسي س.، 2020، صفحة 532).

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح، وجرى التركيز مؤخراً على المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد ، كدراسة الأعراض النفس - جسمية وكيفية تخفيفها، حيث أنها تزيد قدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة ، أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها.

وتشير كوبازا Kosbasa أن الصلابة النفسية تتضمن ثلاثة مكونات: الالتزام

**Commitment**، والتحكم **Control** ، والتحدي **Challenge** ، وترى بأن الصلابة النفسية

سمة شخصية ، وأن كل فرد يظهر بعض المستويات في الصلابة ، ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف، والوقت الذي يمر به الفرد ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجعاً إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها الفرد ، والتي تؤثر في كل شكل من أشكال خبراتهم الشخصية ، وما ينعكس في النهاية على صحتهم، وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير أي أن الصلابة مصدر شخصي ، وليس سمة شخصية لدى الفرد (رسالن، 2021).

## 2. مشكلة البحث:

تعتبر بعد الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على المواجهة الأكثر ايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية كما أنها تعد خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتتميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر، حيث يعد المجال الرياضي مصدراً خصباً لنمو أبعاد الصلابة النفسية وذلك من خلال أداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج لقدر كبير من السيطرة على الأمور، والجدير بالذكر أن أبعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر فدخل الأفراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الأبعاد (والي، 2022، صفحة 505)

وتتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العملي غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جواً من حالات التوتر والضغط

النفسي والقلق، و باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات والضغوط النفسية التي تؤدي إلى انهيار اللاعبين نفسيا و ارتباكهم والذي يظهر بدرجات متفاوتة، ويؤثرا تأثيرا مباشرا على أدائهم سواء البدني أو المهاري كما يؤثر على مستو الفريق ككل، ومن هذا المنطلق تتمحور إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

### التساؤل العام:

- ما هو مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

### التساؤلات الجزئية:

- ما هو مستوى الالتزام لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

- ما هو مستوى التحكم لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

- ما هو مستوى التحدي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

### 3. فرضيات البحث:

#### الفرضية العامة:

- مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.

#### الفرضية الجزئية:

- مستوى الإلتزام لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.

- مستوى التحكم لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.
- مستوى التحدي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.

#### 4. أهداف البحث:

يهدف بحثنا إلى ما يلي:

- ✓ قياس مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.
- ✓ قياس مستوى الالتزام لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.
- ✓ قياس مستوى التحكم لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.
- ✓ قياس مستوى التحدي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.

#### 5. مصطلحات البحث:

##### ● الصلابة النفسية:

**التعريف الإصطلاحي:** وهي قدرة الفرد على التعامل بفاعلية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الإحباط الأخطاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية، ولحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين واحترامهم واحترام الذات (R.B, Brooks ، 2005)

**التعريف الإجرائي:** وهي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي تعترض اللاعب وتؤثر على أدائه الفني.

● كرة القدم: هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يضم 11 لاعبا بينهم حارس المرمى، ويشرف على تحكيم المباراة 04 حكام موزعين، أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية، وحكم رابع إحتياط (الدليمي، 1997، صفحة 10)

### التعريف الإصطلاحي:

التعريف الإجرائي: وهي الرياضة الأكثر شعبية بالعالم و التي تلعب بالأرجل في ملعب مستطيل مقسم إلى نصفين بين فريقين من 11 لاعبا بينهم حارس مرمى، وتخضع لقوانين الإتحاد الدولية لكرة القدم

### ● المرحلة العمرية لأقل من 17 سنة (المراهقة):

التعريف الإصطلاحي: المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد (هدى محمد قناوي، 1992، صفحة 02). وتظهر هذه المرحلة تطورا واضحا وملموسا، حيث تزداد القوة وقيمتها سنويا، وتتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم، كذلك نلاحظ زيادة ركض المسافات القصيرة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 66).

التعريف الإجرائي: وهي المرحلة المتوسطة من المراهقة والتي تعتبر حساسة نظرا للتغيرات النمائية خاصة النفسية منها، التي تحدث للفرد في هذه المرحلة.

## 6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة طنش محمد وحريزي عبد الهادي بعنوان: " دور الصلابة النفسية في تحسين الاداء المهاري للاعبين كرة القدم"، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (13)، العدد (02)، سنة 2022.

هدفت الدراسة إلى الدراسة لمعرفة دور واهمية الصلابة النفسية في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، ومعرفة مستوى الصلابة النفسية عند لاعب كرة القدم وتقييمها من خلال اداء اللاعبين اثناء اداء المهارات سواء الهجومية او دفاعية فهي أحد الركائز الهامة بالنسبة للمدرب واللاعب خلال عملية التدريب، حيث تمثلت مشكلة الدراسة في ما هو دور الصلابة النفسية على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟ اما منهجية الدراسة فتم الاعتماد على المنهج الوصفي باستخدام اداة الاستبيان واختيار عينة مقصودة تتكون من 28 مدرب على مستوى ولاية اولاد جلال ثم تم القيام بتوزيع الاستبيان عليهم، ومن خلال النتائج المتحصل عليها توصل الباحثان الى ان الصلابة النفسية لها دور فعال وايجابي في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

الدراسة الثانية: دراسة عبد النور والي بعنوان: "قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر"، رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التدريب الرياضي بجامعة الشيخ العزي التبسي - تبسة، سنة (2016-2015).

هدفت الدراسة الرئيسي إلى معرفة العلاقة التي تربط بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر، حيث تمثلت المشكلة الرئيسية في الإجابة على التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر؟ واشتملت عينة الدراسة على عدة لاعبين ينشطون في بطولة القسم الوطني الثاني صنف أكابر ذكور تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما اقتضت إشكالية الدراسة استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب العلائقي الارتباطي، والاعتماد على كل من مقياس قلق المنافسة الرياضية ومقياس الصلابة النفسية، وأفضت النتائج المتوصل إليها الى تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات كالاهتمام بالجانب النفسي للاعبين والعمل على تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم لما له من مردود ايجابي في مقاومة القلق الناتج عن التدريب والمنافسة. يتمحور هدف الدراسة الرئيسي حول معرفة العلاقة التي تربط بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر، حيث تمثلت المشكلة الرئيسية في الإجابة على التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر؟ واشتملت عينة الدراسة على عدة لاعبين ينشطون في بطولة القسم الوطني الثاني صنف أكابر ذكور تم اختيارهم بطريقة عشوائية، كما اقتضت إشكالية الدراسة استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب العلائقي الارتباطي، والاعتماد على كل من مقياس قلق المنافسة الرياضية ومقياس الصلابة النفسية، وأفضت النتائج المتوصل إليها الى تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات كالاهتمام بالجانب النفسي للاعبين والعمل على تحسين

مستوى الصلابة النفسية لديهم لما له من مردود ايجابي في مقاومة القلق الناتج عن التدريب والمنافسة

الدراسة الرابعة: دراسة م. محمد عبده علي رسلان بعنوان: "الصلابة النفسية وعالجتها

ببعض الأعراض السيكوسوماتية ومستوى الأداء الفني للاعبات الجمباز". المجلد 041،

العدد 041 - الرقم المسلسل للعدد 41، 2021.

أستهدف البحث التعرف على مستوى الصلابة النفسية ومستوى الأعراض السيكوسوماتية والعلاقة بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض، والتحقق من وجود فروق بين لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (25) لاعبة جمباز درجة ثانية ، ومن أدوات البحث : مقياس الصلابة النفسية - مقياس الأعراض السيكوسوماتية ، ومن المعالجات الإحصائية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، إختبار "ت"، معامل الارتباط البسيط. ومن أهم النتائج:

✓ تمتع لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي بمستوى

مرتفع من الصلابة النفسية وبمستوى منخفض من الأعراض السيكوسوماتية.

✓ تتصف لاعبات الجمباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني المنخفض بمستوى

متوسط من الصلابة النفسية وبمستوى متوسط من الأعراض السيكوسوماتية.

✓ يوجد ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (0.05) بين أبعاد الصلابة النفسية والأعراض السيكوسوماتية للاعبات الجباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض.

✓ توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين بين متوسطات درجات لاعبات الجباز الدرجة الثانية أصحاب مستوى الأداء الفني العالي والمنخفض في الصلابة.

الدراسة الرابعة: دراسة حراث علي وجخراب محمد عرفات بعنوان: "الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا- دراسة ميدانية بمدينة الاغواط"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الإجتماعية، العدد 34 جوان (2018).

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة الالتزام والتحكم والتحدي لدى تلاميذ الاقسام النهائية والكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة وكذا الفروق بين المعيدين والغير المعيدين في مستوى الصلابة. بلغت عينة الدراسة (330) تلميذ من الاقسام النهائية موزعين على تخصصات علمية وادبية بثانوية صادق الطالب بالآغواط ، وقد تبنت الدراسة استبيان الصلابة النفسية من اعداد عماد مخيمر وقام بتكيفه (بشير معمريّة) على البيئة الجزائرية وتم التحقق من صدق وثبات الاداة. وبعد جمع البيانات تمت معالجتها بأساليب احصائية باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية وتوصلت نتائج الدراسة الى ان عينة الدراسة تتمتع مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، توجد فروق بين الجنسين في

مستوى الصلابة لصالح الذكور، توجد فروق بين المعيدين والغير المعيدين لصالح غير المعيدين.

الدراسة الخامسة: دراسة عدنان هادي موسى و محمد خيرالدين صالح بعنوان: " إدراكات النجاح وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم"، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، مجلد 28 عدد 3 (2020)

يهدف البحث إلى التعرف على درجة إدراكات النجاح والصلابة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة نينوى، فضلاً عن التعرف على العلاقة بين إدراكات النجاح والصلابة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة نينوى.

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث. وتمثل مجتمع البحث من لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة نينوى للموسم الرياضي (2018) ( وواقع (7) أندية والبالغ عددهم (178) لاعباً. وتم اختيار عينة البحث من لاعبي الأندية المشاركة بعد استبعاد عينة الثبات البالغة (10) لاعبين واستبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (10). واستبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الإجابة على المقياسين البالغ عددهم (23) لاعباً. وبذلك بلغ أفراد عينة البحث (135) لاعباً، واستخدم الباحثان مقياس إدراكات النجاح ومقياس الصلابة النفسية بوصفهما أداتين للقياس في البحث، وتمة معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان باستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، قانون المتوسط الفرضي).

وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

✓ امتلاك لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة نينوى درجات جيدة في

إدراكات النجاح والصلابة النفسية.

✓ وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبه بين إدراكات النجاح والصلابة النفسية لدى لاعبي

أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة نينوى.

