

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه علوم

تحت عنوان:

## العلاقة بين القلق الرياضي و الصلابة الذهنية

### أثناء المنافسات الرياضية الجماعية و الفردية

#### دراسة ميدانية

إشراف:

أ-د فتاحين عائشة

إعداد الطالب:

عزبون مُجدّ اليمين

الرئيس: السيد: حرشاوي يوسف      أستاذ التعليم العلي جامعة مستغانم

المقرر: السيدة: فتاحين عائشة      أستاذ التعليم العلي جامعة الجزائر 2

الأعضاء: السيد: بومسجد عبد القادر      أستاذ التعليم العلي جامعة مستغانم

السيد: كحلي كمال      أستاذ التعليم العلي جامعة مستغانم

السيد: بوجراة عبد الله      أستاذ التعليم العلي جامعة ورقلة

السيد: حربي سليم      أستاذ التعليم العلي جامعة الجلفة

محضر المناقشة:

في يوم ..... من شهر ..... سنة ..... بموجب قرار المناقشة رقم.....  
الصادر عن ..... اجتمعت لجنة المناقشة لمناقشة مذكرة الماجستير / أطروحة الدكتوراه  
بعنوان:

العلاقة بين الصلابة الذهنية و القلق في الرياضة ( دراسة ميدانية على ممارسين لبعض الرياضات الفردية و الجماعية)

#### لجنة المناقشة

اسم و لقب	الجامعة التابع لها	التوقيع
الرئيس : حرشاوي يوسف	جامعة مستغانم	
المقرر : فتاحين عائشة	جامعة الجزائر 2	
العضو الأول: بومسجد عبد القادر	جامعة مستغانم	
العضو الثاني : كحلي كمال	جامعة مستغانم	
العضو الثالث: بوجرادة عبد الله	جامعة ورقلة	
العضو الرابع: حربي سليم	جامعة الجلفة	

توقيع نائب المدير المكلف بما بعد التدرج والعلاقات الخارجية

# إهداء

لذكرى أمي...

إلى من جعلهم الله سبباً، فأواني وهداني و أُنزاني...

إلى من هم لي سكن و زينة...

# شكر و تقدير

الشكر كله و الحمد كله للمولى عز و جل أن وفقنا لإنجاز هذا العمل.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من قدم لنا العون لإنجاز هذا العمل، و الأخص ذكرا الأستاذة الفاضلة

" عائشة فتاحين "

و من خلالها نتوجه بالشكر إلى أساتذتنا الكرام أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة و إثراء هذا العمل.

## فهرس الموضوعات

الإهداء

شكر و تقدير

## فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

1

المقدمة

## فصل تمهيدي

تمهيد

8

01- إشكالية الدراسة.....

10

02- فرضيات الدراسة.....

11

03- أهداف الدراسة.....

11

04- أهمية موضوع الدراسة.....

13

05- أسباب اختيار الموضوع.....

13

06- مصطلحات الدراسة.....

16

07- الدراسات السابقة، و التعليق عليها.....

خلاصة

## باب أول

الدراسة النظرية.

## فصل أول:

المنافسة الرياضية و أبعادها النفسية

34

تمهيد

35

01- الأسس النظرية للمنافسة الرياضية.....

35

1-1- تعريف المنافسة الرياضية.....

37	..... 2-1- المنافسة كمجموعة عمليات
39	..... 3-1- المنافسة الرياضية كمنظومة
42	..... -02 بعض المقاربات النفسية للمنافسة الرياضية
42	..... 1-2- المنافسة الرياضية من المنظور النفس - اجتماعي
44	..... 2-2- المقاربة النفسية للمنافسة الرياضية
46	..... -03 المظاهر النفسية للمنافسة الرياضية
46	..... 1-3- الحمل النفسي في المنافسات
48	..... 2-3- انفعالات التنافس الرياضي
50	..... 3-3- ضغوط المنافسة الرياضية
50	..... -04 التأثير النفسي للعوامل الخارجية للمنافسة
51	..... 1-4- الملعب و ظروف المباراة
52	..... 2-4- ضغط الجمهور و المتابعين
54	..... -05 الحالات النفسية للمنافسة
54	..... 1-5- الحالات النفسية لما قبل البداية
58	..... 2-5- الحالة النفسية للاعبين بعد المنافسة
59	..... -06 السلوك التنافسي و مميزاته النفسية
60	..... 1-6- مكونات الموقف التنافسي
61	..... 2-6- أنماط التنافس الرياضي
64	..... خلاصة

## فصل ثاني:

### أهمية القلق الرياضي في المنافسة الرياضية

66	تمهيد
67	01- ماهية القلق.....
67	1-1- تعريف القلق.....
68	1-2- الفرق بين مفهوم القلق و بعض المفاهيم القريبة.....
70	1-3- أبعاد القلق الرياضي.....
71	02- أنواع القلق.....
71	2-1- القلق الموضوعي و القلق العُصَابي.....
72	2-2- القلق الميسر و القلق المعوق.....
72	2-3- القلق كسمة و القلق كحالة.....
74	03- أعراض القلق.....
75	3-1- الأعراض الجسمية.....
76	3-2- الأعراض الانفعالية.....
76	3-3- الأعراض المعرفية.....
77	3-4- الأعراض السلوكية.....
78	04- أسباب القلق و مصادره.....
81	05- القلق و الأداء الرياضي.....
82	5-1- مستوى و نوع القلق المناسب لطبيعة الأداء الرياضي.....
84	5-2- تأثير القلق في الأداء.....
84	5-3- النظريات المفسرة لتأثير القلق على الأداء.....

91	..... تقنيات و استراتيجيات مواجهة القلق الرياضي	-06
93	..... أساليب قياس القلق الرياضي	-07
93	..... 1-7- الملاحظة	
94	..... 2-7- القياس الفسيولوجي	
98	..... 3-7- القياسات السلوكية	
99	..... 4-7- قياسات التقرير الذاتي	
102		خلاصة

### فصل ثالث:

#### الصلابة الذهنية و أهميتها في الأداء الرياضي

104		تمهيد
105	..... مفهوم الصلابة الذهنية	-01
107	..... طبيعة الصلابة الذهنية	-02
110	..... أبعاد الصلابة الذهنية	-03
114	..... قياس الصلابة الذهنية	-04
115	..... 1-4- استبيان الصلابة الذهنية " MTQ48 "	
116	..... 2-4- قائمة التفوق النفسي ( PPI ) و المعدلة ( PPI-A )	
117	..... 3-4- مقياس سلم الصلابة الذهنية ( MTS )	
118	..... 4-4- قائمة الصلابة الذهنية ( MTI )	
118	..... 5- استبيان الصلابة الذهنية في الرياضة ( SMTQ )	

119	.....علاقة الصلابة الذهنية بالصفات النفسية الأخرى	-05
123	.....أهمية الصلابة الذهنية في الأداء الرياضي	-06
125	.....تطوير الصلابة الذهنية	-07
126	.....1-7- دور الأسرة و البيئة المحيطة بالفرد في تنمية الصلابة الذهنية	
127	.....2-7- دور المدربين و الأخصائيين النفسانيين	
133		خلاصة

## باب ثاني:

### الدراسة الميدانية

#### فصل أول:

#### الإجراءات المنهجية للبحث الميداني

136		تمهيد
137	.....منهج الدراسة	-01
137	.....مجتمع و عينة الدراسة	-02
138	.....1-2- مجتمع الدراسة	
138	.....2-2- عينة الدراسة	
143	.....مجالات الدراسة	-03
143	.....1-3- المجال المكاني	
143	.....2-3- المجال الزمني	
144	.....التقنيات السيكمترية المستخدمة في جمع بيانات الدراسة الميدانية	-04
144	.....1-4- قائمة القلق كحالة و كسمة	
145	.....2-4- استبيان الصلابة الذهنية	
146	.....الأساليب الإحصائية المطبقة في المعالجة	-05
150		خلاصة

## فصل ثاني:

### عرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشة الفرضيات

152	تمهيد
153	-01 نتائج القلق الرياضي لدى أفراد العينة.....
153	1-1-1 نتائج مستويات حالة القلق الرياضي لدى أفراد العينة.....
154	1-2-1 نتائج مستويات سمة القلق لدى أفراد العينة.....
155	-02 نتائج تأثير بعض العوامل الشخصية في مستويات حالة و سمة القلق الرياضي لدى أفراد العينة. ....
169	-03 نتائج تأثير بعض العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، أقدمية الممارسة ) في مستويات حالة و سمة القلق لدى أفراد العينة.....
184	-04 نتائج الصلابة الذهنية لدى أفراد العينة.....
185	-05 نتائج تأثير بعض العوامل الشخصية في مستويات الصلابة الذهنية لدى أفراد العينة.....
190	-06 نتائج تأثير بعض العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، أقدمية الممارسة ) في مستويات الصلابة الذهنية لدى أفراد العينة.....
197	-07 نتائج تأثير الصلابة الذهنية في حالة القلق بطريقة مباشرة و غير مباشرة عن طريق سمة القلق لدى أفراد العينة.
198	1-7-1 نتائج العلاقة بين سمة القلق و حالة القلق الرياضي لدى أفراد العينة
201	2-7-2 العلاقة بين الصلابة الذهنية و حالة القلق.....
202	3-7-3 العلاقة بين الصلابة الذهنية و حالة القلق.....
202	4-7-4 نتائج مجمل العلاقات المباشرة و غير المباشرة وفق نمذجة المعادلة البنائية.....
210	الاستنتاج العام
215	الخاتمة
218	قائمة المراجع
231	الملاحق

## ملخص البحث باللغة الأجنبية

## ملخص البحث باللغة العربية

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
139	..... يوضح توزيع التخصصات الرياضية لعينة الدراسة.	( 01 )
140	..... توزيع أفراد العينة حسب الجنس.	( 02 )
140	..... توزيع أفراد العينة حسب السن.	( 03 )
141	..... توزيع أفراد العينة حسب مستوى الممارسة.	( 04 )
142	..... توزيع أفراد العينة حسب أقدامية الممارسة.	( 05 )
149	..... توزيع مؤشرات حسن المطابقة.	( 06 )
153	..... توزيع مستويات حالة القلق لدى أفراد العينة.	( 07 )
154	..... توزيع مستويات سمة القلق و ا لدى أفراد العينة.	( 08 )
155	..... مستويات حالة القلق حسب بعض العوامل الشخصية ( الجنس، السن )	( 09 )
157	..... توزيع نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لجنس الرياضيين.	( 10 )
157	..... نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لسن الرياضيين.	( 11 )
158	..... يوضح تحديد مصدر الاختلاف في مستويات حالة القلق حسب السن باستخدام مؤشر أقل فرق معنوي " lsd "	( 12 )

- ( 13 ) يوضح نتائج تحليل التباين " ANCOVA " لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه ) باستبعاد تأثير العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) في مستويات حالة القلق....
- 159
- ( 14 ) يوضح توزيع مستويات سمة القلق حسب بعض العوامل الشخصية ( الجنس، السن ) .....
- 160
- ( 15 ) قيمة " ت " لدلالة الفروق في مستويات سمة القلق تعزى لجنس الرياضيين.....
- 161
- ( 16 ) نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات سمة القلق تعزى لسن الرياضيين. ....
- 162
- ( 17 ) تحديد مصدر الاختلاف في مستويات سمة القلق حسب السن باستخدام مؤشر أقل فرق معنوي " Isd "....
- 163
- ( 18 ) نتائج اختبار تحليل التباين ANCOVA لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه ) باستبعاد تأثير العوامل الرياضية في مستويات سمة القلق. ....
- 164
- ( 19 ) توزيع مستويات حالة القلق حسب بعض عوامل الممارسة الرياضية.....
- 176
- ( 20 ) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لنوع الرياضة الممارسة.....
- 171
- ( 21 ) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لمستوى الممارسة.....
- 171
- ( 22 ) نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لسنوات الممارسة.....
- 172
- ( 23 ) تحديد مصدر الاختلاف في مستويات حالة القلق حسب سنوات الممارسة باستخدام مؤشر أقل فرق معنوي "Isd".....
- 172
- ( 24 ) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين " ANCOVA " لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) باستبعاد تأثير العوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه ) في
- 173

- .....مستويات حالة القلق.
- 174 ( 25 ) نتائج مستويات سمة القلق حسب الممارسة الرياضية.....
- 176 ( 26 ) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات سمة القلق تعزى لنوع الرياضة الممارسة.....
- 176 ( 27 ) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات سمة القلق تعزى لمستوى الممارسة.....
- ( 28 ) نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات سمة القلق تعزى لسنوات الممارسة.....
- 177 ( 29 ) نتائج اختبار تحليل التباين " ANCOVA " لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) باستبعاد تأثير العوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه ) في مستويات سمة القلق.....
- 184 ( 30 ) توزيع مستويات الصلابة الذهنية لدى أفراد العينة.....
- 185 ( 31 ) يوضح مستويات الصلابة الذهنية حسب بعض العوامل الشخصية ( الجنس، السن ).....
- 187 ( 32 ) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات الصلابة الذهنية تعزى لجنس الرياضيين.....
- ( 33 ) نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات الصلابة الذهنية تعزى لسن الرياضيين.....
- 187 ( 34 ) نتائج اختبار تحليل التباين " ANCOVA " لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه ) باستبعاد تأثير العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) في مستويات الصلابة الذهنية.....
- 190 ( 35 ) توزيع مستويات الصلابة الذهنية حسب الممارسة الرياضية.....
- 192 ( 36 ) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات الصلابة الذهنية تعزى لنوع الرياضة الممارسة.....