#### 7. التعليق على الدراسات السابقة:

بعد عرض الدراسات التي تشابهت مع موضع بحثنا، تجدر الإشارة إلى أن هذه الدراسات

قد ساعدتنا على اختيار المنهج و أدوات البحث والوسائل الإحصائية، وشكل البحث عامة إلى

أن هناك نقاط تشابه واختلاف عند مقارنتها بموضوع دراساتنا.

#### أ. أوجه التشابه:

لقد تشابهت الدراسات في المنهج المستعمل حيث اعتمدت كلها على المنهج الوصفي

وهو المنهج الأصح في دراسة الجانب النفسي، كما اعتمدت دراساتنا على غرار الدراسات

المشابهة على أداة الاستبيان أو المقياس.

#### ب. أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسات من حيث متغيرات البحث، فيما اعتمدت جل الدراسات السابقة على

دراسة العلاقة ارتباطية بين متغيرين اثنين، أما دراساتنا فاكتفت بقياس متغير واحد، اختلفت

الدراسات كذلك من حيث مجتمع وعينة البحث، إضافة إلى الوسائل الإحصائية المستعملة، فضلا عن حدود الدراسات ومجالاتها.

# الدراسة النظرية

# الفصل الأول:

الصلوة النفسية

**تمهيد:**

تشير الصلابة العقلية إلى قدرة الفرد على التعامل مع التوتر والضغط والشدائد فهي تتطوي على عقلية قوية ومرونة وقدرة على الاستمرار في التركيز والإصرار في مواجهة التحديات والنكسات. وغالبًا ما ترتبط الصلابة العقلية بصفات مثل المثابرة والثقة بالنفس والقدرة على التغلب على الخوف والشك. فهي صفة أساسية لتحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة، بما في ذلك الرياضة والأعمال والعلاقات الشخصية. وفيما يلي سنحاول من خلال هذا الفصل الإلمام بموضوع الصلابة النفسية نظريًا، بما توفر لدينا من مصادر علمية.

## 1-1. مفهوم الصلابة النفسية:

يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وتعد من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة و المتتالية بنجاح و ولقد باتت الدراسات في السنوات القليلة الماضية البحث و دراسة وعلاقتها بضغط الحياة المختلفة في إطار الصحة النفسية .وكانت كوبازا (Kobaza) من أوائل من اهتم بمصطلح الصلابة النفسية حيث لاحظت الإحباطات و الضغوط و لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم و يحققون ذواتهم وليس على المرضى و وقد اشتقت كوبا از (Kobaza) مصطلح الصلابة النفسية متأثر بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة صيرورة مستمرة والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ويرى ان دافعية أساس البحث المستمر النامي عن المعنى و الهدف من الحياة (Kosbasa,S.C، 1982، صفحة 22).

وتعد الصلابة النفسية من الخصائص المهمة التي يتمتع الأفراد بها، حيث إنها مسألة إدراك ووعي وأسلوب تفكير في الحياة، وهذا لا يعني توازن الفرد طوال الوقت ولا يوجد ضمان لعدم تعرضه للمعاناة أثناء تعامله مع الضغوط المختلفة في الحياة، ولكنها إحدى العوامل المهمة والتي تخفف من أثر الضغوط المختلفة التي يتعرض لها الأفراد، سواء كانوا من أرباب العمل أم من العمال أو من عامة الناس (السعدون، 2011، صفحة 51).

وتوصل (Walker, M.J. ، 2006 ، صفحة 172) إلى أن الصلابة النفسية تنمو كنتيجة للخبرة، فالنجاح في الدراسة وفي الحياة بشكل عام يزيد من إحساس الفرد بالالتزام والتحكم والتحدي، أما من جهة أخرى فإن الفشل يمكن أن يقلل من تلك المتغيرات، فإدراك التحكم هو إحساس الفرد بالفاعلية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة.

## 1-2. أهمية الصلابة النفسية

للصلابة النفسية تأثير مهم على الصحة النفسية للفرد فهي تشكل الدرع الذي يخفف من وطأة الضغوط، ومن هذه الأسباب:

- أ) الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة على الفرد.
- ب) تؤدي إلى أساليب مواجهة فعالة وتساعد إلى الانتقال من حال إلى حال.
- ج) تؤثر في أسلوب مواجهة الفرد بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
- د) تقود الفرد إلى التغيير في الممارسات الصحية على سبيل المثال اتباع نظام غذائي صحي، ممارسة الرياضة، مما يساعد على التقليل من الإصابة بالأمراض الجسمية).
- هـ) كما أنها مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية.
- و) تحمي الإنسان من آثار الضغوط الحياتية المختلفة.
- ز) تجعل الفرد أكثر مرونة وتفاوضاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة.

(ح) تعمل كعامل حماية من الأمراض حماية من الأمراض الجسمية والاضطرابات النفسية

(فاتح، 2015، صفحة 50).

والصلابة النفسية كغيرها من المتغيرات والخصائص النفسية تنشأ وتعزز من خلال التنشئة الوالدية أو من خلال نماذج والدية محددة، حيث تشكل التنشئة الأسرية الصحة النفسية للطفل وذلك في سنوات عمره المتقدمة، فالسلوك الوالدي المدعم لقدرات الطفل على اتخاذ القرارات واستكشاف وفحص البيئة، وفرض القليل من القيود عليه تجعله أكثر كفاية وتحدي، ويبدو أن اعتقاد الفرد في استقلاله الذاتي واعتقاده في القدرة على التحكم في الأحداث إنما يتم في إطار علاقة والدية تتسم بالدفء والديمقراطية وإعطاء الأبناء الفرصة لاتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية مما يجعل الأبناء يعتقدون بأنهم يستطيعون التأثير بإيجابية في أحداث حياتهم، أما السلوك الوالدي المتسلط والذي يتسم بفرض الكثير من القيود يجعل الفرد أقل قدرة على اتخاذ القرارات والالتزام بالأهداف ولذلك يميل سلوكه إلى الاعتمادية مما يشعره بأنه بحاجة إلى مساعدة الآخرين مما ينعكس على شعوره بعدم الفاعلية وعدم الكفاية والعجز والمواجهة، ان شعور الأبناء بالحب أي أن اعتقادهم بأنهم مقبولين وإذا اقترن هذا بإعطائهم قدرا من الحرية في اتخاذ القرارات، فإن هذا يجعلهم أكثر التزاما تجاه ذواتهم وأهدافهم والآخرين وهو ما يطلق عليه (الالتزام)، وأكثر ثقة وقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات وأكثر قدرة على المثابرة والتحدي وهو ما يطلق عليه (التحدي)، وأكثر اعتقادا بأنهم يستطيعون التأثير بإيجابية في الأحداث التي تلم بهم وهو ما يطلق عليه الضبط أو (التحكم)، مما يجعلهم يعتقدون أن

المشكلات أو الأزمات أو الضغوط التي يواجهونها ليست تهديدا لهم بقدر ما هي إلا اختبار لمدى صلابتهم النفسية وقدرتهم على التحدي، وتلك تمثل أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة (يوسفي، 2016، الصفحات 112-113).

### 1-3. أبعاد الصلابة النفسية:

#### 1-3-1. الالتزام:

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه والآخرين لتحقيق ما يريده" (مخيمر، 2002، صفحة 06)، ويعتبر عنصر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة الضغوطات النفسية، ويعني الالتزام الرغبة في العمل بهمة ونشاط كبيرين مع الإحساس بأهمية وقيمة الأنشطة وجدواها والتي يؤديها الفرد، والالتزام يتكون من مجموعة أبعاد، حيث يتكون من بعد الالتزام نحو الذات ويقصد به اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الإيجابية على نحو يميزه عن الآخرين، وبعد الالتزام نحو العمل ويقصد به اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخرين واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في انجاز الأعمال الموكلة له وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والالتزام وبعد الالتزام الديني ويقصد به التزام الفرد بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك في سلوكياته بممارسة ما يأمر به الله وما ينهى عنه، وبعد الالتزام الأخلاقي ويقصد به التزام الفرد بالقيم والأخلاقيات التي ترجع في أصلها إلى الأديان والعقائد، وبعد الالتزام القانوني ويقصد به اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة القواعد

والأحكام العامة وتقبل تنفيذها بواسطة السلطة المختصة لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع (فاتح، 2015، صفحة 09)

### أنواع الالتزام:

❖ **الالتزام الديني:** هو التزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر الله به والنهي عن إتيان ما نهى عنه.

❖ **الالتزام الأخلاقي:** هو التزام الفرد بالقيم، والأخلاقيات التي ترجع في الأصل إلى الأديان والعقائد ومن ثم الأخلاقيات التي يجب أن يلتزم بها الأفراد في المجتمع المسلم مصدرها القرآن والسنة (أبو ندى، 2007، صفحة 32).

❖ **الالتزام القانوني:** هو اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع للقواعد والأحكام العامة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة خروج عنها، أو مخالفتها لما تمثله من أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع (عباس، 2010، صفحة 290).

### 1-3-2. التحكم:

ويقول مخيمر بأن التحكم هو اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدر على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث المواجهة الفعالة (مخيمر، 2002، صفحة 14).

ويتضمن التحكم أربع صور رئيسية هي:

(أ) القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: يحسم هذا التحكم باتخاذ

القرار طريقة التعامل مع الموقف باختيار بديل من البدائل (تجنب الموقف -

إنهاء الموقف -محاولة التعايش مع الموقف)، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة

الموقف وطريقة حدوثه.

(ب) التحكم المعرفي: وهو القدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند

تعرض الفرد للمواقف، كالتفكير بالموقف والتعامل بصورة منطقية وواقعية، واستخدام

كافة المعلومات المتاحة عن الموقف.

(ج) التحكم السلوكي: هو قدرة الفرد الفعالة على المواجهة وبذل الجهد للإنجاز والتحدي،

والقدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة.

(د) التحكم الاسترجاعي: يرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته،

حيث يؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن

الموقف، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة (الفضل،

2014).

### 1-3-3. التحدي:

عرفه (يوسف، 2013) بأنه تلك الاستجابة المنظمة التي تنشأ ردا على متطلبات البيئة

وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع من وتصف

بأنها استجابات فعالة (يوسف حدة، 2013، صفحة 67).

بينما عرفه مخيمر بأنه اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، وهو أمر مثير وضروري للنوم أكثر من كونه تهديدا مما يساعد على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عن المواجهة المشكلات (السيد، 2001، صفحة 210).

#### 1-4. المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية:

يوجد عدد من المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الصلابة النفسية والمتشابهة معه ؛ منها على سبيل المثال الفعالية الذاتية عند باندورا Bandura، ومفهوم التماسك عند انتونوفسكى Antonovsky، كذلك مفاهيم نمط (أ) من الشخصية، وقوة الأنا، والاتزان الانفمرتفع، والكفاءة الذاتية، وتنظيم الذات، والمقاومة النفسية، والصمود (بروكس، 2011، صفحة 09)، وسوف نتناول بعض الفروق بين هذه المفاهيم فيما يلي :

#### ❖ الصلابة النفسية والتماسك:

مفهوم الصلابة النفسية أعم وأشمل من التماسك كما أنه يفصل بين معنى الصلابة النفسية والتعايش بخلاف التماسك الذي يتضمن التعايش (جيهان، 2002، صفحة 44).

#### ❖ الصلابة النفسية والفعالية الذاتية:

إن الفعالية الذاتية تظهر في جميع المواقف الحياتية بصفة عامة ولا تستدعى بالضرورة أن تكون مثيرة للمشقة.

## ❖ الصلابة النفسية والنمط (أ) من الشخصية:

يمكن التمييز بين المفهومين من خلال عدم الاتساق الواضح داخل سلوكيات النمط (أ)

والتي لا يتضمنها مفهوم الصلابة النفسية بوصفه سمة إيجابية فعالة في الشخصية.

## ❖ الصلابة النفسية والصمود النفسي:

أن الصلابة النفسية قد تكون من العوامل الوقائية التي يتأثر بها الصمود النفسي إلا

أنها ليست من مكوناته الأساسية التي تتضح في التوقعات المستقبلية الإيجابية والإيمان

والمثابرة والتواصل مع الآخرين والمبادأة.

ويعد الصمود النفسي واحدا من مكونات الشخصية التي تحمي من التعرض للخطر،

وهو أحد الاستجابات التي يمتلكها الإنسان أثناء توافقه مع الظروف المحيطة به، كما أن

الصمود عملية تعكس التكيف الإيجابي رغم المحنة، بمعنى أنه يشمل متغيرين هما التعرض

للمحنة والتهديد الشديد وتحقيق التكيف الإيجابي رغم التهديد.

في حين يرى إنك وزملاؤه (Inke et al.2006) أن الصمود هو القدرة على الشفاء

يرى آخرون مثل نانسي وبامبلا وجاكولين (Pamela & Jacqueline،Nancy، 2008) (

أن الصمود عملية ديناميكية بين عدة عوامل تؤدي دور الوسيط بين الفرد وبيئته والنتيجة أو

الهدف الذي يريد الفرد تحقيقه . وتتشابه الصلابة النفسية مع الصمود النفسي الذي تعرفه

جمعية علم النفس الأمريكية بأنه مواجهة إيجابية للشدائد التي يواجهها الفرد مثل المشكلات

الأسرية والعلاقات مع الآخرين (محمود هبة، 2014، صفحة 490).

## ❖ الصلابة النفسية والمقاومة النفسية:

تتضمن المقاومة النفسية عددا من المهارات منها الصبر والتسامح والمسئولية والتعاطف والاستقلالية والإيمان والإيثار والتغلب على العقبات والتكيف مع الظروف، ويرى كل من "مادى وكوبازا" أن الصلابة النفسية مجموعة مصادر تؤدي إلى المقاومة، وكلا المفهومين - الصلابة النفسية والمقاومة - يشيران إلى الإيجابية في السلوك رغم وجود المحن وكلاهما يشتمل على سمات معرفية وسلوكيات (أشرف عطية، 2011، صفحة 571).

كما يتشابه مفهوم الصلابة النفسية والمقاومة في أن كليهما يتضمن إمكانات فردية مثل تقدير الذات، ومهارات اجتماعية وتعاطفا واستبصارا. وتتشترك المقاومة مع الصلابة النفسية في أنها أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية، وترى صفاء عفيفي (2011) أن الصلابة النفسية من المكونات الأساسية للمقاومة .

## 1-5. النظريات المفسرة لمفهوم الصلابة النفسية:

## 1-5-1. نظرية كوبازا في الصلابة النفسية:

ترى "كوبازا" أن الأفراد يمتلكون دافعا داخليا نحو إدراك الذات وإمكانات ذاتية للنمو والتطور الشخصي أي الدافع لتحقيق الذات (محمد، 2014، صفحة 08)، كما اعتمدت على دراسات للكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضه للأحداث المثيرة للضغط. وبعد إجرائها لعدد من الدراسات بهدف تحديد دور متغير الصلابة كمتغير وقائي توصلت إلى أن نوى البنية الصلبة

يعتمدون على التقييم المعرفي الإيجابي والمتفائل لأحداث الحياة، ولديهم طريقة مواجهة تحويلية تجعلهم يحولون الأحداث إلى فرص للنمو وإخضاعها للسيطرة، والتحكم في الآثار الناتجة عنها (Maddi، 2007). والافتراض الأساسي في نظرية "كوبازا" هو أن التعرض للأحداث الشاقة يعد أمراً حتمياً لارتقاء الفرد ونضجه الانمترقع وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية.

### 1-5-2. نموذج "فك" Funk:

طور "فك" نظرية كوبازا من خلال عدد من الدراسات بهدف فحص العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية والصحة النفسية من ناحية أخرى.

### 1-5-3. نموذج ريتشاردسون Richardson للصلابة النفسية:

يتمثل في فكرة التوازن الحيوي النفسي الذي يسمح للفرد بالتكيف مع ظروف الحياة؛ حيث تؤثر الضغوط النفسية ومتطلبات الحياة في قدرتنا على التكيف، وأن مواجهة هذه الأحداث تتأثر بالسمات الشخصية مثل الصلابة والمقاومة والصلمود (عطية، 571، 2011).

ويشير هذا النموذج إلى أن الأفراد عندما يتعرضون لموقف ضاغط فإنهم يحاولون عمل توازن وإعادة اندماج بأحد البدائل الأربعة الآتية إما إعادة الاندماج ذو المقاومة النفسية، أو العودة إلى حالة التوازن السابق، أو إعادة الاندماج مع الفقد، أو يحدث خلل وظيفي وسوء تكيف، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

## 1-5-4. نظرية التعلم الاجتماعي:

تتعامل هذه النظرية مع الصلابة النفسية على أنها سلوكيات يتم تعلمها من خلال المواقف الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين، فوجود نماذج اجتماعية تتسم بالثقة بالنفس والصلابة النفسية تمثل أساسا لارتقاء هذه السمة لدى الأطفال في المراحل العمرية التالية (مروة، 2009).

## 1-5-5. النظرية المعرفية الاجتماعية لباندورا:

إن الصلابة النفسية ترتكز على العوامل المعرفية التي تتوسط التفاعل بين العوامل البيئية والسلوكية وفعالية المواجهة المدركة في المواقف التي يعتبرها الفرد مواقف مجهدة أو ضاغطة وكلما زادت هذه المواجهة اتسم السلوك بالمتابرة (البحيرى، 2011، صفحة 03).

## 1-6. خصائص ذوي الصلابة النفسية:

حصر تايلور (1995) خصائص ذوي الصلابة النفسية بما يلي:

✓ الإحساس بالالتزام اتجاه أنفسهم للانخراط في مستجدات الحياة التي تواجهه

✓ الإيمان بالسيطرة، أي احساس الشخص بأنه سبب الحدث الذي في حياته وأنه

يستطيع ان يؤثر في بيئته.

✓ التحدي وهو رغبة في احداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون مثابة

فرص للنماء والتطور (بوراس، 2015، صفحة 49).

وأكد مخيمر (1998) على هذه الخصائص في دراسته أدبيات الموضوع، حيث قام بالعديد من الدراسات النفسية في مجال الصلابة النفسية في مجال الصلابة النفسية واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة استنادا إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طورته كوبازا (مخيمر، 2002، صفحة 38).

### 1-6-1. خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:

من خلال الدراسات السابقة التي أجرتها كوبازا في الأعوام (1979-1982-1983-1985) توصلت الى ان الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدة من الخصائص وهي كالتالي:

- ✓ القدرة على الصمود والمقاومة.
- ✓ لديهم إنجاز أفضل.
- ✓ ذو وجهة داخلية للضبط.
- ✓ أكثر مبادرة ونشاطا وذو دافعية أفضل.
- ✓ لديهم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة والحرية.
- ✓ الاتجاه الموجب نحو الذات، لديهم الثقة بالنفس.
- ✓ لديهم القدرة على اقامة العالقات الاجتماعية الفعالة (بوراس، 2015، صفحة 49).

## 1-6-2. خصائص منخفضي الصلابة النفسية:

ويتصفون بما يلي:

- ✓ عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- ✓ قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
- ✓ فقدان التوازن.
- ✓ الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- ✓ سرعة الغضب والحزن الشديد.
- ✓ ليس لديهم قيم وال مبادئ (الخالدي، 2009، صفحة 46).

## خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل تبين أن اكتساب صلابة نفسية قوية يعتمد على التحدث مع النفس بإيجابية وتشجيع النفس على التغلب على التحديات والصعاب. والتعلم من الأخطاء والأزمات التي يواجهها الفرد والتركيز على الحلول بدلاً من الشكوى والتذمر، إضافة إلى الاهتمام بالصحة النفسية من خلال النوم الجيد والتغذية الصحية وممارسة التمارين الرياضية والقيام بأنشطة ممتعة ومفيدة والاستمتاع بالحياة، والتفكير بشكل إيجابي والتركيز على الحلول بدلاً من المشاكل.

# الفصل الثاني:

خصائص المرحلة العمرية لفئة

أقل من 17 سنة

## تمهيد:

تنتمي الفئة العمرية لأقل من 17 سنة إلى مرحلة المراهقة المتوسطة أي المرحلة الثانية في المراهقة، وتكون عادةً من عمر 14-17 عامًا، حيث تتميز بالعديد من الخصائص والتغيرات التي تحدث فيها، تحديداً من الناحية الفكرية، والاجتماعية، العاطفية، النفسية والجسمية، و يستمر الفرد المراهق في التغيير والنضج، ولكن لا تزال هناك اختلالات كثيرة في طريقة تفكير المراهق مقارنةً بالبالغ، وذلك لأنّ الفصوص الأمامية في الدماغ لا يكتمل نموها إلا في مرحلة العشرينيات من العمر، والتي تُعتبر المسؤولة عن اتخاذ القرارات المعقدة، والتحكم في الانفعالات، والقدرة على التفكير في عواقب الأمور، لذلك غالبًا ما يفكر المراهقون في هذه المرحلة بطريقةٍ تجريديةٍ وعمامة، تتحكم بها العواطف في أكثر الأحيان، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى خصائص هذه المرحلة العمرية بالتفصيل.

## 2-1. تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة لغة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1994، صفحة 05).