- 192 ..... ( 37 ) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات الصلابة الذهنية تعزى لمستوى الممارسة.....
- 193 ( 38 ) نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات الصلابة الذهنية  
.....تعزى لسنوات الممارسة.....
- ( 39 ) نتائج اختبار تحليل التباين " ANCOVA " لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الرياضية ( نوع الرياضة،  
194 مستوى الممارسة، الأقدمية ) باستبعاد تأثير العوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه ) في مستويات  
الصلابة الذهنية..
- 198 ..... ( 40 ) نتائج اختبار تحليل الانحدار لأثر سمة القلق في حالة القلق.....
- 203 ..... ( 41 ) نتائج حسن المطابقة للنموذج.....
- 204 ..... ( 42 ) توزيع درجات الإشباع للعلاقات المحتملة في النموذج.....
- 206 ..... ( 43 ) نتائج حسن المطابقة للنموذج.....
- 207 ..... ( 44 ) توزيع مقادير علاقات التأثير بين متغيرات النموذج.....

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
37	..... يوضح المنافسة كمجموعة عمليات حسب مارتنز	( 01 )
41	..... يوضح عناصر منظومة المنافسة	( 02 )
61	..... يوضح المكونات الأساسية للموقف التنافسي	( 03 )
73	..... مخطط توضيحي للقلق كسمة و كحالة	( 04 )
74	..... التصور التفاعلي لسمة- حالة القلق	( 05 )
85	..... نظرية الدافع للعلاقة قلق-أداء	( 06 )
	..... نظرية الكارثة ( أ ) العلاقة استشارة-أداء تحت قلق معرفي منخفض، ( أ ) العلاقة استشارة-أداء	( 07 )
87	..... تحت قلق معرفي مرتفع	
88	..... نظرية الخط المنحني للعلاقة قلق-أداء	( 08 )
90	..... منطقة الأداء الأمثل للفرد IZOF	( 09 )
90	..... خصائص IZOF لـ Yuri L. Hanin	( 10 )
112	..... هيكل الصلابة الذهنية، الأبعاد و المكونات	( 11 )
116	..... تمثيل مفاهيمي لعناصر الصلابة الذهنية	( 12 )
130	..... تمثيل مفاهيمي للمفاهيم، الفئات التحتية و ارتباط الفئات بتطوير الصلابة الذهنية في كرة القدم الاسترالية	( 13 )
131	..... يوضح الأرضية النظرية لعمليات تطوير الصلابة الذهنية	( 14 )
200	..... يوضح إعتدالية التوزيع الاحتمالي للبواقى	( 15 )

201	.....	يوضح الاستقلال الذاتي للبواقي ( 16 )
202	.....	يوضح النموذج الأولي للعلاقات ( 17 )
205	.....	يوضح النموذج المعدل لمجمل علاقات التأثير ( 18 )

# مقدمة

تتعدد أوجه الممارسة الرياضية و تأخذ أشكالا مختلفة تمتد من أبسط الحركات العضلية اليومية إلى أعقد الأنشطة البدنية الفردية و الجماعية، و لعل أهم تقسيم هو الذي يضع الرياضة في مقابل التربية البدنية، و يعتقد العديد من الدارسين و علماء الرياضة أن التمييز بين هذه الأنشطة يستند إلى عامل واحد مهم يمكن من خلاله الحكم على نوعية النشاط و هو المنافسة، حيث تمثل المنافسة الهدف الأسمى للانخراط في الرياضة بينما تغيب في التربية البدنية إلا بما يخدم الأهداف البيداغوجية، و على الرغم من عموم الحكم إلا أن مفهوم المنافسة قد يحضر في أنشطة رياضية أخرى و لكن المعنى المقصود في الرياضة هو اعتبار المنافسة و تحقيق النتائج المنتهى الذي تركز عليه كل مقاصد التدريب الآنية و المستقبلية، كما أنها المحك الذي يتم من خلاله الحكم على النجاح و الفشل و بالتالي الجزاء و الحية ماديا و معنويا.

و تحتل المنافسة حيزا كبيرا من الاهتمام على اعتبار أنها المنتوج النهائي للعملية التدريبية، فتتجه كل الإسقاطات العلمية إلى دراسة مواقف المنافسة و متطلباتها لتقريب عملية التدريب من الحالة الفعلية التي يكون عليها الرياضي في المنافسة حتى يتسنى له الأداء بالشكل المثالي و يتحقق الانجاز بالفوز أو التتويج بالألقاب. و تشير أغلب الدراسات إلى أن الموقف التنافسي يُظهر حالة استجابة من طرف الممارس تتميز بتدخل عدة جوانب لديه تتفاعل فيما بينها لتشكل سلوكا معيناً له تبعات خلال و بعد المنافسة. و كثيرا ما تم الاهتمام بالجوانب الفسيولوجية من منطلق أن الرياضة هي جهد بدني غير أن دراسات حديثة و حتى آراء بعض الممارسين و الخبراء أكدت أهمية الجانب النفسي في الأداء الرياضي و ذهبت إلى اعتباره العامل الأكثر تحديدا للتفوق الرياضي خاصة إذا تكافأت الجوانب البدنية. و بهذا انتقلت الرياضة من مفهوم ينحصر في مدى التفوق البدني و انتصار الجسد إلى تفعيل جانب آخر لا يقل أهمية عنه بل يشكل في بعض الأحيان أهم عوامل النجاح في المنافسة و هو الجانب النفسي.

## مقدمة

و أمام هذه التغير في فهم التفوق الرياضي اتجهت الكثير من الدراسات إلى دراسة النفس البشرية و هي في حالة تنافس و قد استفادت من الإرث المعرفي الذي أوجده علم النفس فكانت النتائج تتجه إلى تأكيد التخمينات و الافتراضات المتداولة حول الدور الذي تلعبه مختلف المكونات النفسية في الممارسة الرياضية، ما تعلق منها بالتدريب أو المنافسة، على نحو يمكن أن يكون ايجابيا أو سلبيا تحكمه قوانين نفسية يمكن كشفها و التنبؤ بالمآلات التي توجدها. فالتفاعل مع الوسط الخارجي بالنسبة للرياضي و الذي في حالته يرتبط بالمنافسة، هو استجابات يحدثها لمواجهة مختلف المواقف فكما يمكن أن تكون تهديدا قد تكون تحديا وفقا لمدرکاته الحسية و ما تعطيه من أوصاف لهذه المواقف، و تتوقف استجابته البعدية تجاه المنافسة على هذا الإدراك، حيث تأخذ مسارين أساسيين إما أن تتولد لديه استثارة ايجابية تتعزز من خلالها كل الخصائص الايجابية كالثقة و التحفيز من جهة و تقل الخصائص السلبية من جهة أخرى كالقلق و التوتر و الخوف فيكون الأداء مثاليا، و العكس يحدث في المسار الثاني حيث يتجه الرياضي إلى الانهيار نفسيا انطلاقا من إدراكه للمنافسة كتهديد لا يمكنه مواجهته أو أن قدراته ليست بالكافية أمام هذا الموقف.

و على الرغم من أن المنافسة تعد نوع من الإشباع النفسي، إلا أنه يغلب عليها طابع الضغط، إذ تمثل عبئا نفسيا يتحمله الرياضي يمتد لفترات قبل، أثناء و بعد المنافسة و يتميز بدخول الرياضي في حالة نفسية غير متوقعة تشكل تفاعله النفسي مع هذه الضغوط. و كما سبق الإشارة إليه فإن نتائج الإدراك قد تكون سلبية و من أبرز ما يشعر به الفرد هو القلق الذي يعتبر التفسير السلي لموقف المنافسة و يتحول إلى حالة نفسية غير سوية تظهر من خلال الأعراض النفسية و الفسيولوجية و السلوكية المصاحبة للمنافسة، و تدفع الرياضي في حالة بلوغها مستويات مرتفعة إلى الاضطراب و تذبذب الأداء و في بعض الأحيان إلى الاستسلام و رفض التنافس. لذلك أكثر ما تم تناوله بالدراسة و التركيز عليه في الإعداد النفسي للرياضيين هو مواجهة القلق و تسييره وفق المستويات المثلى التي تسهل الأداء الرياضي و الاستناد إلى مجمل السمات الشخصية الايجابية لتدعيم طرق التعامل معه.

## مقدمة

و الحقيقة أن السلوك التنافسي للفرد هو سمة شخصية يمكن تنميتها تحدد سلوك الرياضي خلال المنافسة، و هذا يحيلنا إلى دور السمات الشخصية في الأداء الرياضي، و قد تم تناول مجمل السمات و ارتباطها بالممارسة الرياضية بشكل عام، و قد تأكد دورها في تحديد سلوك الرياضي خلال المنافسة، و من بين ما يمكن أن نشير إليه ضمن هذه التشكيلة من السمات الشخصية المتدخلة في المنافسة الرياضية، و التي بدأت تأخذ حيزا من الاهتمام في الأوساط الأكاديمية العلمية بعد أن كان أكثر من تداولها المدربون و الإعلاميون في وصف الرياضيين الذين يمتازون ببعض صفات القوة النفسية أمام تحديات المنافسة، و هي سمة الصلابة الذهنية، و هو مفهوم حديث نسبيا يفسر جانبا من السلوك البشري فهو لا يخص الرياضة فقط و إنما كل الميادين التي تستوجب صلابة و قوة نفسية في مواجهة تحديات معينة كالتجارة و الحرب، حيث يظهر كمصطلح جامع يشمل بعض الخصائص النفسية الايجابية التي يستظهرها الفرد لمواجهة ضغوط موقف معين، بالنسبة للرياضي هو المنافسة.

و الحديث عن الصلابة الذهنية علميا يبقى محدودا نوعا ما، فجدة المصطلح و سياق استعماله جعله فضفاضا و غامضا و من الصعوبة بما كان تحديد أبعاده النفسية من بين مجمل الخصائص النفسية الأخرى، حيث يتداخل في معانيه مع مفاهيم أخرى قريبة تحيل إلى نفس المدلولات النفسية تقريبا، و لهذا كان لزاما رص الجهود البحثية لإخراج المصطلح من هذا الغموض الذي يكتنفه، و ما هذا العمل المقدم إلا محاولة في هذا السياق لتناول المصطلح و التعريف به في بيئة غير البيئة التي ظهر فيها حتى تتشكل لبنات أخرى لفهم ماهيته.

و في هذا السياق، تضع المنافسة الرياضية العديد من الخيارات فمن حيث هي موقف نفسي يمكن التطرق لِكَمّ كبير من الأبعاد النفسية المتدخلة في هذا الموقف، و يربط معرفي بمفهوم الصلابة الذهنية التي تعتبر سمة ايجابية، بمعنى أن المستويات المرتفعة لها هي عامل إضافة و تأثير ايجابي على الأداء، بينما المستويات المنخفضة فعلى العكس تعتبر عامل نقص لدى الرياضي، و من منطلق أنه من بين معاني الصلابة الذهنية مواجهة ضغوط المنافسة، تم

## مقدمة

الانسياق خلف حاجة معرفية تتعلق بفحص علاقة محتملة مع بعد آخر يعتبر بمثابة انفعال سلبي، و هو القلق الذي ينظر إليه على أنه من الاستجابات السلبية ( مع وجود مستويات مثلى له تخدم المنافسة ) التي تؤثر في الأداء الرياضي و تشكل نغصا رياضيا يستدعي التعامل معه داخليا من طرف الرياضي ذاته أو خارجيا من خلال توجيهات المدرب أو دعم الجمهور. لذلك فإن هذه العلاقة ستمكن بالدرجة الأولى من فهم زاوية محددة من مفهوم الصلابة الذهنية و تقدم امتدادا آخر له في مجال علم النفس الرياضي.

استشعارا لأهمية ما سبق نحاول من خلال هذه الدراسة تسليط الضوء على مفهومي الصلابة الذهنية و القلق الرياضي من خلال الاقتراب منهما بحثيا بمراجعة الإرث النظري الذي تناول المصطلحين و من ثم إخضاعهما للفحص العلمي وفق الضوابط المنهجية لكشف ماهية العلاقة بينهما بالدرجة الأولى و التعرف على مدى ثباتهما مع تغير خصائص أفراد عينة البحث في مستوى ثان. فكان محتوى هذا العمل بما يخدم هذه السيرورة البحثية حيث جاء الفصل الأول تمهيدا تصدرته إشكالية البحث و بعض النقاط التي تم من خلالها التعريف بالبحث بإبراز أهميته و الأهداف التي يسعى لبلوغها، بالإضافة إلى بعض الإشارات حول مصطلحات البحث من حيث التناول التعريفي و الإسقاطات الميدانية التي جاءت بها مختلف الدراسات الأكاديمية التي تناولتهما بالدراسة.

و لتأكيد السند العلمي لمتغيرات البحث و إثبات الوجود المعرفي لهما في حقل علم النفس الرياضي و العلوم الأخرى، جاءت الفصول النظرية حيث تضمنت أهم الأبعاد العملية لمصطلحات الدراسة، فكان لزاما في البداية التطرق لمفهوم المنافسة من وجهة نظر علم النفس بفصل حول المنافسة الرياضية و أبعادها النفسية، ثم التعرّيج على المصطلحين الرئيسيين و هما القلق الرياضي و الصلابة الذهنية حيث شغل كل منهما فصلا بأكمله تعمقنا إلى أبعد حد في إبراز معالمهما.

## مقدمة

ليأتي الجانب الميداني بفصلين، الأول خصص للتحديد المنهجي لسيرورة العملية البحثية بتوضيح العناصر المنهجية مجالات الدراسة، مجتمع الدراسة و عينته، المنهج المتبع و وسائل جمع البيانات، و كذلك الوسائل الإحصائية المستخدمة، أما الفصل الثاني فهو لعرض و تحليل النتائج المستخلصة من البحث الميداني، ليختتم البحث بعرض الاستنتاج العام و خاتمة.

# فصل تهیدي

## تمهيد

نحاول في هذا الفصل تحديد الإطار العام الذي ستقود البحث بشقيه النظري و الميداني، و الانطلاقة مع صياغة الإشكالية و الفرضية التي تعتبر المرحلة الأهم في التعريف بالموضوع و تحديد مساره البحثي إذ أن الموضوع تتجاذبه عدة زوايا بحثية و من خلال الإشكالية و الفرضيات يتموقع الموضوع في مادة بحثية معينة هي بالنسبة لنا علائقية تدرس الارتباط بين الصلابة الذهنية و القلق الرياضي وفق بعض العوامل الشخصية و الرياضية.

و طرح الموضوع للبحث هو محصلة تفكير سابق تحكمه أهمية البحث من الناحية النظرية بما يقدمه من إضافة علمية و كذلك من الناحية النظرية بمحاولة فهم مصطلحي البحث و أبعادهما في الميدان الرياضي، حيث من المهم توضيح المعاني التي يحملها كلا المصطلحين عندما يتم التعامل معهم في الأوساط الرياضية من طرف الأخصائيين و المدرسين و الرياضيين أنفسهم. و تأتي هنا الأسباب التي وجهت اختيار الموضوع و هي بمثابة الدافع الأولي للتناول البحثي في إطار البحث الأكاديمي كما ستوضح لاحقاً.

إذا كان البحث العلمي هو تراكمي فإن الدراسة الحالية هي لبنة وضعت في أعقاب العديد من الدراسات السابقة التي تناولت مفهومي الدراسة بالبحث و يتم من خلال هذه المصادر الأكاديمية وضع المعالم البحثية للموضوع بمقارنته بما تم تناوله سابقاً حتى يأخذ البحث مساراً مختلفاً عن سابقه قدر الإمكان بعد التعليق عليها و نقدها.

## 01- إشكالية الدراسة

أصبح اليوم الكثير من اللاعبين و المدربين يعتقدون أنه على الرغم من أن الرياضة تُمارس جسدياً فإن التفوق فيها يرجع جزء كبير منه إلى عوامل نفسية، خاصة بعدما قدمه الأخصائيون النفسانيون من براهين علمية و عملية مقنعة عن ذلك. حيث استطاع علم النفس الرياضي أن يضع من المعارف و الحقائق العلمية التي تساعد على التحكم أكثر في إشكالات التدريب و المنافسة الرياضية، من خلال عديد الدراسات و البحوث العلمية التي حاولت الإحاطة بمختلف الأبعاد النفسية بالتعريف و تبيان علاقتها أو أثرها في المردود و الأداء الرياضي.

و من الأبعاد النفسية التي حظيت باهتمام المختصين نجد القلق الرياضي حيث أخذ قسطاً كبيراً من الاهتمام في أوساط الباحثين في المجال الرياضي و حتى المدربين و الممارسين على حد سواء، إذ يتأثر الأداء الرياضي و التفوق بشكل مباشر بمستويات القلق، بل و أنه كما أسفرت نتائج بعض البحوث أن هناك مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء (فوزي، 2006، ص 125) بالإضافة إلى ارتباط كثير من الخصائص النفسية به سواء في شكل علاقات متباينة أو سببية، و في هذا السياق تتجه بعض الأبحاث، أي النظر في الارتباطات الإحصائية و العلاقات الاحتمالية بين القلق و باقي العوامل النفسية و البدنية للرياضي.

بعبارة أخرى إن مثل هذا الحضور لعلم النفس في مجال الرياضة إنما يرجع أساساً إلى تنوع العوامل النفسية المتدخلة في المنظومة الرياضية في مجملها و المتعلقة بالممارس على وجه الخصوص، و ما تقدمه الأبحاث في كل مرة من نتائج تظهر دور عامل نفسي معين في موقف محدد، و بالتالي توجه الأنظار نحو دائرة اهتمام جديدة، و لعل أبرز ما يمكن أن نورد في هذا المجال الصلابة الذهنية الذي يسري ليكون من المفاهيم الأساسية، إذ أثبتت بعض الدراسات المتخصصة تفاعله مع مختلف الخصائص النفسية و كذلك تأثيره في الأداء الرياضي، فقد أكد (Crust L. 2007) على أن الرياضيين، المدربين و الأخصائيين النفسانيين يعتبرون الصلابة الذهنية أحد أهم الخصائص النفسية التي ترتبط

بالنتائج و النجاح في رياضة النخبة و بين في دراسة أخرى (Crust & Clough, 2005) ارتباطه الايجابي مع خصلة المداومة، كما خلصت دراسة (Newland, Newton, Finch, Harbke, & Podlog, 2013) إلى أن التفوق في كرة السلة يمكن أن يتحدد جزئيا من خلال مستويات الصلابة الذهنية.

و كما سبق ذكره فإن العديد من الدراسات أثبتت الارتباط البيئي لمختلف الخصائص النفسية، غير أن الأدبيات العلمية المتخصصة التي تناولت العلاقة التي تجمع كل من القلق الرياضي و الصلابة الذهنية تكاد تكون منعدمة، و بشكل خاص في الجزائر حيث لا يزال علم النفس الرياضي يحتل الجزء اليسير من الإنتاج العلمي، و الكثير من المواضيع تحتاج إلى البحث و التدقيق المنهجي.

إذا رجعنا إلى الصلابة الذهنية فانه يبقى مفهوما قليل التداول إن لم يكن غائبا تماما - حسب إطلاع الباحث- مقارنة بمفهوم القلق، فعلى الرغم من اعتبارها خاصية مهمة للنجاح الرياضي إلا أنها لم تلقى التداول الذي يتمشى و أهميتها في علم النفس الرياضي (Nicholls A. R., Polman, Levy, & Backhouse, 2008).

و أمام هذا المعطى كان من المهم تناول زاوية بحثية نتطرق من خلالها بالبحث الميداني و الإحاطة النظرية لكل من القلق الرياضي و الصلابة الذهنية و العلاقة بينهما، باعتبار أن مستويات القلق الرياضي السلبية أو الايجابية من جهة قد يقابلها مستوى من الصلابة الذهنية، يفتح المجال أمام سؤال هام :

هل يوجد ارتباط دال إحصائيا عند النسبة 0.05 بين كل من الصلابة الذهنية و بين حالة القلق لدى الرياضيين؟

و تدرج تحته التساؤلات الجزئية التالية:

أ- ما هي مستويات حالة القلق لدى الرياضيين؟

ب- هل تؤثر العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) في مستويات حالة و سمة القلق؟

ت- هل تؤثر العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة و سنوات الممارسة ) في مستويات حالة و سمة القلق؟

ث- ما هي مستويات الصلابة الذهنية لدى الرياضيين؟

ج - هل تؤثر العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) في مستويات الصلابة الذهنية؟

ح- هل تؤثر العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة و سنوات الممارسة ) في مستويات الصلابة الذهنية؟

## 02- فرضيات الدراسة

قادتنا تساؤلات البحث إلى اقتراح فرضيات علمية كإجابات مؤقتة حول مفهومي الصلابة الذهنية و القلق

الرياضي و العلاقة المحتملة بينهما في المنافسة الرياضية على النحو التالي:

### الفرضية الرئيسية

يوجد ارتباط دال إحصائيا عند النسبة 0.05 بين كل من الصلابة الذهنية و بين حالة القلق لدى الرياضيين؛

### الفرضيات الجزئية

أ- الفرضية الجزئية الأولى: يميل مستوى حالة القلق لدى الرياضيين إلى الاعتدال

ب- الفرضية الجزئية الثانية: تؤثر العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) في مستويات حالة و سمة القلق.

ت- الفرضية الجزئية الثالثة: تؤثر العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة و سنوات الممارسة ) في مستويات حالة و سمة القلق.

ث- الفرضية الجزئية الرابعة: يميل مستوى الصلابة الذهنية لدى رياضي المستوى العالي إلى الاعتدال.

ج - الفرضية الجزئية الخامسة: تؤثر العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) في مستويات الصلابة الذهنية.

ح- الفرضية الجزئية السادسة: تؤثر العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة و سنوات الممارسة ) في مستويات الصلابة الذهنية.

خ- الفرضية الجزئية السابعة: تؤثر الصلابة الذهنية في حالة القلق بطريقة مباشرة و غير مباشرة عن طريق سمة القلق.

### 03- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى إضافة علمية متواضعة حول العلاقة بين القلق الرياضي و الصلابة الذهنية لدى

الرياضيين الجزائريين من خلال السعي إلى:

- الخروج بتصوير نظري حول مفهومي حالة الرياضي و الصلابة الذهنية في الممارسة الرياضية وذلك بالتحديد العلمي للمفهومين و الاطلاع على أهم الدراسات العلمية التي اهتمت بالموضوع من قريب أو من بعيد وما أسفرت عليه من نتائج.

- الوقوف ميدانيا على واقع العلاقة بين القلق الرياضي و الصلابة الذهنية لدى رياضي مختلف الاختصاصات في الجزائر و ضبط بعض العوامل الشخصية و الرياضية المحددة لها.

### 04- أهمية موضوع الدراسة

إن موضوع الدراسة هو امتداد لمجمل البحوث العلمية التي تهتم بالبعد النفسي في الرياضة و هذا لما لهذا الأخير من أهمية بالغة في التأثير المباشر على الأداء الرياضي و تألق الأبطال في المنافسات الرياضية، من خلال تعزيز الصفات الايجابية و تخطي أو مواجهة الانفعالات السلبية. و بين ما هو ايجابي مساعد و ما هو سلبي مثبط يتموضع القلق الرياضي و الصلابة الذهنية، فالقدرة على مواجهة القلق و الحفاظ على مستويات مثلى لانفعالات الرياضي

تجنب الرياضي الدخول في حالات الاستجابات السلبية و الانهيار أمام تحديات المنافسة و الضغوط المترتبة عنها، و لا سبيل إلى تخطيها في المقابل إلا بتعزيز الاستعدادات النفسية الايجابية لتجنب الرياضي مثل هذا المصير في المنافسة و هنا يمكن أن نورد الصلابة الذهنية التي تمثل مجمل مظاهر القوة النفسية.

و إن كان القلق الرياضي قد شغل حيزا كبيرا من الدراسات و البحوث تبقى الصلابة الذهنية موضوعا على قدر كبير من الغموض و عدم توضيح معالمه وسط الأبعاد النفسية الأخرى على الرغم من أن العديد من الممارسين و الخبراء يتكلمون عن هذه الخاصية أو السمة النفسية لدى الرياضيين و قبل ذلك لدى الإنسان في بيئته المهنية بشكل عام.

و هذا ما يفسر أهمية الدراسة التي يمكن التطرق إليها استنادا إلى عدة اعتبارات يمكن أن نوجزها في ما يلي:

- إنه في حدود إطلاع الباحث لا توجد بحوث تناولت خاصة مفهوم الصلابة الذهنية و كذلك ارتباطه بالقلق الرياضي.

- يعتبر مفهوم الصلابة الذهنية موضوعا جديدا نسبيا، يستلزم الالتفات إليه بالبحث لإضفاء الصبغة العلمية على ماهيته و تدقيق معانيه المعرفية.

- كما أن القلق له من التأثير المباشر و غير المباشر على كثير من المتغيرات المرتبطة بالرياضة، و هذا ما يعطي قيمة إضافية لأهمية الموضوع.

- إن هذه الدراسة تسهم في إثراء الأدبيات النظرية لعلم النفس الرياضي و بالتالي الرياضة بشكل عام تجاه مفهومي القلق و الصلابة الذهنية.

- تسمح الدراسة بتكوين صورة واضحة و مدققة حول العلاقة المحتملة بين القلق و الصلابة الذهنية بما يسمح بتوظيفها على المستوى العملي الميداني.

## 05- أسباب اختيار الموضوع

يرجع اختيار الموضوع لأسباب عديدة يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- القيمة العلمية التي يقدمها موضوع الدراسة، و هذا على المستوى المعرفي و الميداني.
- الحاجة للتوسع و التدقيق في مواضيع علم النفس الرياضي لما لها من علاقة وطيدة بالمنظومة الرياضية.
- إظهار الأهمية البالغة لعلم النفس الرياضي بمختلف مفاهيمه في الممارسة الرياضية.
- توجيه الاهتمام نحو مفهومي القلق و الصلابة الذهنية نظرا لبروزهما كعاملين موجبين للأداء الرياضي.

## 06- مصطلحات الدراسة

- **القلق الرياضي:** كغيره من المفاهيم فقد تعددت تعاريفه حيث أورد ريمون ثوما (1991) تعريفا من قاموس علم النفس القلق على أنه "توعك نفسي و جسدي يتميز بخوف ييث إحساسا بعدم الأمان و حزن مداهم ". في حين يعتبر "واينبرج" (1995) القلق حالة وجدانية سلبية مصاحبة بالخوف مع استثارة جسمية في نفس الوقت.
- أما مصطفى حسين باهي فيعرفه. أن القلق خبرة وجدانية مكدره يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر و الاضطراب و عدم الاستقرار و الخوف و توقع الخطر (2002، ص 144).
- مما سبق يمكن القول أن القلق الرياضي باعتباره انفعال هو استجابة وجدانية مؤقتة أو ظرفية على شكل توتر و اضطراب و عدم الاستقرار و خوف و توقع الخطر يعتري الرياضي أثناء الممارسة الرياضية. و يطلق عليه حالة القلق الرياضي التي يعرفها أحمد أمين فوزي بتلك الحالة الانفعالية الذاتية الظرفية التي يشعر بها الفرد بالتوتر و الاستثارة نتيجة للخوف أو توقع الخطر من الموقف التنافسي الراهن الذي يكون عليه.