أما اصطلاحاً فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني " ADOLECE " و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانمترفع و العقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

و يتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد (هدى محمد قناوي، 1992، صفحة 02).

وعلى العموم فإن معالم مرحلة المراهقة تظهر في الفترة ما بين الثالثة عشر و الواحد و العشرون سنة و حسب قاموس " روبر " " ROBERT " فإن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ و يتقدم حتى سن الرشد أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و مرحلة النضج (Gerard.I, 1982, p. 13)

وقد عرفها " مالك سليمان مخول " بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو، وتحدث فيها تغيرات عضوية، نفسية، و ذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشد (مالك سليمان المخول، 1985، صفحة 52).

## 2-2. أنماط المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، وهناك عدة أشكال للمراهقة.

❖ المراهقة التكيفية "السوية": هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو

الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

❖ المراهقة الانسحابية "المنطوية": تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور

المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

❖ المراهقة العدوانية "المتمردة": هي مراهقة متمردة ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني

الموجب ضد الأسرة.

❖ المراهقة "المنحرفة": وهي صورة مبالغة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية،

والمراهقة العدوانية المتمردة (خليل ميخائيل معوض، 1994، صفحة 449).

## 2-3. مراحل النمو لدى المراهقين:

قسم العلماء حياة الإنسان منذ اللحظة الأولى لعملية التقاء الحيوان المنوي مع البويضة وحدث الإخصاب، وحتى إتمام النضج إلى ثلاثة مراحل: مرحلة ما قبل الولادة - مرحلة الطفولة - الطفولة المبكرة - مرحلة رياض الأطفال - الطفولة الوسطى - مرحلة الطفولة المتأخرة - مرحلة المراهقة الأولى - مرحلة المراهقة الثانية - مرحلة الرجولة - مرحلة الكهولة.

وبما أن مجال بحثنا يقتصر على مرحلة المراهقة الثانية 14 - 17 فبإدنا أن نعرف هذه المرحلة والخصائص المميزة لها (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 66).

#### 2-4. المرحلة العمرية لفئة أقل من 17 سنة (المراهقة المتوسطة):

في هذه المرحلة يكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع ازدياد النمو عرضاً بشكل ملحوظ، وهنا تظهر علامة الشباب في بنية الجسم وجمال القوام لدى البنات، وهنا ترتبط التغيرات الجسمانية الفسيولوجية ارتباطاً مع التغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي يمر بها الفرد، وهنا يكون الاختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحاً وظاهراً، ففي هذه المرحلة يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجل من الأشكال النوعية، وحجمها أكبر وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما في المرأة فتكون سعتها الحيوية أقل.

إن أقصى مجهود رياضي تقوم به المرأة في هذه المرحلة، وذلك لقدرتها على استكمال لياقتها ويجب أن يراعى عند اختيار التمارين بحيث تتصف بالانسيابية والتي تحوي على

الرشاقة والخفة والتوازن، أما بالنسبة للرجل فإن جسمه في هذه المرحلة العمرية تظهر عليها القوة العضلية، وتمتاز بقوة التحمل والصبر والجد والمثابرة، وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، السلة، الطائرة، واليد، كذلك تظهر لديهم المهارة الحركية، كما يحتاج الشخص في هذه المرحلة إلى الاعتماد على النفس عن طريق المعسكرات والرحلات الخلوية.

إن المراهقين والمراهقات ضمن هذه المرحلة يجب أن يتدربوا على التمارين الرياضية، وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي، لما لذلك من أهمية كبيرة على هذه المرحلة، ففي الوقت الذي يكون فيه شكل الجسم تتم دوافع النمو، فالشباب الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية، نلاحظ أن لديهم نموا ضيقا وإمكانية واطئة وضعف في العضلات وأحيانا شحوم إضافية، وتكون الحركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة.

إن هذه المرحلة تظهر تطورا واضحا وملموسا وخاصة عند البنين، حيث تزداد القوة وقيمتها سنويا، وتتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم، كذلك نلاحظ زيادة ركض المسافات القصيرة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 66).

والقفز العريض والمرتفع والرمي، أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل، وبالنسبة للبنات يكون تطور القوة قليلا ونفس الشيء بالنسبة للقوة السريعة وقوة عضلات الجسم بالنسبة للوزن، إن تطور السرعة يصل إلى مستوى البالغين في نهاية مرحلة المراهقة الأولى حتى عمر 14

- 15 سنة.

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال المراهقة الثانية، وكذلك دقة هدف التصرفات الحركية، فهنا يتطور البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية وثبات الحركة، وهذه جميعها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي، وعلى العموم إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين، إضافة إلى ذلك يأتي تطور قابليات القوة والمطاولة، وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى هذا فإن هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي. فبالنسبة للركض السريع مثلا يحدث عند البنين تطور سنوي في هذه المرحلة، أما عند البنات فيقل هذا التطور، أما النمو السنوي عند البنين في فاعليتي القفز المرتفع والعريض فإنه أكبر مما هو عليه عند البنات، كما أننا لا نرى توقعا بالنسبة للقفز المرتفع والعريض في عمر 17 سنة عند البنين، في الوقت الذي يحدث ذلك عند البنات، أما إنجاز الرمي فيوجد اختلاف كبير بين الجنسين، حيث أن التطور السنوي للبنات يكون قليلا إضافة إلى ذلك تظهر علامات التوقف في عمر 16 سنة وبشكل قطعي في عمر 17 سنة، أما بالنسبة للمرونة فهي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن منه عند البنين.

من خلال هذا العرض نلاحظ أن قدرة المراهقين في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم، والاختيار، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير والحرية، والاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة، ولهذا وجب على مدرسي التربية الرياضية انتقاء لون النشاط لكل طالب، فالدرس

بأي شكل كاف يكون غير محبب للطلبة في هذه المرحلة من عمرهم، فلكل منهم له نوع خاص ومميز من النشاط الرياضي يختلف عن الآخر (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 67).

فهذا يرغب لعبة كرة القدم، وذلك يرغب لعبة كرة الطائرة، وآخر يرغب ألعاب الميدان والمضمار وعلى ذلك فمدرس التربية الرياضية يجب أن يأخذ ذلك بعين الاعتبار عند وضعه للدرس، وبناء على ذلك يتطور مستوى المهارات الحركية الأساسية كالعدو والوثب والرمي كصفة مميزة لهذه المرحلة، مع الأخذ في عين الاعتبار الفروق الفردية للمستوى، وبهذا تأخذ هذه المرحلة أهمية خاصة كونها مرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي.

حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي، وعليه فإن هذه المرحلة لا تعتبر مرحلة تعلم وغنما مرحلة تطوير وتثبيت بالمستوى للقدرات والمهارات الحركية، فهي مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة.

## 2-5. خصائص ومظاهر للفئة العمرية أقل من 17 سنة:

### 2-5-1. النمو الجسماني:

يشهد الجسم ثباتا في معدل النمو خلال هذه المرحلة إذا ما قورن بمرحلة البلوغ (المراهقة الأولى) إلا أن زيادة واضحة وفوارق ملموسة في كل من الوزن والطول عند الجنسين وخصوصا في نهاية المرحلة والتي يتميز فيها المراهق بحالة صحية جيدة في تقدير كل من الزمن والأبعاد

وتتحدد الملامح النهائية والنسب والأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة وتعتدل، ويأخذ كل من الجسم والوجه شكلهما العام .

بالإضافة إلى توازن غددى مميز يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والحسية الانفعالية للفرد (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 69).

وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ ارتفاعا قليلا جدا في ضغط الدم، وهبوط للنبض الطبيعي مع زيادة بعض المجهود الأقصى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري، ومما يؤكد تحسن التحمل، هو انخفاض نسبة الأوكسجين المستهلك عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد (بسطيوس أحمد، 1996، صفحة 183).

## 2-5-2. النمو العقلي:

يطور الطفل في مراهقته فاعليته العقلية، حيث تتطور وتنمو قابليته للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة، وإدراك العلاقات وحل المشكلات، إذ قسم "زيدان مصطفى" النمو العقلي إلى أربعة خصائص وهي : انتباه المراهق، الخيال، التذكر، الاستدلال والتفكير (زيدان محمد مصطفى، صفحة 53).

## 2-5-3. النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف ف نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية:

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- يتميز المراهق بانفعالات متقلبة وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في مدى قصير.
- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا أثير أو غضب مثلاً يصرخ ويدفع الأشياء (نصر الدين البراوي، 1974، صفحة 32).

## 2-5-4. النمو الاجتماعي:

إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها، حيث أنه لا يريد لها كونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وبنشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم يعجبه التوجيه السليم هلكت نفسه وأثر على المجتمع الكائن به (زهراى عبد السلام حامد، صفحة 348).

والمراهق يقبل الرفقاء عند توفير صفات الشخصية، وأهمها أن الأقران المحبوبين يكونون حسن المظهر ويتسمون بالأناقة والمرح والانطلاق ويمتلكون المهارات الاجتماعية لمستوى سنهم ويجعلون الآخرين يشعرون أنهم مقبولون، أما الأقران الغير محبوبين فيوصفون بأنهم خجولون، غير اجتماعيين ومنطوين يجعلون الآخرين ينظرون إليهم على أنهم عديمو الإحساس.

## 2-5-5. النمو النفسي:

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة في نمو الإنسان، خاصة من الناحية النفسية، فيها يواجه المراهق صراعا نفسيا قويا. إن المراهق في هذه السن يسعى وراء الكشف عن نفسه، فهو يرى أنه قادر على أن يفكر بنفسه، ويكون أداء واتجاهات خاصة به (عبد العزيز صالح، 1976، صفحة 115).

## 2-6. خصائص تطوير الصفات البدنية للفئة العمرية أقل من 17 سنة:

## 2-6-1. خصائص تطوير السرعة للفئة العمرية أقل من 17 سنة:

يحصل تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطوير السرعة يعني تنمية كافة الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيدي آخر، لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنتاج لها خلال هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية، فالتطوير الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في المستويات العليا، كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم.

إن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسن المستوى عن الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما هو عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة، أما بعد سن 15 سنة فيلاحظ ظهور حالة الاستقرار في السرعة، ويفسر "رئيسيورسكي 1966" أن طريقة تدريب السرعة ليست مناسبة مع الرياضيين الشباب حيث تستخدم بشكل كبير تمارين القوة المميزة بالسرعة والتي تسبب في النهاية أحيانا حاجز السرعة.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل منهاج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له، وفي الوقت نفسه لا يشمل منهاج الوسائل وطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة والقوة العضلية، لذا يحصل لدى الرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة، ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها ( قاسم حسن حسين، الصفحات 138-139).