**سمة القلق:** هي استعداد النفسي لإدراك الفرد مواقف غير خطيرة موضوعيا على أنها تهدده و تتم الاستجابة لها بمستويات مختلفة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي (أحمد أمين فوزي 2006، ص 285). مما يجعل سمة القلق صفة ثابتة نسبيا لدى الفرد. فالقلق في هذه الحالة مرتبط بشخصية الفرد و يكون متكررا دائم الوجود في مختلف الظروف لمجرد إدراك الفرد و تقديره المبالغ لحدة الخطر.

### مؤشرات القلق الرياضي:

لقد شغل اهتمام الباحثين موضوع القلق فوق الاتفاق على الأبعاد الثلاثة التي يمكن من خلالها استخلاص أعراض و التي يمكن اعتبارها بدورها مؤشرات القلق الرياضي، و ذلك كما يأتي:

\* **البعد المعرفي:** " تتميز بتوقعات تشاؤمية عن النجاح، و تقييم ذاتي سلبي و نقص في التركيز " ( سكانف لوجراند، 2004، ص 96) حيث يمثل الجانب العقلي للقلق، و يحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي و تتمثل أعراضه في ضعف التركيز و الانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة و التوقع السلبي للنتيجة التنافس و زيادة الأفكار السلبية.

\* **البعد البدني:** هو الذي تستجيب له بعض الأنظمة و الأجهزة في الجسم خاصة التي ترتبط بردود الأفعال اللاإرادية كزيادة دقات القلب و نسق التنفس.

و تتمثل أعراضه في زيادة ضربات القلب و زيادة إفراز العرق و آلام و اضطرابات المعدة و الشعور بتعب الجسم و ارتعاش الأطراف.

\* **البعد الانفعالي:** و يرتبط بالجوانب الوجدانية و تتمثل أعراضه في فقدان الثقة بالنفس و سرعة الاستشارة و الغضب و الخوف.

– الصلابة الذهنية:

يعرف جونز Jones الصلابة الذهنية على أنها التحرر من التوتر و الضغط أثناء المنافسة وهي مهارة مكتسبة.

(Stephen D. Mellalieu ،Sheldon Hanton. 2009).

و تمثل حزمة من الخاصيات تتضمن مستوى عال من العزم ورفض الترهيب و القدرة على المحافظة على التركيز في

أقصى حالات الضغط و المحافظة على المستوى المثالي للإثارة أثناء المنافسة. (Ellis Cashmore. 2008).

سمة الصلابة الذهنية في الشخصية:

يعتبر كل من Tutko and Richards ,Cattell et al في تعريفهم للصلابة الذهنية على أنها احد أهم

السمات الشخصية للنجاح المرتبطة بمستوى الانجاز و النجاح. (Stephen. M, Sheldon. H. 2009).

تعد الصلابة الذهنية في بعض معانيها آلية دفاعية تسمح للرياضي بمواجهة الحالات الانفعالية أثناء المنافسة.

فالرياضي الصلب ذهنيا بإمكانه بلوغ المستوى المثالي للأداء و التفوق أثناء ضغط المنافسة و زيادة انفعالاته الايجابية

لمواجهة المواقف السلبية.

مؤشرات الصلابة الذهنية

يورد (Arnold LeUnes. 2011) إلى أن هناك شبه إجماع على أن التصميم، ثبات الاعتقاد بالذات،

الرغبة المفرطة، التركيز الحازم و مواجهة الضغوط كلها عناصر الصلابة الذهنية. و يمكن الإشارة إلى بعض المكونات

التي ترتبط بمفهوم الصلابة الذهنية و التي اعتبرت مؤشرات وضعت لقياسها:

الثقة: هي الشعور بالأمان، أو الاعتقاد في شخص، أو شيء ما.

الثبات: هي قدرة البقاء على نفس الحالة الطبيعية و عدم التغير.

التحكم: هو القدرة على التوجيه، القيادة، التعديل و التسيير.

و في المعنى، الرياضة و التمارين النفسية تهدف إلى التحكم عن طريق تعديل و تغيير الفكر و السلوك بشكل تكون مفضية إلى التفوق و تعزيز التجربة البدنية.

#### - المنافسة الرياضية

موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات و مهارات اللاعب ( أو الفريق ) و المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منازل ( أو فريق ) في لقاء تحكمه القواعد و القوانين المحلية أو الدولية (عنان، 1995، ص 421).

#### - التنافس الرياضي

هو عملية نزال مع خصم في موضوع حركي محدد، يسعى خلالها الرياضي إلى توظيف كل ما يمتلك من قدرات بدنية و عقلية و انفعالية من أجل الفوز، و من ثم تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تميزها عن قدرات من ينازلهم (فوزي، 2006، ص 235).

#### 07- الدراسات السابقة

##### - دراسات حول القلق:

\* دراسة قطشة عبد القادر (2003) حول تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين. تهدف إلى دراسة نفسية للحالة الانفعالية للرياضيين والتي تعرف بالقلق، من خلال معرفة مصادر ودرجة ومستوى القلق، وبالتالي تسهيل مهمة تحضير و تهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص.

- فمن حيث مصادر القلق فإن ثباتها يعمل على إيجاد حلول ملائمة وبكيفية التكيف للاعبين مع هذه المصادر التي تزيد من قلق اللاعبين و عليه، كلما زاد مستواه و كبرت درجته كانت النتائج سلبية.

- أما من ناحية المستوى، فنجد أن القلق المنخفض يعمل على الدافع المحفز والمنشط، و عندما تكون درجته منخفضة كذلك قد يمكنها عدم التأثير الفعال في تحفيز اللاعبين، فلذا وجب على المدربين أن يعلموا على شحنه لجعل درجته عالية.

اتبع الباحث المنهج الوصفي "الأمبريقي"، و استعمل كلا من قائمة تقييم الذات "أ" و مقياس القلق المعرفي كأدوات لعملية البحث لقياس حالة قلق المنافسة عند الرياضيين و القلق المعرفي للأداء الرياضي، و الاستبيان موجه للمختصين لمعرفة مصادر و أسباب إحداث القلق لدى الرياضيين.

أثبتت نتائجه أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عاليا و ما أكد ذلك هي نسب الحالات الثلاثة الناتجة عن تحليل المقياس على عوامل جزئية، أين حلت حالة القلق الجسمي في المقام الأعلى و كانت أكثر سيطرة على نفسية اللاعبين، و تلتها حالة القلق المعرفي و هي حالة تساير في كثير من الأحيان الحالة الجسمية و يصعب الفصل بينهما و حالة الثقة بالنفس أثبتت نتائجها أن وجودها كان ضعيفا لدى اللاعبين أما بالنسبة لاختيار تقييم الذات "ب" أظهرت نتائجه أن مؤشر درجات القلق كان عاليا، أما من خلال تحليل المقياس إلى فئات أفرز عن ظهور المؤشر العالي عموما من خلال المجموع العام للدرجات.

\* دراسة سمسوم علي (2008) حول تأثير ظاهرة القلق على النشاط الجسمي و البدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية: دراسة متمحورة على لاعبي أندية القسم الوطني الأول. ركز البحث على أهمية التحضير النفسي في تعبئة الرياضي وشحنه بطاقة نفسية تجعله يتخطى كل الضغوطات النفسية التي تواجهه أثناء المقابلة خاصة ظاهرة القلق و التوتر النفسي هذا بعد أن نبرز أن القلق موجود لدى اللاعبين قبل وأثناء المباراة.

\* دراسة سريوت عبد المالك (2009) حول دور الإعداد الرياضي في تحديد مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد (دراسة ميدانية أندية القسم الوطني الأول). بهدف إبراز دور الإعداد الرياضي من خلال مختلف أنواع التحضير المعروفة البدني و النفسي و التكتيكي و التركيز على الجانب النفسي في تحديد مستوى القلق حول تأثير ظاهرة القلق على مستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية - القسم الوطني الأول - أكابر ذكور. تناول البحث ظاهرة القلق في الوسط الرياضي وتأثيره على الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجزائر فالقلق الرياضي يؤثر تأثيرا إيجابيا إذا أحسن استثماره القلق الرياضي يؤثر تأثيرا سلبيا إذا لم يحسن استثماره.

\* دراسة بكيل حسين ناصر الصوفي (2009) حول انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية. هدفت الدراسة التعرف على مستوى حالة القلق التنافسي لدى رياضيي ألعاب القوى اليمنية و دراسة انعكاس الإعداد النفسي بمحاورة القدرة على التصور، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، القدرة على دافعية الانجاز على ظهور حالة القلق التنافسي.

و لبلوغ هذه الأهداف اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي مع استخدام مقياس لقياس القلق و آخر لقياس المهارات العقلية على عينة من رياضيي ألعاب القوى. و توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين مستوى القلق التنافسي و الإعداد النفسي، حيث أن أغلبية الرياضيين الذين لديهم إعداد نفسي منخفض يشعرون بالقلق بشكل عال خلال المنافسة، و أثبتت وجود علاقة عكسية بين كل من القدرة على التصور الذهني، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، القدرة على دافعية الانجاز على ظهور حالة القلق التنافسي و شعورهم بالقلق أثناء المنافسة.

\*دراسة جولي مارسال (2010) حول العلاقات المتبادلة بين إدراك محيط المنافسة و حالة القلق لنيل شهادة دكتوراه. على عينة من ممارسي رياضة التقابل الفردية. وقد أكدت النتائج المحصل عليها أكدت التحقق الجزئي بالنسبة للفرضيات الأولى التي نصت على العلاقة بين خصائص محيط المنافسة و حالة القلق، حيث أن القيم المرتفعة لإدراك المحيط هي مُثَلَّة في كل من الوضعيات الجديدة، الغموض، و هي أقل قابلية للتنبؤ و أقل تحكما بالنسبة للأنا و لكن هي قابلة للتحكم من قبل الآخرين و المنافسين، و هي مرتبطة عكسيا مع شدة حالة القلق البدني و المعرفي. كما أن العلاقة بين هذه القيم و التفسيرات الموجهة لم تكن دالة إحصائيا. أما الفرضيات الثانية و التي نصت على تأثير إدراك المحيط و توقعات المواجهة على حالة القلق قبل المنافسة، حيث أكدت النتائج صحتها فهناك علاقة بين إدراك الذات شدة حالة القلق و اتجاه حالة القلق و وجود دور وسيط لتوقعات المواجهة. كما أن إدراك المحيط يؤثر بشكل مباشر و غير مباشر ( من خلال توقعات المواجهة لهذا المحيط ) على شدة حالة القلق البدني و المعرفي. و بنفس الطريقة شدة حالة القلق تؤثر بشكل مباشر و غير مباشر ( من خلال توقعات المواجهة لهذه الشدة ) في التفسيرات الموجهة.

\*دراسة جنداوي عبد الرحمن (2011) حول مصادر القلق النفسي لدى قائد الفريق لرياضة القدم النخبوية الجزائرية -دراسة ميدانية للقسم الوطني الأول.

هدفت الدراسة إلى معرفة أهم أسباب القلق التي تؤثر في أداء القائد الرياضي بالنسبة لرياضة كرة القدم النخبوية الجزائرية و ذلك للقسم الوطني الأول فكانت أهم المصادر : جهاز التدريب، الحكام، اللاعبين، الجهد الرياضي، الإعلام الرياضي، الدخل الشهري.

\*دراسة عزيز خيويش (2014) حول تحليل العلاقة بين القلق قبل المنافسة و الأداء الرياضي لنيل شهادة دكتوراه، جامعة بوردو، أجريت الدراسة على عينة من 43 لاعب في كرة القدم و 45 عداء مغارب تخصص 800 و 1500

بهدف تعميق فهم العلاقة بين القلق قبل المنافسة و الأداء الرياضي. و قد سمحت الدراسة الأولية بتقدير الخصائص السيكومترية لمقاييس القلق، أما الدراسة الثانية اقترحت التأكد من أن عوامل قلق قبل المنافسة هي ثابتة أم أنها تتغير وفق سياق الأداء ( أداء جيد ، أداء سيء )، الدراسة الثالثة تحديد وزن كل من الاستعدادات و التجارب السابقة و كذلك الحالات الانفعالية مع التمييز بين مؤشرات الأداء الموضوعي و الذاتي، والدراسة الأخيرة تنص على اختبار فعالية برنامج تحضيري متخصص في تحسين القلق و الحالة الانفعالية و كذلك أداء الرياضيين.

تم استعمال قائمة حالة القلق لمارتينز لقياس حالة قلق المنافسة.

النتائج المسجلة أظهرت محددات قلق قبل المنافسة ليست هي نفسها في حالتها كان أداء الرياضي جيد أو سيء، قلق قبل المنافسة المعرفي يسمح بالتنبؤ بالأداء أحسن من خصائص الشخصية و التجارب السابقة.

برنامج التحضير النفسي يبدو فعالا في خفض مستوى قلق قبل المنافسة و يحسن الأداء النفسي.

\* دراسة عبد الله بن محمد بن قحطان البطاشي (2014) حول قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في أندية سلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات.

و أجريت الدراسة على عينة عشوائية قدرها (133) من لاعبي أندية النخبة و فق المنهج الوصفي و باستخدام مقياس قلق المنافسة لمارتينز بهدف معرفة مؤشرات حالة القلق الأكثر حدة لديهم و الكشف عن الفروق بين اللاعبين في أبعاد القلق و فق بعض المتغيرات و أخيرا معرفة طبيعة العلاقة بين لاعبي أندية النخبة في أبعاد القلق.

و أظهرت نتائج الدراسة:

أن مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين مرتفع جدا أما القلق المعرفي و القلق البدني فمعتدل.

الخوف من الخسارة من أكثر مؤشرات القلق بينما سرعة نبض القلب من أكثر مؤشرات القلق البدني في حين تشكل قدرة اللاعب على التنافس و التحدي أعلى مؤشر للثقة بالنفس.