## 2-6-2. خصائص تطوير القوة العضلية للفئة العمرية أقل من 17 سنة:

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها، ولكن تطورها يكون غير

متوازن، فمن خلال التغيرات التي تحدث على الوظائف يبدأ النمو الجنسي، فمرحلة المراهقة الثانية لا تعد مرحلة أزمات حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتنتم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية.

كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسين قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القسو، والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطاولة.

### 2-6-3. خصائص تطور المطاولة للفئة العمرية أقل من 17 سنة:

يتطلب مزاوله الفعاليات والألعاب الرياضية إلى تطوير المطاولة، وفق وحدات مختلفة حتى الوصول إلى عمر 18 سنة بسبب عدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الإيفاء بالتزاماتها وفق متطلبات الشدة العالية بصورة مستمرة مما يتطلب تغيير الحجم والشدة بصورة مستمرة. يعد عامل العمر من العوامل المهمة بالنسبة إلى مطاولة النفس الدوري، وتزداد بزيادة العمر، يمكن لمدى معين حيث تبدأ بالانخفاض كلما تقدم العمر.

أما المطاولة المميزة بالقوة فتظهر في الذراعين بصورة خاصة وحسب أي "مانيل" يوجد اختلاف في تطوير قابلية المطاولة حيث تبدأ بين عمر 12-14 سنة وتزداد باستمرار، وتظهر أقصى قابلية للمطاولة لدى الذكور في عمر 18-22 سنة، فالتعلم المستمر السريع يحدث نادرا، حين أن التركيز على تحقيق الإنجاز يتم جراء تعلم مسار الحركات الرياضية

بسرعة حيث يتم تطوير قابلية المطاولة والتوقع الحركي في هذه المرحلة من العمر، ويمكن تمييز المطاولة لدى المتدربين وغير المتدربين، حيث يظهر التطور المستمر لدى المتدربين في هذه المرحلة العمرية، فضلا من أن تطور القوة يتطلب المطاولة، ويمن الوصول إلى مستويات عليا في هذا العمر ( قاسم حسن حسين، صفحة 140).

كما أن مزاوله الفعاليات والألعاب التي تتطلب الصفات الأخرى تعتمد على عنصر المطاولة (المطاولة المميزة بالقوة أو بالسرعة).

### 3-2-4. خصائص تطوير المرونة للفئة العمرية أقل من 17 سنة:

يطلق عليها مرحلة المراهقة الثانية التي تعد مرحلة ثبات الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي له حيث تزداد مرة أخرى قابلية التوجيه الحركي بصورة كبيرة ينعكس على زيادة المرونة فضلا عن استمرار استقرار الأداء الحركي وتطوره، كذلك تزداد قابلية التعلم الحركي حيث يتم الارتباط بين فن الأداء الحركي خاصة في فعاليات الجمناستيك والفعاليات التي تتطلب صفة المرونة وترابطها مع القوة المميزة للسرعة.

يصل تطور المرونة وترابطها أقصى حد في عم 18 إلى 20 سنة حيث يجب برمجة التدريب بشكل منظم في هذه المدة، ويتضح هنا زيادة تطور مستوى المرونة لدى الإناث أكثر من الذكور عدا مفاصل الكتفين، فالذكور الذين يزاولون التدريب الرياضي تظهر إمكانات واطئة وضعف في العضلات، وأحيانا تتجمع شحوم إضافية وحركات غي منسقة وضعيفة،

ويسير تطور المرونة في مفاصل الجسم الكبيرة على نقيض الصفات البدنية الأخرى ( قاسم

حسن حسين، صفحة 141).

## خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل تطرقنا إلى كل ما يخض المرحلة العمرية لفئة أقل من 17 سنة، بدأ بتعريف المرحلة العمرية إلى مراحلها، ثم إلى أنماطها وأشكالها كما، تناولنا خصائص ومظاهر النمو لهذه المرحلة، وهذا نظرا لأهمية هذه المرحلة العمرية للفرد حيث تطرأ عليه تغيرات جسمية انفعالية ونفسية، يمكنها أن تؤثر على نمو إما إيجابا وسلبا، ومنا هنا تظهر أهمية الاهتمام بالمرهقين، لما لها من أثر في حياة الفرد مستقبلا.

:

# الدراسة التمريضية

# الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

**1-1. منهج البحث:**

استخدم الطالب المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث حيث يعتبر المنهج الوصفي استقصاء يقوم على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الوقت الحاضر بهدف تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات القائمة بين عناصرها والعلاقات بينها ولبيان ظواهر أخرى ويشار أيضا أن الأسلوب الوصفي في البحث هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم الذي يصف ظاهرة أو مشكلة محددة ويقوم الباحث العلمي من خلال الأسلوب الوصفي بتحليل الظاهرة تحليلا دقيقا (السيد، 2014)

**1-2. مجتمع وعينة البحث:**

ويعرف مجتمع البحث على أنه: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)، تم تحديد المجتمع الأصلي المتمثل أندية القسم الشرفي الولائي لولاية غيليزان والبالغ عددهم 12 فريقا،

وتعريف العينة على أنها: " العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت 30 لاعبا

من فريق الشباب الرياضي الهاوي لبلدية الحمادنة CRBH للفئة العمرية أقل من 17 سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

### 1-3. مجالات البحث

**المجال المكاني:** وتمثل في المركب الرياضي الجوّاري ببلدية الحمادنة ولاية غيليزان.

**المجال البشري:** 30 لاعبا من فريق الشباب الرياضي الهاوي لبلدية الحمادنة CRBH للفئة العمرية أقل من 17 سنة

**المجال الزمني:** إمتدت الدراسة من بدائية شهر جانفي 2024، إلى نهاية شهر ماي 2024.

### 1-4. متغيرات البحث:

▪ **المتغير الأول:** يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو "الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة"

▪ **المتغير الثاني:** يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "مستوى الصلابة النفسية (التحكم، الإلتزام، التحدي)".

## 1-5. أدوات البحث

قصد انجاز البحث على أكمل وجه استعان الطالب الباحث بمجموعة من الأدوات

❖ **المصادر والمراجع:** واعتمد الطالب الباحث على ما توفر من الكتب والمجالات العلمية

إضافة إلى بعض المذكرات والدراسات المشابهة، بالإضافة إلى شبكة الأنترنت والمواقع

الخاصة بالمنصات العلمية.

❖ **مقياس الصلابة النفسية:**

**وصف المقياس:**

بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية، يوجد الكثير من المقاييس المستخدمة لقياسها بشكل عام، وجميعها تم تطويرها في ضوء نظرية كوبازا "Kopaza" 1979 وقد اختار الباحث مقياس الصلابة النفسية الذي أعده عبادة وعبد الوهاب (2005) كونه المقياس الوحيد الذي تم إعداده لقياس الصلابة النفسية لدى الرياضيين ، ويتكون هذا المقياس من (45) فقرة مقسمة الى ثلاثة مجالات هي مجال الالتزام ويتكون من (16) فقرة، مجال التحكم ويتكون من (14) فقرة ومجال التحدي الذي يتكون من (15) فقرة. ويتم الاجابة على هذا المقياس بميزان ثلاثي دائماً ثلاث درجات، أحياناً درجتان وأبداً درجة واحدة وال فقرات السلبية عكس ذلك، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للمقياس ما بين (45 - 135) درجة وكلما ارتفعت درجة اللاعب في القياس كلما دل ذلك على صلابته النفسية.

## مفتاح تصحيح المقياس:

ارتأى الطالب اعتماد النسب المئوية المبينة أدناه لتحديد متوسطات استجابة الأفراد وذلك بناء على مقياس على دراسة سليمان وعبد الوهاب (2005) الصلابة النفسية والنسب المئوية الخاصة لتحديد مستوى الصلابة النفسية .

- 80% فأكثر عالي.

- 60%-79.9% متوسط.

- أقل من 60% منخفض.

## 1-6. الدراسة الاستطلاعية:

وتمت بتاريخ 2024/02/11، حيث قام الطالب بزيارة المركب الرياضي الجوارى ببلدية الحمادنة ولاية غيليزان، وهو مقر التدريبات الخاص عينة البحث، حيث إلتقى الطالب الباحث برئيس فريق شباب الحمادنة السيد "موفق" والمدرب "طبيبي أحمد"، وتم عرض مشروع البحث عليهما حيث أبديا الموافقة التامة، وتم بعدها التفاهم على توقيت إجراء الدراسة الأساسية.

## 7-1. الاسس العلمية للاختبارات المستعملة

الجدول رقم (01): يبين قيم معاملات الصدق والثبات لأداة البحث:

أبعاد المقياس	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
الالتزام	05	0.840	0.916
التحكم		0.885	0.940
التحدي		0.910	0.953

قمنا بحساب معاملات الثبات باستعمال معامل الارتباط بيرسون فمن خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ ان معاملات الثبات للمقياس المستعمل في البحث لدى عينة اقوامها 05 محكمين تراوحت ما بين 0.840 و 0.910 وهي قيم أكبر من قيمة ر-الجدولية المقدره بـ 0.729 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=4، وللتأكد من صدق المقياس استخدمنا معامل الصدق الذاتي الذي يساوي (الثبات)  $\sqrt{\text{الثبات}}$  وتراوحت القيم بين 0.916 و 0.953 وهي قيم دالة ومن هنا تبين لنا أن للمقياس معاملات ثبات و صدق عالية وقابلة للتطبيق على عينة البحث في الدراسة الأساسية.

## 1-8. الوسائل الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصدارهما للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

## أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2، س3، س4..... س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب

على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث:

س: المتوسط الحساب

س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج}(\text{س} - \text{س}^-)^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س<sup>-</sup>: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج. النسب المئوية.

د. معامل الارتباط بيرسون:

# الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

2-1. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (02): يبين أجوبة عينة البحث حول عبارات بعد الالتزام لمقياس

الصلابة النفسية

	الإلتزام																المتوسط الحسابي	النسبة	
	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2			3
1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	3	3	2,19	73%
2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2,56	85%	
3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2,56	85%	
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2,69	90%	
5	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2,63	88%	
6	1	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2,31	77%	
7	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2,63	88%	
8	3	3	3	2	3	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2,50	83%	
9	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2,63	88%	
10	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	3	2	2,31	77%	
11	3	2	2	1	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2,19	73%	
12	3	2	3	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2,38	79%	
13	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	1	2	3	3	3	2,56	85%	
14	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2,63	88%	
15	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2,63	88%	
16	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2,50	83%	
17	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	1	2	3	3	3	2,50	83%	
18	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	2,44	81%	
19	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	1	2	2	3	3	2,44	81%	
20	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	3	2,38	79%	
21	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2,69	90%	
22	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	2	3	3	3	2,63	88%	
23	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	2	3	3	3	2,56	85%	
24	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	2,38	79%	
25	1	3	2	1	3	3	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	2,31	77%	
26	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	1	2	3	3	3	2,56	85%	
27	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2,44	81%	
28	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2,81	94%	
29	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2,69	90%	
30	3	3	2	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2,63	88%	

مستوى مرتفع  مستوى متوسط  مستوى منخفض 

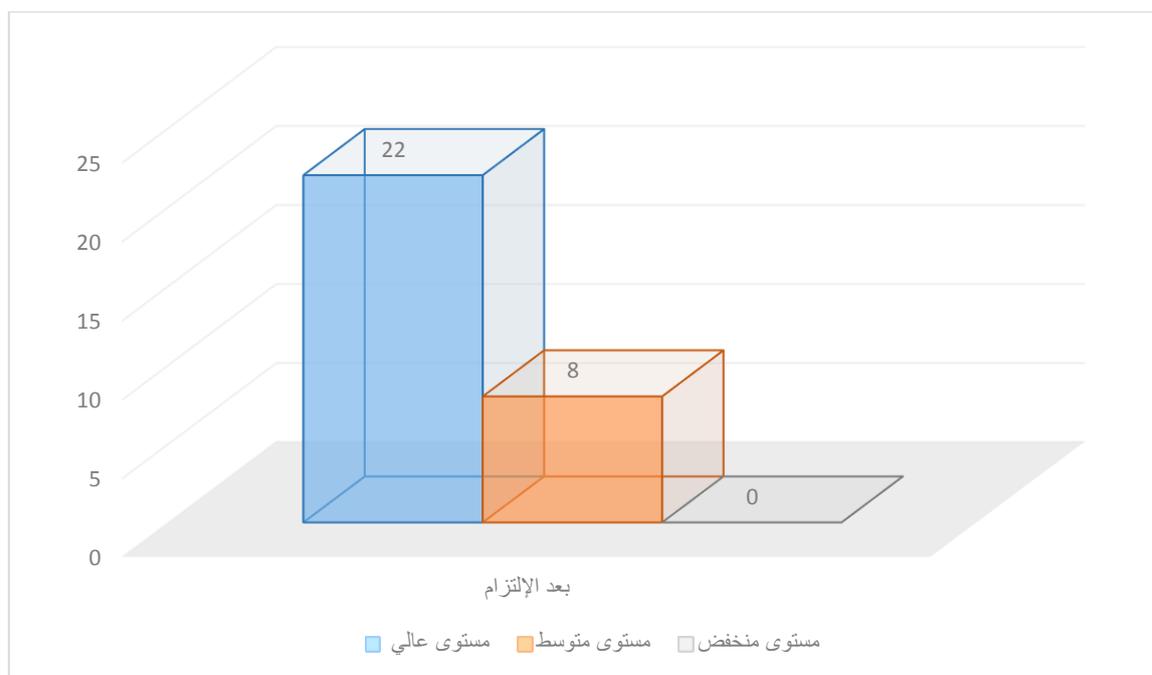
من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن هناك تباين في مستوى الالتزام

لدى اللاعبين حيث بلغت أعلى قيمة 2.81 ما يقابلها نسبة 94%، وهي تعبر عن مستوى

مرتفع للإلتزام عند اللاعب فيما بلغت أدنى قيمة 2.19 وهي مكافئة لنسبة 73% وهي نسبة

متوسطة للإلتزام، وبلغ مجموع اللاعبين الذين لديهم إلتزام مرتفع 22 فرداً، فيما بلغ عدد الأفراد الذي لديهم تحكم مستوى متوسط 08 أفراد، كما هو مبين في الشكل أدناه.

الشكل رقم (01): يبين مستوى الإلتزام لدى عينة البحث في مقياس الصلابة النفسية



## الجدول رقم (03): يبين أجوبة عينة البحث حول عبارات بعد التحكم لمقياس الصلابة

## النفسية

	التحكم														المتوسط الحسابي	النسبة
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2,36	73%
2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2,57	80%
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	3	2,50	78%
4	3	3	2	3	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2,29	71%
5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2,71	84%
6	3	3	2	3	1	3	2	2	1	3	3	2	1	3	2,29	71%
7	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2,64	82%
8	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2,64	82%
9	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2,71	84%
10	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2,14	67%
11	3	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	3	3	2	1,93	60%
12	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2,64	82%
13	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	2	3	2,57	80%
14	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2,57	80%
15	3	3	3	3	1	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2,43	76%
16	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	1	3	3	3	2,50	78%
17	3	2	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2,29	71%
18	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	3	1	2	3	2,29	71%
19	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2,50	78%
20	3	3	2	3	2	3	1	2	1	3	2	1	3	2	2,21	69%
21	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2,43	76%
22	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2,50	78%
23	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2,36	73%
24	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2,50	78%
25	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2,64	82%
26	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	1	3	2,50	78%
27	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2,71	84%
28	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2,36	73%
29	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2,64	82%
30	3	2	3	3	1	3	1	1	1	3	1	3	2	3	2,14	67%

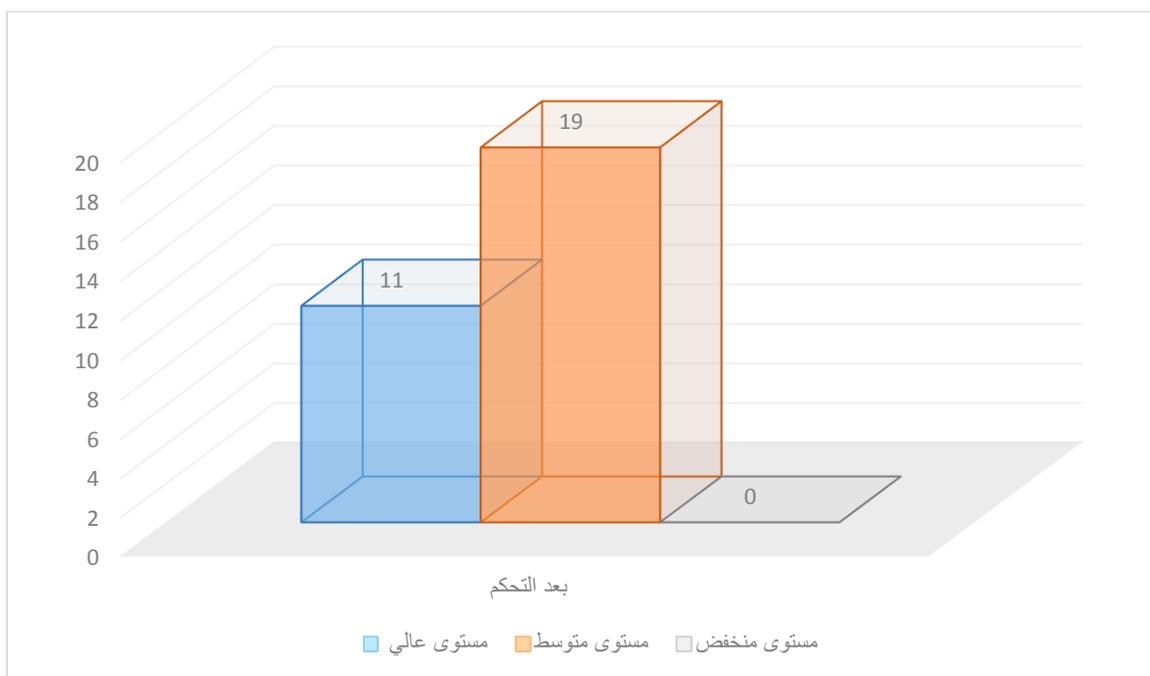
■ مستوى مرتفع      ■ مستوى متوسط      ■ مستوى منخفض

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى قيمة في بعد التحكم في

مقياس الصلابة النفسية عند العينة المبحوثة بلغت 2.71 وتقابلها نسبة 84% وهي تعبر عن

مستوى مرتفع، أما أدنى قيمة فقدرت عند حدود 1.93 وتقابلها نسبة 60% وهي تعبر عن مستوى تحكم متوسط، وبلغ عدد اللاعبين الذين لديهم مستوى عال في بعد التحكم 11 لاعبا، فيما بلغ عدد اللاعبين ذوي مستوى متوسط في بعد التحكم 19 لاعبا، كما يبين الشكل الموالي.

الشكل رقم (02): يبين مستوى التحكم لدى عينة البحث في مقياس الصلابة النفسية



## الجدول رقم (04): يبين أجوبة عينة البحث حول عبارات بعد التحدي لمقياس الصلابة

## النفسية

الترتيب	التحدي															المتوسط الحسابي	النسبة
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	3	2,20	73%
2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	1	1	1	1	3	2,20	73%
3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	1	1	2	2	2,20	73%
4	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	1	2	1	3	3	2,40	80%
5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	2,53	84%
6	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2,33	78%
7	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	1	3	2,53	84%
8	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2,53	84%
9	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2,53	84%
10	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2,53	84%
11	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2,27	76%
12	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	2,27	76%
13	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	3	2,33	78%
14	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	3	2,33	78%
15	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	1	2	1	3	2,40	80%
16	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2,47	82%
17	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	1	3	2	2,13	71%
18	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2,60	87%
19	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2,67	89%
20	3	3	3	2	1	3	1	2	3	2	2	2	2	1	3	2,20	73%
21	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2,47	82%
22	3	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	1	2,33	78%
23	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2,67	89%
24	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	3	2,33	78%
25	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	3	2,33	78%
26	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2,53	84%
27	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	3	2,27	76%
28	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2,27	76%
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2,73	91%
30	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	3	1	3	1	2,40	80%