وجود فروق بين اللاعبين وفق لمتغير عمر اللاعب لصالح الذين سبق لهم الاحتراف، وجود فروق في الثقة بالنفس حسب مستوى المنافسة لصالح المستوى الأعلى، فيما لم تظهر أية فروق في أبعاد حالة القلق وفقا لبقية المتغيرات. وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين القلق المعرفي و القلق البدني، و عدم وجود علاقة بين القلق المعرفي و الثقة بالنفس و وجود علاقة عكسية بين القلق البدني و الثقة بالنفس.

### - دراسات حول الصلابة الذهنية:

\* دراسة جون واين كريسي (2005) لتحليل مكونات الصلابة الذهنية في الرياضة لنيل شهادة دكتوراة فلسفية بجامعة فيرجينيا. استنادا إلى ما يمكن أن تقدمه الصلابة الذهنية لتحسين الأداء جاءت هذه الدراسة لتطوير الفهم حول مكونات الصلابة الذهنية في الرياضة، و كان الهدف هو تعريف المكونات كما يدركها مدربي رياضيي الجامعات و وجهها سؤالان رئيسيان: ما هي المكونات الأساسية للصلابة الذهنية؟ و إلى أي مدى هذه المكونات قابلة للتدريب؟

أجريت الدراسة على مرحلتين على 22 مدربا، في المرحلة الأولى تم توجيه استبيان لهم لرصد أهمية و قابلية التدريب لـ 20 مكونا للصلابة الذهنية. و في المرحلة الثانية الإجابة على مقابلات نصف موجهة لفهم أكثر آراء الباحثين. أوضحت النتائج مجمل المكونات للصلابة الذهنية استنادا إلى أهميتها في تكوينها البنائي. كما وضحت الدراسة مدى قابلية مكونات الصلابة الذهنية للتدريب.

\* دراسة كايت إيرل (2007) حول بناء الصلابة الذهنية: تحليل تجريبي و سيكومتري لنيل شهادة دكتوراه بجامعة هول.

استندت الدراسة إلى غياب فهم مطلق لمصطلح الصلابة لتبرير تناول العلمي، فهي محاولة لتغطية هذا النقص من خلال مقاربات تجريبية و سيكومترية. و تحرت الدراسة الأولية الأسس السيكومترية لبناء الصلابة الذهنية و مكنت من تطوير أداة قياس متعددة الأبعاد، لتتبعها سلسلة من التجارب، التجريبتين الأولتين ركزت على تعديل الصلابة الذهنية لآثار الضغوط البدنية و المعرفية، و التجريبتين الأخيرتين قيمت التغيرات في الصلابة الذهنية لدى الأفراد الذين يواجهون تحديات جديدة و اتبعوا برنامج تدريبي. كلا المقاربتين التجريبية و السيكومترية دعمت دلالة البناء، كما أثبتت الأثر الايجابي للصلابة الذهنية على كل من الجانب البدني و المعرفي.

الصلابة الذهنية و الأداء الموضوعي سجلت تطوراً بعد الخضوع لتدريب المهارات النفسية.

\* **دراسة س. كوري مبدلتون (2007) حول الصلابة الذهنية: التحديد المفاهيمي و القياس، لنيل شهادة دكتوراه بجامعة غرب سيدني.**

الهدف من الدراسة توضيح مفهوم الصلابة الذهنية استناداً إلى قوة الطرق الكيفية و الكمية من خلال: (أ) فحص نقدي مقياس الصلابة الذهنية، (ب) تحديد خصائص الصلابة الذهنية و فهم العلاقات بين هذه الخصائص، (ج) تطوير نموذج للصلابة الذهنية يجمع مختلف الخصائص، (د) تقديم تعريف للصلابة الذهنية، (هـ) تطوير مقياس قوي و ثابت للصلابة الذهنية و غير متباين لاختلاف الجنس و السن و مستوى المنافسة، (و) تحدد الانسجام النسبي بين مقياس الصلابة الذهنية و المكونات النظرية.

أشارت النتائج إلى وجود غموض حول التفاعل بين التحديد المفاهيمي و الأداتي، و قدمت توجيهات لتطوير أدوات القياس و التي يمكن أن تشكل القاعدة الأمبريقية للدراسات الكمية.

الدراسة الكيفية كشفت نموذج متعدد الأبعاد للصلابة الذهنية يتشكل من 12 عامل كل منها يساهم في العامل العام للصلابة الذهنية، هذه الخصائص الـ 12 هي: الكفاية الذاتية، القدرة، مفهوم الذات الذهنية، القيمة، المثابرة، الفضائل الشخصية، خفض الضغط، الالتزام، المقارنات الايجابية، الإيجابية، مهام الألفة، مهام الانتباه. كشفت الدراسة أيضا أن عوامل مقياس الصلابة الذهنية (MTI) ترتبط بقوة بالمفاهيم النظرية و أق من ذلك مع المفاهيم الغير مرتبطة.

كما أوضحت وجود أثر للسن ( لصالح الأكثر سنا ) و الجنس ( لصالح الذكور ) مستوى المنافسة على الصلابة الذهنية.

\* دراسة ماريانا كيسلر (2010) حول الاختلافات الجنسية و الشخصية في أساليب المواجهة في الرياضة لنيل شهادة دكتوراه فلسفية، جامعة هول. كان الهدف من الدراسة البحث أولا عن العلاقة بين الجنس و أساليب المواجهة في الرياضة و ثانيا العلاقة بين الشخصية و أساليب المواجهة. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

أ- يوجد اختلاف بين الذكور و الإناث فيما يخص تقدير الضغط و التحكم فيه، لكن لم تسجل أي اختلاف بين الجنسين فيما يتعلق بأساليب المواجهة.

ب- يوجد اختلاف بين الذكور و الإناث في إدراك الضغوط عند التعرض لظروف ضاغطة، و يمارس كلا الجنسين نفس أساليب المواجهة.

ج- تؤثر الشخصية مباشرة خيارات المواجهة و بشكل غير مباشر فعالية المواجهة و تقدير الضغط، و لا تؤثر في نمطها.

د- يستعمل اللاعبون إستراتيجية تركيز الانفعال أو التجنب بمستويات عالية في الصلابة الذهنية التي تعتبر أقل فعالية مما يدل على أن فعالية المواجهة ترتبط أساسا بالإستراتيجية المنتهجة.

\* دراسة دوغلاس واين مينيكس (2010) حول الصلابة الذهنية في رياضة الفنون القتالية الكلاسيكية لنيل شهادة دكتوراه بجامعة فيرجينيا. حيث سعت الدراسة إلى البحث حول أهمية مكونات الصلابة الذهنية في رياضة الفنون القتالية، قابلية تدريب هذه المكونات و إلى أي مدى يدرك ممارسي الرياضة القتالية بأن هذه المكونات تظهر تحت كفاءات تحتية.

استندت الدراسة إلى مقاربتين لقياس إدراك الصلابة الذهنية على 174 رياضي في الرياضة القتالية دون منافسة، المرحلة الأولى استخدمت المسح (أ) لقياس إدراك أهمية و قابلية التدريب للصلابة الذهنية، (ب) لقياس مكونات الصلابة الذهنية و (ج) لتحديد العوامل الأساسية. المرحلة الثانية استخدمت مقابلات لتعزيز الدراسة. توصلت الدراسة إلى (أ) دمج كل البنود في بناء الصلابة الذهنية كأساسيين، (ب) قابلية التدريب لكل البنود عدا أربعة منها، (ج) الاستباق، سلوك التعلم، الأخلاق ك مكونات فريدة للصلابة الذهنية.

\* دراسة جيمس جون بال (2012) حول الأدلة الأولية لنموذج عصبي-معرفي للصلابة الذهنية، لنيل شهادة دكتوراه بجامعة بانجور.

تضمنت الدراسة خمسة دراسات جزئية تحاول تطبيق مبادئ نظرية تعزيز الحساسية لفهم الصلابة الذهنية و هذا بالسعي لبناء مفاهيمي و عملي للصلابة الذهنية، و جاءت النتائج على النحو التالي:

فيما يخص قياس الصلابة الذهنية وجدت الدراسة من خلال التحليل العملي للمطابقة لقياس الصلابة الذهنية MTI أن 8 بنود تشكل وحدة بنائية مدمجة.

حساسية العقاب للاعب الكريكيت ترتبط إيجابيا بالصلابة الذهنية فقط إذا كانت حساسية الجزء منخفضة، و ترتبط سلبيا إذا كانت حساسية الجزء مرتفعة.

بالنسبة لبيانات الأداء فكلتا المجموعتين الضابطة و التجريبية سجلت تطورا دالا في أغلب الاختبارات، غير أن المجموعة التجريبية سجلت تطورا أحسن من المجموعة الضابطة خاصة في الاختبارات التي يعتقد بأنها أكثر ارتباطا بالصلابة الذهنية.

\* **دراسة كرامتون سيمون (2014)** حول بناء الصلابة الذهنية: تطوير و تحقيق بناء مفاهيمي و مقياس للصلابة الذهنية لنيل شهادة دكتوراه بجامعة روهامبتون.

الهدف الرئيسي للدراسة هو بناء مفهوم الصلابة الذهنية و وضع مقياس لها في المجال الرياضي، و تحته أهداف فرعية تمثلت في مراجعة الدراسات السابقة خاصة ما تعلق منها بالتعريف العملي للصلابة الذهنية و طرق قياسها. دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس MTQ48 ، اقترح تعريف للصلابة الذهنية استنادا لقاعدة نظرية، و استخدام هذا التعريف لوضع مقياس جديد للصلابة الذهنية.

فهم الفروق في الصلابة الذهنية حسب الجنس نوع الرياضة و مستوى المنافسة.

من خلال النتائج توصلت الدراسة إلى وضع التعريف التالي للصلابة الذهنية: هي استعداد نفسي تحدد في جزء ما، ما إن كان الفرد يسعى لهدفه بمثابرة و قناعة مثاليين رغم مواجهة الإجهادات و الضغوطات و التحديات و المحن الاجتماعية و النفسية.

مكونات الصلابة الذهنية: الاعتقاد بالذات، الدافع، الانضباط، التحدي، التحكم في الانتباه، التحكم في الانفعالات، ذكاء الأداء، المرونة.

\* **دراسة مادريغال ليلاني (2014)** حول العلاقة بين كل من الصلابة الذهنية، الصلابة، التفاؤل و سلوك المواجهة: وفق مقارنة نمذجة المعادلة البنائية، دراسة مكملة لنيل شهادة دكتوراة فلسفية بجامعة كارولينا، الو.م.أ.

سعت الدراسة إلى التأكد من الخصائص السيكومترية لقائمة الصلابة الذهنية ( MTS ). و ذلك من خلال العمل على تحقيق أربعة أهداف: أولاً قياس العامل الهيكلي و تباين الجنس لقائمة الصلابة الذهنية ( MTS ) بينما عالجت في الهدف الثاني ثبات قائمة الصلابة الذهنية ( MTS ) و حاولت في الهدف الثالث قياس العلاقة بين الصلابة الذهنية و مكونات الصلابة و التفاؤل و سلوك المواجهة داخل نموذج بنائي. أما الهدف الرابع فحاولت الدراسة كشف الفروق بين الجنسين على أهم المتغيرات و كذلك العلاقات بين هذه المتغيرات. و تكونت عينة الدراسة من 570 رياضياً جامعياً من تخصصات و مستويات ممارسة مختلفة، حيث أجابوا على مقياس كل من قائمة الصلابة الذهنية، الصلابة، التفاؤل و سلوك المواجهة.

و توصلت إلى النتائج التالية:

- تستجيب قائمة الصلابة الذهنية ( MTS ) للمعايير السيكومترية و كانت أعلى من مقياسي الصلابة أو التفاؤل في التنبؤ بأنماط سلوك مواجهة الضغوط الرياضية.
- لم تسجل فروقا تعزى للجنس فيما يخص المتغيرات أو العلاقات بين الصلابة الذهنية و سلوك المواجهة.
- قائمة الصلابة الذهنية ( MTS ) هي وسيلة ذات مصداقية عالية لقياس الصلابة الذهنية و أن الصلابة الذهنية أحسن من الصلابة و التفاؤل في التنبؤ بسلوك المواجهة الايجابي.

\* دراسة ستيفاني جين تيببت (2014) حول الصلابة الذهنية و سلوكيات فرط التدريب لنيل شهادة دكتوراه بجامعة فيكتوريا، الو.م.أ.

الغرض من الدراسة هو تحقيق فهم أكثر حول الصلابة الذهنية مع بعض التركيز الخاص على اختلال التوازن في العلاقة عمل/راحة، فكانت دراسة العلاقة بين الصلابة الذهنية و العلاقة عمل/راحة كهدف أول للدراسة، و هي الدراسة الأولى التي نظرت في كيفية ارتباط الصلابة الذهنية ب عمل/راحة على 107 رياضي.

و أشارت النتائج إلى أن بعض مكونات الصلابة الذهنية ترتبط بالقدرة المتزايدة للاسترجاع غير أن البعض الآخر يرتبط بقدرات أقل.

و لفهم أكثر لهذه العلاقة اعتمدت الباحثة على دراسة ثانية استجوبت فيها بع الرياضيين و المدربين حول هذه العلاقة و دلت النتائج على أن العديد من العوامل الخطيرة فيما يخص فرط التدريب يشار إليها على أنها تعد صلابة ذهنية في ثقافة لاعبي كرة القدم.

و بشكل عام من الواضح أن الصلابة الذهنية تعني أشياء مختلفة لمختلف الأفراد، كما وضحت الأبحاث السابقة، كما أن الصلابة تختلف باختلاف الثقافة الرياضية حتى أنه يمكن القول بأنها محددة ثقافيا أكثر.

و يبدو أن الممارسات الميدانية التي تطلب من الرياضي بذل المزيد من الجهد على غرار “no pain no gain” و العديد من السلوكيات التي تزيد من خطر فرط التدريب تعتبر من الصلابة، لذا فهي تعتبر مفهوما محل تجاذب بين ما هو مفيد للرياضي و ما هو مرضي ضار بالرياضي.

\* دراسة أندرياس ستاماتيس (2016)، الصلابة الذهنية في الرياضة: وجهة نظر مدربي القوة و التحضير البدني، جامعة بايلور، أطروحة مكملة لنيل شهادة دكتوراة فلسفية.

سعت الدراسة الإجابة على مجموعة من الأسئلة هي: - هل إدراك مدربي القوة و التحضير للصلابة الذهنية في الرياضة هو النظر إليها كبناء موحد؟ - كيف يعرف المدربين الصلابة الذهنية؟ -هل يرى المدربون الصلابة الذهنية على أنها قابلة للتحويل في مناحي أخرى من الحياة؟ - كيف يمكن قياس الصلابة الذهنية؟ - هل يعتقد مدربي القوة و التحضير أن الصلابة الذهنية قابلة للتطوير؟ هل لديهم معارف حول كيفية تدريب الصلابة الذهنية؟ - إلى أي مدى يرون أن الصلابة الذهنية تؤثر في الأداء المثالي: - إلى أي مدى يرون بوجود فروق بين الجنسين في الصلابة الذهنية؟ و أظهرت النتائج أن:

مدربي القوى يقرون بوجود الصلابة الذهنية في الرياضة، و حسب البيانات الكيفية لم يكن هناك إجماع حول مفهوم الصلابة الذهنية.

فيما يخص تنمية الصلابة الذهنية يرى المدربون أنها قابلة للتنمية على الرغم من أن جزءا منها هو وراثي بشكل أساسي.

يمكن للصلابة الذهنية أن تحول من الممارسة إلى المنافسة، من الرياضة إلى الحياة الخاصة و من الحياة الخاصة إلى الرياضة.

الصلابة الذهنية تؤثر في الأداء المثالي. يرى المدربون أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الصلابة الذهنية.

### - التعقيب على الدراسات السابقة

نستخلص من عرض الدراسات السابقة اختلاف تناولها عن موضوع دراستنا الحالية، حيث أظهرت الدراسات الخاصة بالقلق الرياضي ميولا أكثر إلى التدقيق في ارتباطه ببعض العوامل النفسية و البدنية الأخرى و سعيها لتأكيد تأثيره و تأثيرها بها، في حين أنه بالنسبة للصلابة الذهنية فكانت في غالبها محاولات تحديد المفاهيم و التعرف على الواقع الميداني لهذه السمة لتغطية أو استعلام أبعادها ضمن الخصائص النفسية الأخرى عبر فحص مكوناتها و سبل قياسها. و لعل هذا راجع إلى حداثة المصطلح الثاني مقارنة بالأول خاصة وأن كل البحوث استندت إلى قلة التناول العلمي و غياب الأطر النظرية و الميدانية الداعمة لوجوده.

و مهما يكن فقد أوضحت مجمل الأهداف البحثية للدراسات السابقة بشكل أدق منحى خيارات التناول البحثي، حيث بالنسبة للصلابة الذهنية صبت أولا في اتجاه توضيح مفهوم الصلابة الذهنية و بعدها أهداف من قبيل تطوير الفهم حول مكونات الصلابة الذهنية، لتنتقل في مقام آخر لتحديد خصائص الصلابة الذهنية، و مكوناتها، و

نظرا لعدم التحكم في المعالجة الميدانية جاءت بعض البحوث لتثبيت أدوات القياس و التحديد الكمي، ثم أخيرا الارتباطات و الفروق للصلابة الذهنية. أما بالنسبة للقلق الرياضي فقد جاءت أهداف الدراسات التي تناولته تقترب من الأهداف الدراسات السابقة للصلابة الذهنية إلا أن الطرح مختلف إذ تمثل إضافات معرفية أكثر تدقيق لإضفاء الشمولية في تناول من حيث الجوانب الديموغرافية أو الرياضية أو حتى العملية المرتبطة بشروط المنافسة.

بالنسبة للإجراءات المنهجية لم تكن هناك اختلافات كبيرة في اختيار المنهج و لا حتى أدوات جمع البيانات و هذا راجع إلى أن ميدان البحث هو العلوم الإنسانية و التي غالبا ما تلجأ إلى المنهج الوصفي بالتحديد كمنهج أنسب للبحث، و هذا ما انطبق على الدراسات السابقة إلا في بعض الاستثناءات أين تم انتهاج المنهج التجريبي، و تباينت بعض الشيء خيارات الأدوات و إن كانت في الأصل غير ذلك حيث اعتمدت الدراسات على الاختبارات النفسية و بشكل أقل الاستبيان و هما وسيلتان كئيفيتان يمكن معالجتهما كميًا، و هي الخيارات الأنسب خاصة عند التعامل مع الخصائص النفسية و الحاجة إلى تقديرها كميًا.

و لقد توصلت الدراسات إلى نتائج متميزة منسجمة فيما بينها من حيث المنطق الإرتباطي و خصائص المفاهيم المعالجة من جهة و كذلك الطبيعة البشرية و شروط المنافسة الرياضية من جهة أخرى. كما يمكن القول بأنها ذات تناسق حيث يخدم بعضها بعض في غالب الأحيان و قلما وجد تناقض بينها.

فبالنسبة للصلابة الذهنية أشارت دراسة س. كوري مبدلتون S. Cory Middleton ، إلى وجود غموض حول التفاعل بين تحديد المفاهيم و الأداة، و أسهبت دراسة ستيفاني جين تيببت Stephanie Jane Tibbert ، في هذا الوصف إذ توصلت إلى أن الصلابة الذهنية تعني أشياء مختلفة لمختلف الأفراد، كما أن الصلابة تختلف باختلاف الثقافة الرياضية حتى أنه يمكن القول بأنها محددة ثقافيا أكثر. و توصلت دراسة س. كوري مبدلتون S. Cory Middleton إلى كشف نموذج متعدد الأبعاد للصلابة الذهنية يتشكل من 12 عامل كل منها يساهم في

العامل العام للصلابة الذهنية، هذه الخصائص الـ 12 هي: الكفاية الذاتية، القدرة، مفهوم الذات الذهنية، القيمة، المثابرة، الفضائل الشخصية، خفض الضغط، الالتزام، المقارنات الايجابية، الإيجابية، مهام الألفة، مهام الانتباه، بينما دراسة دوغلاس واين مينيكس douglas wayne minix توصلت الدراسة إلى أن بنود الاستباق، سلوك التعلم، الأخلاق مكونات فريدة للصلابة الذهنية و أنه يمكن اعتبار كل البنود في بناء الصلابة الذهنية كأساسيين.

و فيما ما تعلق بقابلية الصلابة الذهنية للتدريب و استجابتها للبرامج التدريبية النفسية فقد اشتركت فيه مجمل الدراسات.

أما بالنسبة للقلق فكل الدراسات الارتباطية أثبتت العلاقة العكسية بين القلق و بعض الصفات النفسية الايجابية و الأداء الرياضي كما أوضحت دراسة عزيز خيويش Aziz Khiouich ، في تحليل العلاقة بين القلق قبل المنافسة و الأداء الرياضي، و دراسة جولي مارسال Julie Marcel التي أكدت على العلاقة العكسية بين إدراك محيط المنافسة و شدة حالة القلق البدني و المعرفي. و هناك علاقة بين إدراك الذات شدة حالة القلق و اتجاه حالة القلق و وجود دور وسيط لتوقعات المواجهة. كما أن إدراك المحيط يؤثر بشكل مباشر و غير مباشر ( من خلال توقعات المواجهة لهذا المحيط ) على شدة حالة القلق البدني و المعرفي. و بنفس الطريقة شدة حالة القلق تؤثر بشكل مباشر و غير مباشر ( من خلال توقعات المواجهة لهذه الشدة ) في التفسيرات الموجهة. بينما دراسة عبد الله بن مُجَدِّ بن قحطان البطاشي، أشارت إلى أن مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين مرتفع جدا أما القلق المعرفي و القلق البدني فمعتدل.

و يمكن للتدريب و التحضير النفسي التأثير في مستويات القلق و بالتالي تحسين الأداء و هو ما أتت به دراسات كل من دراسة عزيز خيويش Aziz Khiouich و دراسة بكيل حسين ناصر الصوفي.

## خلاصة

من خلال هذا الفصل تم تحرير الموضوع من بين عديد الزوايا البحثية التي تناولت أبعاد البحث و خطواته، بحيث حددت الإشكالية و من بعدها فرضيات الدراسة الاتجاه العام الذي سينتهجه البحث في باقي المراحل البحثية و التركيز على زاوية بحثية محددة هي العلاقة المحتملة بين الصلابة الذهنية و القلق الرياضي، فقادنا ذلك إلى وضع الأهداف البحثية للدراسة التي كانت عملية خاصة تخدم الغرض العام من البحث.

و قد حرصت الدراسة على تناول الموضوع وفق نظرة مختلفة عما سبق و اختيار مسار و إجراءات للحصول على نتائج ذات قيمة و قبل ذلك أصلية. و كان ذلك بالفعل إذ أن الموضوع لم يتم تناوله من قبل و هذا ما أسفرت عنه مراجعة الدراسات السابقة التي أكدت أولاً أهمية البعدين النفسيين ( حالة القلق و الصلابة الذهنية ) المراد دراستهما في الرياضة و قدمت الإضافات العلمية بما يخدم البحث، و ثانياً مكنتنا من توجيه البحث وفق مسار معين بالنظر لطبيعة الموضوع و موقعه من بين الدراسات السابقة. و كزيادة في تحديد الموضوع تم الإشارة لمفاهيم الدراسة حيث اتضحت المعالم الاصطلاحية لمفاهيم الدراسة فتم تحديد المعاني العلمية في سياق علم النفس الرياضي و هذا التحديد هو من قبيل فهم الظاهرتين النفسيتين و فصلهما عن المفاهيم القريبة منها مما يجعل الدراسة واضحة لا تحتمل قراءات و لا تأويلات قد تقود إلى خلط في فهم الموضوع و تفسير النتائج.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

المنافسة الرياضية

و أبعادها النفسية

## تمهيد

إن المنافسة الرياضية تتجاذبها عدة مقاربات و تختلف الرؤية النظرية حسب منظور كل مقارنة، فالمنافسة هي وضعية تقنية و فسيولوجية و نفسية و اجتماعية تلتقي كلها في زمن واحد لتتفاعل و تقدم شكلا معيننا تظهر من خلاله المنافسة كموقف متكامل يتعامل الفرد خلاله بكل القدرات التي اكتسبها خلال التدريب نذكر منها البدنية و العقلية و الانفعالية و المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه.

و يأتي هذا الفصل للتركيز على الجانب النفسي للمنافسة بما يتماشى و موضوع الدراسة، حيث سنتناول من خلاله الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة و تتحكم في نتائجه من خلال ما يقدمه الرياضيون من استجابات نفسية تجاه حمل المنافسة و هو المصطلح الأقرب لوصف ما يترتب عن المنافسة من آثار نفسية.

و يتم تناول موضوع المنافسة من الناحية النفسية وفق تتميز به المنافسة الرياضية من معطيات نفسية من حيث أنها تتميز بكثرة و شدة و تنوع الانفعالات، كما تحركها بعض الدوافع النفسية لبلوغ الانجاز، و من كونها تتميز أيضا بحضور مشاهدين و ما يمثلونه من ضغط على المتنافسين يمكن أن يؤثر بأشكال متعددة حسب موقفه تجاه المتنافسين أو أحد المتنافسين، كما تتميز بارتباطها بالفوز أو الهزيمة و من ثم النجاح و الفشل فالمنافسات هي بمثابة اختبار للرياضي فيما ما يقدمه من أداء و كذلك للمدرب و كل المحيط فيما أعده من وسائل و مناهج للتنافس.

## 01- الأسس النظرية للمنافسة الرياضية

### 1-1- تعريف المنافسة الرياضية

لقد قدم العديد من المختصين و علماء النفس الرياضي تعاريف مختلفة للمنافسة الرياضية و تباينت بين مصطلحات المواجهة و الانجاز و وجود الخصم بالإضافة إلى المحك لتحديد الفائز و الخاسر.

و في أبسط معانيها هي حسب Raimbault,et Pion " وضعية حادة و إنتاج و تحقيق مهام و التعبير عن قدرات في لحظة محددة ( هنا و الآن ). " ( Raimbault & Pion, 2004, P 76 ). بمعنى أنها مدى استحضر الرياضي مجمل القدرات و الملكات في لحظة محددة يفرضها الموقف التنافسي. و تعني أيضا الصراع من أجل التفوق و التمايز الموجه بطموح للحصول على الأفضلية قبل الآخرين. (الضمد، 2015، ص 88).

و كثيرا ما اعتمدت التعاريف على مفهوم الموقف التنافسي باعتباره الخلفية أو المرتكز الذي يفرض نمط معين من العلاقات و السلوكات و ينتهي بآثار موضوعية و انفعالية تظهر على الفرد أو الفريق. لذا فقد اعتُبرت المنافسة الرياضية " موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات و مهارات اللاعب ( أو الفريق ) و المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منازل ( أو فريق ) في لقاء تحكمه القواعد و القوانين المحلية أو الدولية. (عنان، 1995، ص 421). و يظهر أن الموقف التنافسي هو بمثابة اختبار للرياضي، حيث يستعرض مجمل قدراته البدنية و النفسية و الاجتماعية أمام منافس أو مجموعة منافسين ليتمكن من تقدير مدى تفوقه بهذه المؤهلات، و بالتالي التعرف على المستوى الذي بلغه ليتحدد على إثره العمل المستقبلي.