■ مستوى منخفض
 ■ مستوى متوسط
 ■ مستوى مرتفع

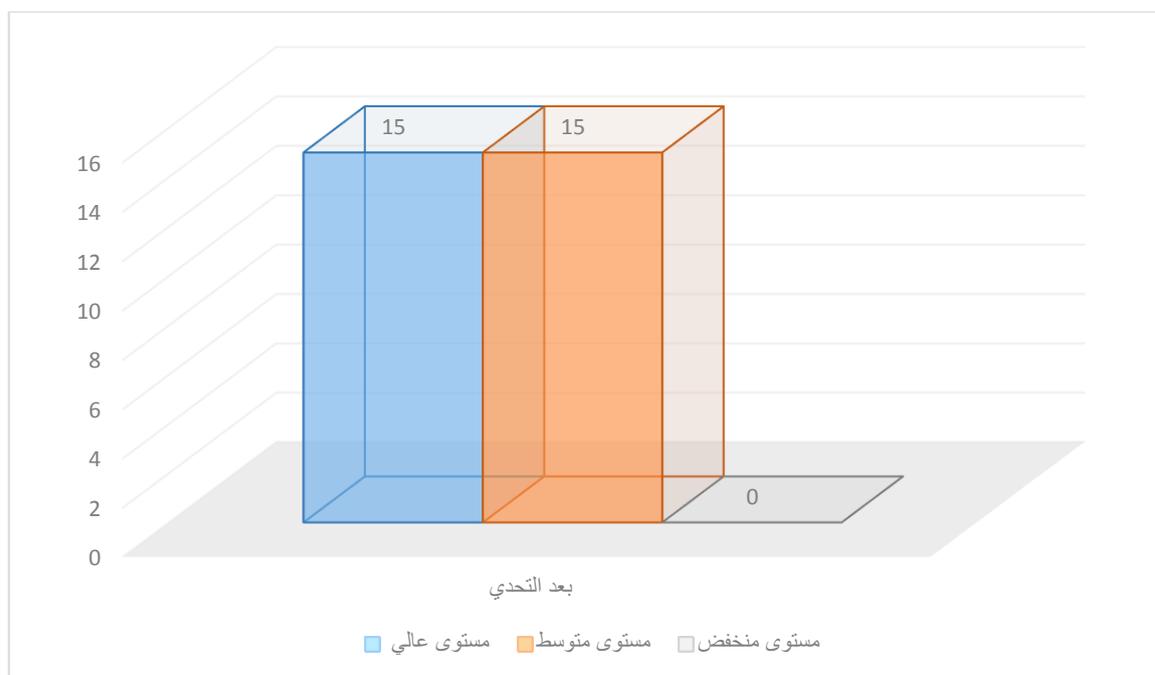
من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى قيمة في بعد التحدي في مقياس

الصلابة النفسية عند اللاعبين بلغت 2.73 وتقابلها نسبة 91% وهي تعبر عن مستوى مرتفع،

أما أدنى قيمة فقدت عند حدود 2.13 وتقابلها نسبة 71% وهي تعبر عن مستوى تحدي

متوسط، وبلغ عدد اللاعبين الذين لديهم مستوى عال في بعد التحدي 15 لاعبا، فيما بلغ عدد اللاعبين ذوي مستوى متوسط في بعد التحدي 15 لاعبا أيضا، كما يبين الشكل الموالي.

الشكل رقم (03): يبين مستوى التحدي لدى عينة البحث في مقياس الصلابة النفسية

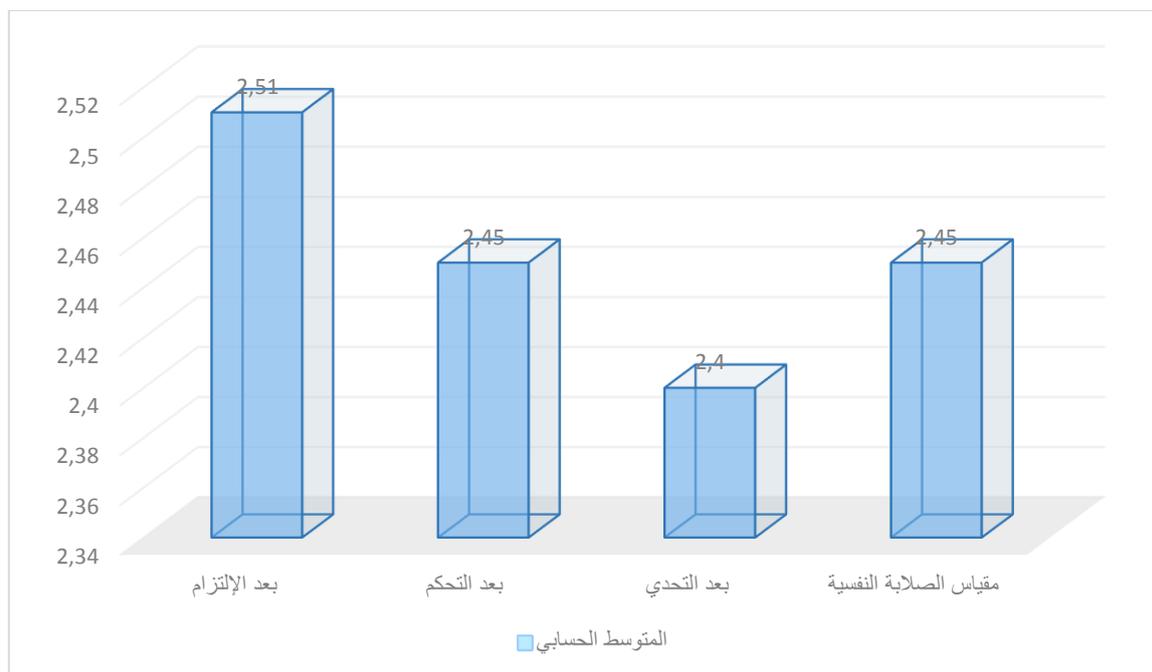


## الجدول رقم(05): يبين مستوى أبعاد مقياس الصلابة النفسية للعينة ككل

المستوى	النسبة (%)	المتوسط الحسابي	البعد
مرتفع	84%	2.51	الإلتزام
مرتفع	82%	2.45	التحكم
مرتفع	80%	2.40	التحدي
مرتفع	80%	2.45	مقياس الصلابة النفسية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة ككل في بعد الإلتزام بلغ 2.51، بنسبة 84% من المجموع الكلي لدرجات البعد وهو مستوى مرتفع، أما بالنسبة لبعد التحكم فقد بلغ المتوسط الحسابي 2.45 بنسبة بلغت 82% من مجموع درجات البعد ما يدل على أن المستوى مرتفع، فيما قدر المتوسط الحسابي لبعد التحدي 2.40 بنسبة بلغت 80% وهو مستوى مرتفع، وأخيرا بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل في عبارات المقياس إجمالا 2.45 بنسبة قدرت بـ 80%، و هذا يبين أن مستوى الصلابة النفسية للاعبين مرتفعة.

الشكل رقم (04): يبين مستوى أبعاد مقياس الصلابة النفسية للعينة لكل



## 2-2. مناقشة الفرضيات:

## 2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (02) نلاحظ أن نلاحظ أن هناك تباين في مستوى الالتزام لدى اللاعبين حيث بلغت أعلى قيمة 2.81 ما يقابلها نسبة 94%، وهي تعبر عن مستوى مرتفع للالتزام عند اللاعب فيما بلغت أدنى قيمة 2.19 وهي مكافئة لنسبة 73% وهي نسبة متوسطة للالتزام، وبلغ مجموع اللاعبين الذين لديهم إلتزام مرتفع 22 فرداً، فيما بلغ عدد الأفراد الذي لديهم تحكم مستوى متوسط 08 أفراد، فيما بينت نتائج الجدول رقم (05) أن المتوسط الحسابي للعيينة ككل في بعد الإلتزام بلغ 2.51، بنسبة 84% من المجموع الكلي لدرجات البعد وهو مستوى مرتفع. وهذا ما يدل على أن مستوى الالتزام لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.

## 2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (03) من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن أعلى قيمة في بعد التحكم في مقياس الصلابة النفسية عند العينة المبحوثة بلغت 2.71 وتقابلها نسبة 84% وهي تعبر عن مستوى مرتفع، أما أدنى قيمة فقدرت عند حدود 1.93 وتقابلها نسبة 60% وهي تعبر عن مستوى تحكم متوسط، وبلغ عدد اللاعبين الذين لديهم مستوى عال في بعد التحكم 11 لاعبا، فيما بلغ عدد اللاعبين ذوي مستوى متوسط

في بعد التحكم 19 لاعبا، كما يبين الشكل الموالي. فيما بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل 2.45 بنسبة بلغت 82% من مجموع درجات البعد كما هو مبين في الجدول رقم (05)، ما يدل على أن المستوى الكلي للاعب كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة في بعد التحكم مرتفع، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

### 2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

نرى من خلال نتائج الجدول رقم (04) والذي يبين قياس مستو التحدي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة فرادا أن أعلى قيمة في بعد التحدي في مقياس الصلابة النفسية عند اللاعبين بلغت 2.73 وتقابلها نسبة 91% وهي تعبر عن مستوى مرتفع، أما أدنى قيمة فقدرت عند حدود 2.13 وتقابلها نسبة 71% وهي تعبر عن مستوى تحدي متوسط، وبلغ عدد اللاعبين الذين لديهم مستوى عال في بعد التحدي 15 لاعبا، فيما بلغ عدد اللاعبين ذوي مستوى متوسط في بعد التحدي 15 لاعبا أيضا، اما بالنسبة لمستوى العينة ككل قدر المتوسط الحسابي لبعد التحدي 2.40 بنسبة بلغت 80% وهو مستوى مرتفع، وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثالثة للدراسة.

### 2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال نتائج الجداول رقم 05 والذي يبين مستوى أبعاد الصلابة النفسية لدى اللاعبين ككل نرى بأن المتوسطات الحسابية تراوحت قيمها من 2.40 إلى 2.50 ، فيما تراوحت النسبية

لكل بعد من 80% إلى 85% وهي كل قيمها مرتفعة، وبلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل 2.45 فيما قدرت النسبة المئوية لمقياس الصلابة النفسية 80% وهي تشير إلى مستوى مرتفع،

و من هنا تحققت الفرضية العامة للدراسة.

## 3-2. الاستنتاجات:

- مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.
- مستوى الالتزام لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.
- مستوى التحكم لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.
- مستوى التحدي لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة مرتفع.

## 4-2. الاقتراحات والتوصيات:

الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين والعمل على تحسين مستوى الصلابة

النفسية لديهم لما له من مردود ايجابي في التدريب والمنافسة.

✓ اجراء بحوث تجريبية للتعرف على مدى تأثير برامج نفسية مختلفة على

الصلابة النفسية.

✓ تفعيل دور المرشد النفسي داخل الفريق في كل فترات الموسم

الرياضي وعدم الاقتصار في عمله على مرحلة المنافسة.

✓ تصميم برامج تدريبية لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور

اللاعبين بالصلابة النفسية.

✓ مساعدة المدرب للاعبين في وضع أهداف واقعية في المنافسات

الرياضية لتوفير مقومات النجاح دون الخوف من الفشل.

## 2-5. خلاصة عامة:

على ضوء نتائج البحث اتضح لنا أن تحقيق النجاح والوصول إلى المستويات الرياضية العليا في رياضة كرة القدم لا يأتي وليد الصدفة بل يحتاج إلى عمل متواصل ومضبوط من طرف المدرب حتى يبحث عن الطرق والحلول المناسبة ويكتشف الأساليب التي تنمي وتطور القدرات البدنية والمهارية والخططية وخاصة النفسية التي بدونها يستحيل أن يتفوق اللاعب في رياضته.