و من منطلق مغاير نوع الما يصور Morton Deutsch المنافسة على أنها " موقف حيث توزيع المكافئات لا يكون بالتساوي بين المشاركين. و في جوهرها تكون أهداف المشاركين مترابطة بشكل تقابلي: فإن حقق شخص الانجاز فالآخر لا يستطيع حتما تحقيقه. ففي الرياضي يفوز رياضي و يهزم آخر. (Weinberg & Gould,

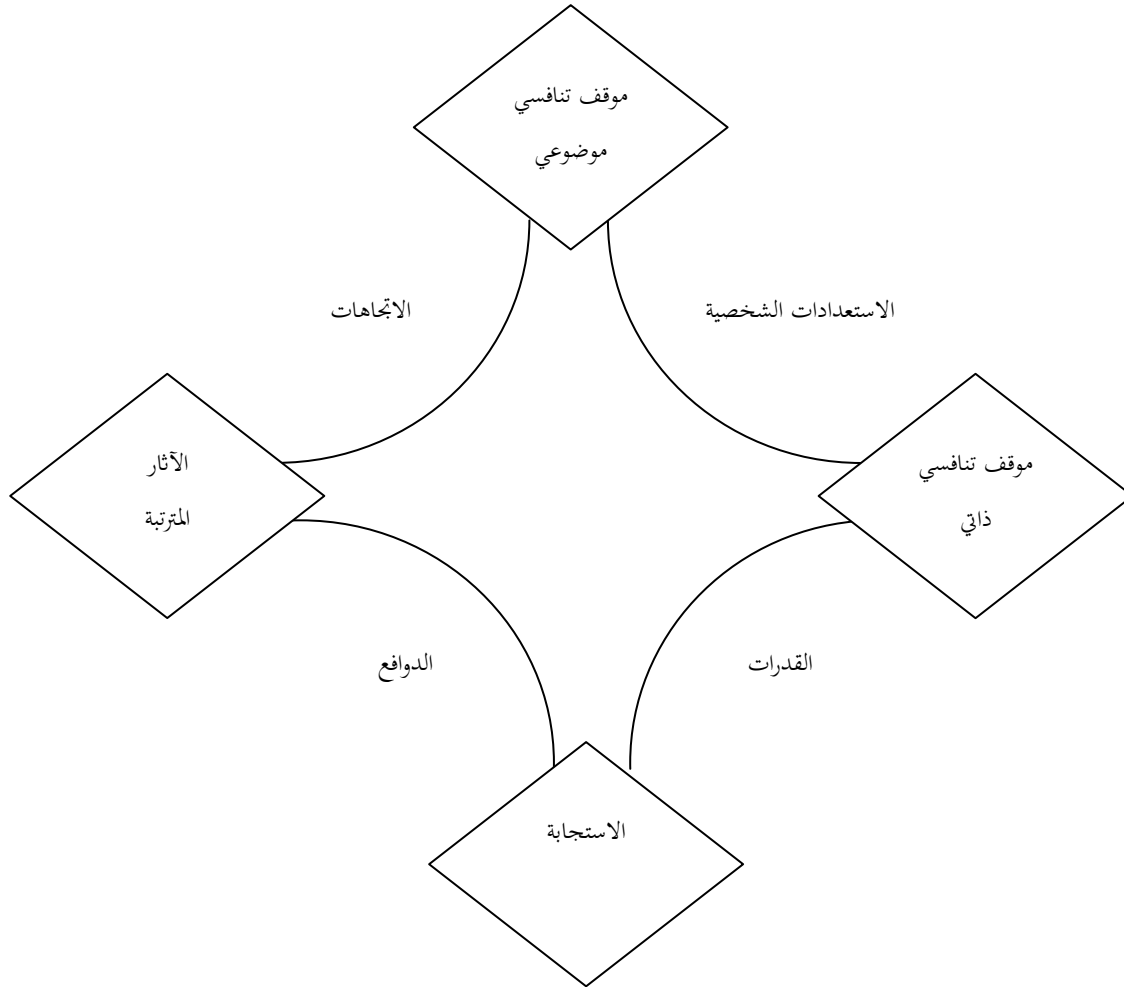
(1995, P 118). و قد عارض بعض الباحثين في علم النفس الرياضي " دياناجل " التعريف السابق على أساس أنه لا يساعد كثيرا في فهم المنافسة الرياضية التي تتطلب أكثر من التوزيع غير المتساوي للمكافآت ومن ناحية أخرى فإن التعاون ليس هو نقيض التنافس وأبلغ مثال على ذلك هو تعاون أفراد الفريق الرياضي بعضهم مع بعض لمحاولة بالتنافس مع الفريق الآخر، وفي نفس الوقت التنافس بعضهم مع البعض الآخر في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن. (سكر، 2002، ص 29).

و يذكر Occhini et Terreni أنها " تشير إلى المتطلبات التلقائية للإنسان لقياس نفسه في مقابل الطبيعة و مع الآخرين و مع ذاته." ( Raimbault & Pion, 2004, P 76 ). و قد أعطى بذلك معنى أوسع للمنافسة ليتمكن من استيعاب رياضات أخرى تتميز بخصوصية معينة كتسلق الجبال و ركوب الأمواج التي تتفرد في الموقف التنافسي بوجود منافس غير تقليدي يتمثل في بعض عناصر الطبيعة، و بشكل أكثر توضيحا جاءت محاولة Chandler, Vamplew, & Cronin لتعريف المنافسة في هذا السياق حيث تعتبر المنافسة أساس الرياضة، سواء ضمت أفرادا، أو أفرادا و حيوانات، أو حيوانات فالرياضة هي المنافسة. و يمكن أن تكون على شكل سباق ( الجري، سباق الخيول...) أو مباراة تحيل إلى الأهداف و النقاط المسجلة ( الرياضات الجماعية ) أو رتابة في الأداء تستوجب منح علامة ( الجمباز ). و المنافسة تسمح للرياضيين قياس أدائهم مقابل بعضهم البعض، و لفرد واحد أو فريق ليظهر كفاءته. بالإضافة إلى المواجهة المباشرة مع الآخرين، العديد من الأفراد يجدون معنى الانجاز من خلال منافسة الأشياء مثل تسلق الجبال، أو الإبحار فهي ليست مواجهة ضد أي كان و لكن منافسة قوى الطبيعة.

( Chandler, Vamplew, & Cronin, 2007, PP 45-46 ).

## 1-2- المنافسة كمجموعة عمليات

حسب مارتنز Martens فإن المنافسة هي أكبر من كونها حدث بل هي تتضمن مجموعة عمليات تشمل عدة أحداث و مراحل. و تتمثل في أربعة مراحل و هي مترابطة بعضها ببعض كما في الشكل (01). فالمشاركة في المنافسة يعيشها الأفراد بشكل مختلف و لهذا الفرد هو في نقطة الاهتمام و يمكنه التأثير في الارتباطات الأخرى داخل نسق المنافسة. الخصائص الشخصية كالتجارب السابقة، الكفاءات، الدوافع و الاتجاهات ما هي إلا عوامل يمكن أن تؤثر في استجابات الفرد خلال المنافسة.



شكل ( 01 ) يوضح المنافسة كمجموعة عمليات حسب مارتنز.

و فيما يلي شرح لمخطط مارتنز حول مراحل عمليات المنافسة الرياضية:

**المرحلة الأولى موقف تنافسي موضوعي:** استمدته من نظرية التقييم الاجتماعي Festinger و التي تتضمن بالضرورة معيار للمقارنة يتحدد من خلاله مستوى الأداء، و على الأقل شخصا آخر يعتبر بمثابة الخصم الذي ينافس على التفوق و الانجاز. و معيار المقارنة يمكن أن يكون مستوى الأداء السابق للفرد ذاته بمعنى نتائجه في نفس ظروف المنافسة الحالية، مستوى مثالي للأداء و يمكن أن يأخذ أشكال قياس موضوعية يفترض أن تتحقق في حالات معينة، أو أداء أفراد آخرين سبق و أن أجروا المنافسة و حققوا انجازات معينة يمكن الرجوع إليها للحكم على الأداء.

**المرحلة الثانية موقف تنافسي ذاتي:** بغض النظر عما إذا كان الأفراد في موقف تنافسي موضوعي لأنهم أرادوا ذلك أو الظروف وضعتهم داخله فإنه لا بد أن يكون لهم تقدير الموقف بطريقة ما، و هو الموقف الذاتي، و يتضمن كيفية إدراك و قبول و تقدير الفرد للموقف التنافسي الموضوعي و هنا تصبح استعدادات الفرد و خصائصه ذات أهمية، و عوامل مثل القدرة المدركة، الدوافع، أهمية الموقف التنافسي و الخصم يمكن أن تؤثر في تقدير المنافسة.

**المرحلة الثالثة الاستجابة:** بعد أن يقدر الفرد المنافسة فإنه يختار إما المواجهة أو التجنب، فإن كان الخيار هو تجنب التنافس فإن العملية تتوقف في هذه المرحلة و لا تواصل إلى المرحلة النهائية، أما إن كان الخيار هو المنافسة فيمكن أن يظهر ذلك على عدة مستويات، المستوى السلوكي و الفسيولوجي و النفسي. بالنسبة للسلوكي يمثل مقابلة القدرات الذاتية بالمنافس، مثلا يمكن أن نحدد نمط الخصم الذي نرغب في مواجهته ( شخصا أفضل منا و بالتالي إمكانية التطور، شخص أقل منا و بالتالي حتمية الفوز، أو شخص ند لنا و بالتالي حضور التحدي). و على المستوى الفسيولوجي فإن الاستجابة يمكن أن تكون زيادة نبضات القلب، يدين باردتين و متعرقتين. أما على المستوى النفسي فهناك عدة عوامل داخلية و خارجية يمكن أن تؤثر في استجابة الفرد.

المرحلة الرابعة الآثار المترتبة: و هي المرحلة الأخيرة تتأتى من مقارنة استجابة الرياضي بمعايير المقارنة في المنافسة. ينظر إليها غالبا على أنها يمكن أن تكون ايجابية أو سلبية. و المعنى الفعلي هو الفوز و الهزيمة على الرغم من أن هذه المعاني هي ذاتية، فقد تمثل الهزيمة بالنسبة لرياضي غير ذات أهمية مقارنة بما تحقق لديه من أهداف ذاتية، كما يمكن أن يكون الفوز بطعم الهزيمة في حال ترتبت عنه أضرار بدنية أو نفسية أو سبق و أن تحدد مصير الانجاز العام مسبقا كالإقصاء مثلا في منافسة المجموعات و بالتالي لا تأثير للنتيجة الحالية.

### 1-3- المنافسة الرياضية كمنظومة

ينظر ( Raimbault, Pion, 2004 ) إلى المنافسة على أنها منظومة متكاملة تضم عدة عناصر تعمل كل منها على توجيه المنافسة كما يوضحه الشكل (02)، و تتميز بالارتباط المتبادل فيما بينها حيث يعتمد كل عنصر على مجموع العناصر الأخرى لتتم العملية التنافسية و تصل إلى تحقيق الانجاز الرياضي. و تتمثل هذه العناصر في:

- الرياضي، المجموعة أو الفريق: و يمثل الفاعل الرئيسي في المنظومة التنافسية، أو هو الذي تقع على عاتقه تأدية المهام التنافسية في الميدان. و قد يكون فردا أو فريقا، و المقصود هو جملة الخصائص و السمات التي يتمتع بها الرياضي أو مجموعة الرياضيين في الفريق و التي سبق و أن امتلكها أو تدرب عليها خلال فترات سابقة على المنافسة.
- التأطير: و يمثله مختلف الأطقم البشرية التي تتدخل في المنافسة على غرار طاقم التدريب و الطاقم الطبي، حيث لكل منها دور أولا في إعداد الرياضي للمنافسة و ثانيا التدخل خلال المنافسة و بعدها لتوجيه الأداء أو معالجة حالة غير اعتيادية في الأداء أو في الجانب الصحي للرياضي.

- **التدريب:** هو عملية إعداد الرياضي للمنافسة من خلال تلقينه بعض المكتسبات و القدرات البدنية و النفسية و العقلية و التي تعتبر موضوع المنافسة في حد ذاتها و التي تمكن من تحديد الأفضل بالاستناد إلى مدى التحكم فيها و توظيفها. و تتوزع عملية التدريب على فترات وفق حاجات المنافسة و متطلبات الأداء وهذا بشكل عقلائي تحكمه مجموعة من المبادئ تتعلق أساسا بالحفاظ على سلامة الرياضي البدنية و النفسية.

- **الرهان:** تأخذ المنافسة عادة أبعادا أخرى خارجة عن الإطار الرياضي، أو أن الرهانات القابضة خلف نتائج المنافسة قد تمتد إلى مجالات أخرى تتخطى الفرد لتشمل المجتمع في عدة نواحي سياسية و ثقافية و اقتصادية. و تمثل الرهان الذي على الرياضة تحقيقه عبر نتائج المنافسة.