وعكفت الدراسات الأخيرة في مجال علم النفس الرياضي على استخلاص مجموعة من المظاهر والعوامل والمتغيرات المساعدة على اكساب الفرد فاعلية وقوة في مواجهة الضغوط التي تفرزها المنافسات الرياضية بكل اشكالها، ومن بين هذه المظاهر والمتغيرات نجد الصلابة النفسية كمتغير ينبأ بتوفر السلامة النفسية عند الرياضي ومصدر لمقاومة الضغوط، كما يعتبر من أكثر المفاهيم النفسية التي ترتبط بالسلوك الانساني، وتساعد على فهم الكثير من الخصائص المرتبطة بالشخصية فالصلابة النفسية تمثل إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، حيث يتصف ذوي الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً.

# قائمة المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع

### أ. قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- (1) أبو ندى, ع. ا. (2007). الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة. غزة: رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر.
- (2) أشرف عطية. (2011). الصمود الأكاديمي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب التعليم المفتوح. دراسات نفسية 04 (21)
- (3) البحيري, م. م. ر. (2011). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية. حوليات مركز البحوث النفسية، الحولية السابعة، الرسالة 14.
- (4) الخالدي, أ. . (2009). الصحة النفسية، ط3. عمان- الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- (5) الدليمي, ل. ل. ع. (1997). كرة القدم . مستغانم: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- (6) السعدون, ف. ف. خ. (2011). الاحتراق الوظيفي لدى الأطباء والمرضى الكويتيين وعلاقته بكل من الصلابة النفسية وتقدير الذات والأعراض الجسمية. الكويت: كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة الكويت.
- (7) السيد, ع. ف. (2001). القلق و إدارة الضغوط ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (8) الفضل, أ. و. (2014). ضغوط العمل والصلابة النفسية لدى عينة من القضاة المحامين الكويتيين الذكور. الكويت: كلية العلوم الاجتماعية، قسم علم النفس، جامعة الكويت.
- (9) اليمية, ح. ع. (2012). الأنماط المزاجية وعلاقتها بإدراكات النجاح .

- (10) أنور، ز. ن. (2016). أبعاد الذات البدنية وعلاقتها بإدراكات النجاح لدى بعض طلاب الصف الأول في سكول التربية الرياضية جامعة كويه،. الجزائر: مجلة الخبير، المجلد (01) (العدد 10).
- (11) بروكس، ج. و. (2011). الصمود النفسي لدى الأطفال ، ترجمة : صفاء الأعسر. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- (12) بسطيوس أحمد. (1996). أسس ونظريات الحركة، ط1. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (13) بوراس، ك. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية يتيمي أحد الوالدين. الجزائر: جامعة مولود معمري، تيزيوزو، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، قسم علم النفس.
- (14) جيهان، ح. (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين. القاهرة: كلية الآداب ، جامعة القاهرة.
- (15) خليل ميخائيل معوض. (1994). سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، ط3. مصر: دار الفكر الجامعي.
- (16) رسلان، م. ع. (2021). الصلابة النفسية وعاقبتها ببعض الأعراض السيكوسوماتية ومستوي الأداء الفني للاعبات الجمباز. المجلد 041، العدد 041 - الرقم المسلسل للعدد 41.
- (17) رضوان. (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- (18) زهران عبد السلام حامد. (s.d.). علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط1. القاهرة: عالم الكتب.
- (19) زيدان محمد مصطفى. (s.d.). النمو النفسي للطفل المراهق وأسس الصحة النفسية، ط1. الجامعة الليبية.

- (20) سنوسي, س. م. (2020). تحديد الأسس العلمية لاختيار مصمم لقياس مستوى الأداء المهاري عند لاعبات كرة القدم أكابر. مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 11، العدد 02.
- (21) عبد العزيز صالح. (1976). التربية وطرق التدريس. القاهرة: دار المعارف.
- (22) فاتح, س. (2015). الصلابة النفسية لدى المرأة المصابة بسرطان الثدي. الجزائر: جامعة محمد خيضر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية.
- (23) فؤاد البهي السيد. (1994). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (24) مالك سليمان المخول. (1985). علم النفس المراهقة، ط1. دمشق: المطبعة الجديدة.
- (25) محمد, ع. ا. (2014). الكفاءة الذاتية الصحية والمساندة الوجدانية وإرادة الحياة وعلاقتهم بالصلابة النفسية لدى مرضى الأورام السرطانية. كلية الآداب، جامعة جنوب الوادي.
- (26) محمود هبة. (2014). الصمود النفسي كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزواجي. المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والإرشادي.
- (27) مخيمر, ع. (2002). استبيان الصلابة النفسية. القاهرة: مكتبة انجلوا المصرية.
- (28) مدحت أطفاف عباس. (2010). الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية. أسوان: المجلة العلمية . كلية التربية بأسوان . جامعة جنوب الوادي.
- (29) مروان عبد المجيد إبراهيم. (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي. عمان: دار الفكر.
- (30) مروان عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني و التعلم الحركي، ط1. الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع.
- (31) مروة, ا. (2009). الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين. كلية التربية ، جامعة الزقازيق.
- (32) نصر الدين البراوي. (1974). مشاكل المراهق. مجلة التكوين والتربية.

- (33) هدى محمد قناوي. (1992). سيكولوجية المراهقة. القاهرة: دار المعارف.
- (34) والي, ع. ا. (2022). قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر. مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 09، العدد 03.
- (35) يوسف حدة. (2013). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من طلبة الجامعة. الاغواط: مجلة دارسات العدد 24.
- (36) يوسف, ح. (2016). الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية. عمان، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

#### ب. المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 1) Gerard.I. (1982). supprimer l'adolescence. paris: les editions ouvriers.
- 2) Kosbasa,S.C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among la laroyer. Journal of personality and Social psychology.
- 3) Muddi, S.R. (2002). The story of hardiness: twenty years of theorizing, research,and practice. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 54(3).
- 4) Walker, M.J. . (2006). The effects of nurses: practicing of the heart tochTecnique on perceived stress, spiritual well-being, and hardiness. Journal holistic Nursing, 23.

سورة

اخي المستجيب السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

يقوم الباحث بهذه الدراسة بعنوان: مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة، ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي (التحضير النفسي).

لذا يرجى منكم التكرم بالإجابة على فقرات هذه المقياس بصدق وأمانة، حتى تتمكن هذه الدراسة من الاسهام في التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة

#### ملاحظات:

1. لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة، انما الاجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظركم الشخصية.
2. ينبغي الاجابة على كل العبارات الواردة في المقياس.
3. المعلومات الواردة في المقياس ستكون في غاية السرية، ولن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي.

مع شكري وتقديري لحسن تعاونكم

## مقياس الصلابة النفسية

الرقم	العبرة	دائماً	أحياناً	أبداً
<b>البعد الأول: الإلتزام</b>				
01	ما من شيء يمكنه اعاقتي عن اهدافي التنافسية			
02	المبادئ والقيم التي اتمسك بها تعطي حياتي الرياضية قيمة			
03	التزم بمواعيد التدريب مهما كانت العقبات			
04	لدي قيم وعقائد احافظ عليها			
05	أبادر في تقديم المساعدة للزميل حتى لو كان منافسا			
06	أقبل قرارات الحكام والمدربين دون اعتراض			
07	أحزن بشدة عندما يصاب المنافس نتيجة احتكاكي به			
08	أنافس بشدة عندما يكون فريقنا مهزوما			
09	بعض زملائي يطلقون علي اللاعب المسالم			
10	اهتمامي بتحقيق ذاتي لا يمكنني من التفكير في اي شيء آخر			
11	اسعى للفوز لإسعاد اسرتي وفريقي			
12	استسلم بسهولة عندما تسوء مواقف اللعب			
13	دائم الاطلاع على كل القضايا والاحداث التي حولي			
14	اشعر بان الحياة مليئة بالأشياء التي تجعلها ذات قيمة			
15	ابذل اقصى جهدي للفوز لرفع راية الوطن			
16	اعمل اي شيء حتى يمكنني الفوز في المنافسة			
<b>البعد الثاني: التحكم</b>				
17	اشتركي في التدريب والمنافسة ينبع من داخلي دون تدخل الآخرين			
18	اضع خططي المستقبلية في حدود قدراتي حتى اتمكن من تحقيقها			
19	ما احققه من نجاح في اعمالتي يرجع لقدراتي وليس للحظ والصدفة			

			احراز الألقاب يأتي بالعمل والكفاح وليس بالصدفة	20
			ارجع اسباب الفشل لقدراتي وامكانياتي الذاتية	21
			تحقيق اهدافي ينتج من تخطيطي لهذه الاهداف	22
			ان الحظ وهم نخنلقه لنعلق عليه نتائج اعمالنا	23
			احراز الألقاب ليس هو هدفي من الرياضة	24
			ان للصدفة والحظ دورا مهما في حياتي	25
			اتحكم في كل الامور المتعلقة بالتدريب والمنافسة	26
			التخطيط السيء لأمر حياتي يؤدي لحظ سيء	27
			اعتقد بأنني لو كان لي حظ أفضل مما انا فيه تكون قدراتي اعلى	28
			يمكنني ان اقوم بالتدريب دون مدرب	29
			اعتقد ان قدراتي لها تأثير واضح في احراز التفوق النتائج العالية	30
<b>التحدي</b>				
			اتجنب حدوث المشكلات اثناء المنافسة وذلك بحلها اولا بأول	31
			أحب المباريات الحاسمة والصعبة	32
			قدرتي كبيرة على المثابرة للفوز في نهاية المنافسة	33
			اشعر بان إمكانياتي تقف حائلا بيني وبين قدرتي على التحدي	34
			يعجبني اللعب الهجومي بدرجة أكبر من اللعب الدفاعي	35
			اثناء المنافسة اكافح بأقصى ما أستطيع من جهد حتى ولو كان فريقي مهزوما	36
			اشعر بالقلق إذا طرأ أي تغيير على ظروف المنافسة	37
			عند فوزنا على المنافس أجد متعتي للفوز في المباراة القادمة	38
			مواجهتي للمنافسات القوية هو اختبار حقيقي لقدراتي الذاتية على المثابرة	39
			اتمتع بحب المغامرة والمجازفة في منافسات جديدة	40
			أخشى اللاعب الذي يتميز بالعنف والخشونة	41

			42	اتجنب الاحتكاك بالمنافس القوي لأنني أخشى حدوث الإصابة
			43	قلة حدوث تغيرات في المنافسات التي أخوضها يصيبني بالملل
			44	أي منافسة قوية تهدد استمرار نجاحي تصيبني بالقلق
			45	حدوث تغيير في حياتي غير مهم لكن المهم هو القدرة على مواجهته والتغلب عليه