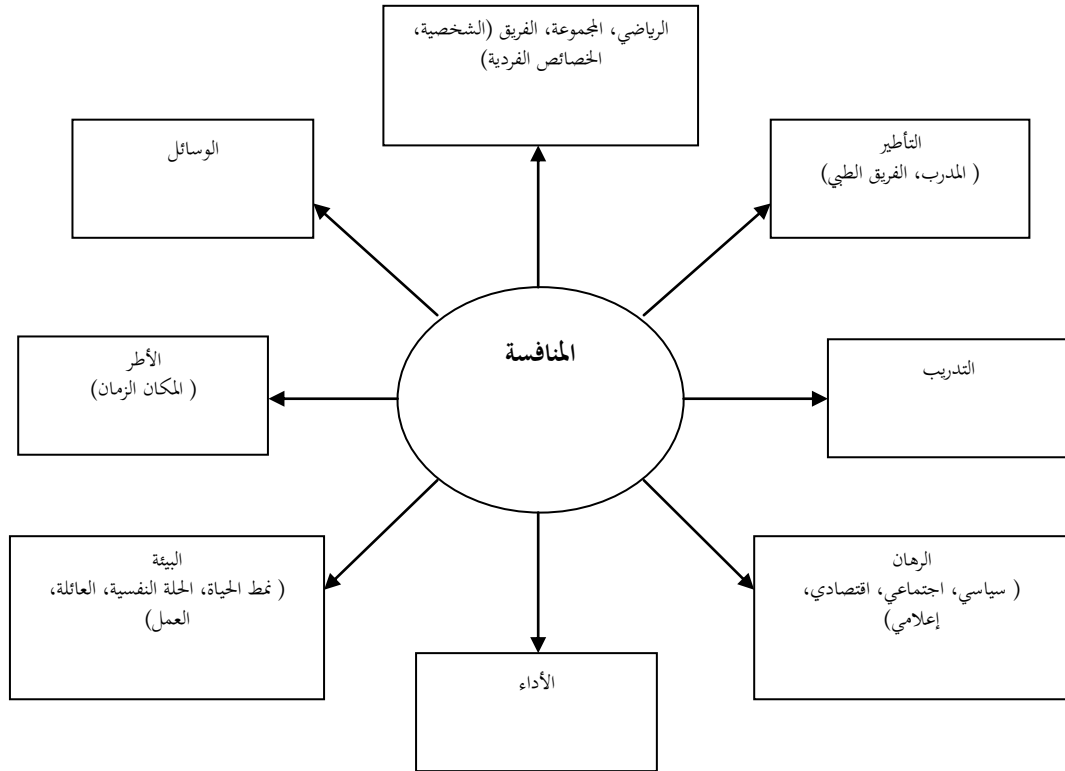
- **الأداء:** تعتبر المنافسة استعراض للمهارات و القدرات و التي تظهر من خلال الأداء الذي يقدمه الرياضيون خلال المنافسة، حيث يتم الحكم على النتيجة من خلال تقييم الأداء فهو العنصر الموضوعي الذي ترجع إليه تقديرات الفوز و الهزيمة، و هو المادة الملاحظة التي تسمح بتسويق الممارسة و استقطاب المشاهدين و المتابعين.

- **البيئة:** لا تتوقف المنافسة على المعطيات الرياضية فحسب و إنما هناك عدة عوامل داخلية و خارجية تتعلق بحياة الرياضي و الوسط الذي يعيش فيه قد تؤثر في سيرورة المنافسة أو نتيجتها. و هذا بالنظر لكون الرياضي هو وحدة من المجتمع و ابن بيئة حاضرة في حياته و تشكل عادة بالنسبة إليه المرجع الذي يمدد بالاتجاهات و القناعات و في بعض الأحيان يفرض عليه أنماطا معينة من السلوك بشكل واع أو شعوريا.

- **الأطر:** تحتل المنافسة حيزا زمانيا و مكانيا يجعلها تتميز عن غيرها من المنافسات السابقة و اللاحقة من حيث الظروف التي تجري فيها، فتغير مكان أو زمان المنافسة هو تغير في المعطيات الطبيعية التي تجري فيها و تغير المعطيات يؤثر في سيرورة المنافسة من خلال تغير سلوك اللاعبين. فبين اللعب في ملعب الفريق أو خارجه أو الانتقال لمسافات متباينة أو اللعب في مواقيت مختلفة كلها عوامل تؤخذ بعين الاعتبار لتعديل السلوك الرياضي في التعامل مع المنافسة.

- الوسائل: تستدعي الممارسة الرياضية توفر بعض الوسائل منها ما يرتبط بشكل مباشر بالممارسة الرياضية و منها ما يعد مساعدا لها، فالمنافسة تجري في مكان محدد قانونا يتماشى و متطلبات الأداء الخاص بالرياضة، و تستوجب توفر الأدوات التي تستعمل في المنافسة، كما أن هناك بعض الوسائل التنظيمية التي تسهل إجراء المنافسة سواء ما تعلق بظروف إجراء المنافسة أو ضمان السير الحسن لها أو الحفاظ على سلامة الرياضيين و المتفرجين على حد سواء. و

فيما يلي عرض لمخطط يلخص نظرة المنافسة كمنظومة:



شكل (02) يوضح عناصر منظومة المنافسة. المصدر ( Raimbault, Pion, 2004 )

## 02- بعض المقاربات النفسية للمنافسة الرياضية

تعتمد المقاربة النفسية للمنافسة على الاستجابات النفسية للرياضي حين يتعرض لضغوط المنافسة على اعتبار أن المنافسة هي وضعية ضاغطة تفرض حملا نفسيا على الرياضي تدفعه إلى استحضار قدراته النفسية للتعامل مع المثيرات الخارجية و ما تحدثه من آثار نفسية يشعر بها قبل، أثناء و بعد المنافسة.

## 2-1- المنافسة الرياضية من المنظور النفس- اجتماعي

من خلال المعاني التي تحملها المنافسة فإنه يمكن القول بأن لها مرتكزات نفسية اجتماعية يمكن من خلالها فهم المنافسة و تناولها بالبحث و التنظير، و لما كان من الصعوبة بما كان الفصل بين ما هو اجتماعي و ما هو نفسي ارتأى البعض الدمج بينهما لمد الحلقات النظرية بعضها ببعض حتى تكون التحاليل و التفاسير المقدمة للسلوك التنافسي أكثر تعبيرا عن الواقع الفعلي الذي تسري من خلاله المنافسة. و يتضمن هذا المنظور العديد من البنود التي تحكمه و يمكن توظيفها في التعبير عن المنافسة من الناحية النفس-اجتماعية و يذكر منها (عنان، 1995) الكثير من النقاط كما يلي:

- يميل اللاعبون إلى إدراك الآخرين كمنافسين إذا كانوا بطبيعتهم يمتلكون روح المنافسة أو المبادأة.
- النجاح في المنافسة مبني على مستوى القلق العام لدى اللاعب و كذا على حاجته إلى الانجاز الرياضي.
- تمثل فترة الـ 48 ساعة قبل المنافسة أهمية كبرى في استعداد اللاعب و تهيئته لمواجهة المنافسة لما تمثله من حالة خاصة جدا للاستثارة الانفعالية حتى أن البعض يطلق عليها فترة الاستعداد الحرج.

- التفاعل بين العامل الخارجي ( البيئة المحيطة ) جمهور، مكان المنافسة، التسهيلات، و العامل الداخلي ( الحالة الذاتية ) الاتجاهات، الطموحات، و الأفكار المصاحبة يؤثران بدرجة ما على الاستعداد للمنافسة و الحالة المزاجية للاعب.

- تسبب المنافسة الرياضية من خلال مجرياتها و أحداثها و وقائعها تذبذبا في مستوى طموح اللاعب و هناك الكثير من الأدلة ما يشير إلى أن الطريقة إنما تؤثر على الأداء كوظيفة من وظائف الشخصية، و يبدو ذلك من أسلوب تقويم الفرد لذاته حيث يميل إلى أن يصبح أقل دقة في ظل ظروف المنافسة و أن هناك من التخمينات التي ترجع ذلك إلى نوع المناورة التكتيكية لخداع النفس.

- ترتبط المنافسة الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية التي تتميز بدرجات متفاوتة ما بين الشدة و القوة و ما يرتبط بذلك من نواتج فسيولوجية مصاحبة.

- ترتبط المنافسات الرياضية بأساليب تهيئة ظروف اللاعب سواء الناشئ أو الدولي و ما يترتب عن ذلك من إعادة ترتيب الحياة اليومية

- اللاعبون من ذوي مستويات القلق المنخفضة و الحاجة المرتفعة للإنجاز يحسنون أداءهم في الظروف التنافسية ( و العكس صحيح )

- المنافسة الرياضية قد تكون داخلية في الفريق ذاته من أعضاء جماعة الفريق و غالبا ما تحدث تغييرات ايجابية داخلية مثل تماسك الجماعة و تغيير بناء المكانة الاجتماعية و بعض خصائص التفاعلات الاجتماعية.

- المنافسة الناجحة ذات النتيجة الايجابية تزيد من عامل الجذب الداخلي المتبادل لأعضاء جماعة الفريق.

- السلوك التنافسي الناجح لجماعة الفريق هو حصيلة كفاءات أفراد جماعة الفريق. و تؤثر دافعية الانجاز في رفع مستوى طموح الفريق كجماعة لها هدف.

- السلوك التنافسي يعتمد جزئيا على الطبقة الاجتماعية و الاقتصادية للفرد أو الجماعة و يبدو التنافس لجماعات أو فرق منخفضة المستوى أو الطبقة في كثير من المواقف بصورة أكثر فعالية من جماعات أو فرق مرتفعة المستوى أو الطبقة.

## 2-2- المقاربة النفسية للمنافسة الرياضية

المقاربة النفسية هي الحالة النفسية التي يدخل الرياضي المنافسة بها، و المقاربة النفسية لا يمكن فصلها عن بعض الأبعاد النفسية لعل أهمها الاستعدادات الشخصية للرياضي و الانفعالات المصاحبة للمنافسة و الدوافع و الضغوط النفسية المترتبة عنها بالإضافة إلى الاتجاهات التي يحملها الرياضيون تجاه المنافسة.

و تعددت وجهات نظر العلماء حيال عملية التنافس بين كونها عملية نفسية دافعية لنمط معين من السلوك أو حالة انفعالية ذات استثارة عالية لإنجاز معين أو باعتبارها سمة من سمات التكوين النفسي تعبر عن الميل للتنافس. و بين هذه النظرة و تلك يمكن أن تجتمع في نظرة توفيقية حيث تندرج جميعها تحت مفهوم واحد هو حالة الدافعية للتنافس.

و لهذا فإن مفهوم التنافس كحالة دافعية تشير إلى تلك العلاقة التي تتواجد بين الدافع و توقع النتيجة و قيمتها بالنسبة للمنافس، و هي العلاقة التي توجه سلوك الرياضي في التنافس و تحدد قوة و حجم و شدة هذا السلوك الهادف إلى تحقيق الفوز أو تجنب الهزيمة (فوزي، 2006، ص 237).

و من منطلق أن سلوك التنافس هو سلوك انجازي، فإن عملية التنافس تتحكم في استشارتها و توجيهها

و توصلها ثلاثة دوافع تنطلق من ثلاث حاجات نفسية في المجال الرياضي و هي:

- الحاجة إلى تقييم الذات الرياضية

- الحاجة إلى تأكيد الذات الرياضية

- الحاجة إلى تحقيق الذات الرياضية (فوزي، 2006، ص 236).

فالتائج التي تتحقق أو المتوقع تحقيقها من خلال التنافس ترتبط بانفعالات ايجابية مثل الشعور بالزهو و

الفخر و السعادة أو بانفعالات سلبية مثل الشعور بالحزن و الضيق و الخجل، و يترتب على تكرار حالات الفوز أو

الهزيمة أو توقعها في المواقف التنافسية استشارة حالات انفعالية مشابحة، و تستدعي هذه الحالات بدورها سلوكا وسيليا

هو السلوك التنافسي.

إن مفهوم سمة التنافس لدى الرياضي تفسر لماذا و كيف يسلك خلال المنافسة بهذه القوة و بهذا العزم...

فالتنافسية كمفهوم افتراضي تمثل دافعا أو استعدادا أو ميلا راسخا لدى الرياضي للبحث عن النجاح في المواقف

التنافسية، فبقدر ما يمثل هذا الدافع من استقرار في البناء النفسي للرياضي فإنه يمكن اعتبار التنافسية سمة شخصية

دافعة للرياضي (فوزي، 2006، ص 237).

و في سياق آخر يحدد كوساكوفسكي Kossakowski و لومسكـر lompscher " هذا النظام )

الاتجاه نحو الخصم و الفريق المنافس ) بأنه نظام مكتسب يوجه بطريقة العادة الشعورية بدرجة من الدرجات سلوك

اللاعبين قبل المباراة و أثناءها أيضا و تحكمه المعتقدات الأساسية للاعبين، و معايير الفريق، و التقديرات الحالية لقوة

أدائهم... و كذا قوة المنافسين أيضا " (عنان، 1995، ص 432). و الاتجاه نحو الخصم أو المنافس جانب هام من

جوانب الإعداد النفسي للفريق قبل بدء المباراة و دلالة هذه الاتجاهات في حالة ما قبل المباراة يمكن أن نراها في تحليل كيفية مبالغة اللاعبين في قوة الخصم أو التهوين من شأنه. فالمبالغة تؤدي إلى الافتقار للثقة بالنفس في القدرات الذاتية و القوة التنافسية، و التهوين يؤدي إلى المبالغة في الثقة. و ترجع الأهمية لعملية تحليل الاتجاهات إلى تزويد المدربين بمعلومات تمكنهم من التأثير على هذه الاتجاهات و التعامل معها.

### 03- المظاهر النفسية للمنافسة الرياضية

#### 3-1- الحمل النفسي في المنافسات

يشير علاوي إلى أن المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب و المنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع على أجهزة الجسم مما يعرض الرياضي لما يسمى الحمل النفسي الذي يتضح بصورة أكثر في الضغط و الجهد المبذول خلال ذلك الزمن في مواقف التدريب و المنافسة بالخصوص باعتبارها الحلة القصوى للأداء الرياضي، فالكم الهائل من الجمهور و وسائل الإعلام و الإحساس بالمسؤولية و اختلاف متطلبات المواقف أثناء التدريب و المباريات لها تأثيراتها المتباينة ( الضغوط النفسية ) و يرتبط ذلك بالقدرة على التفكير و اتخاذ القرار و لاسيما المواقف التنافسية لتمييزها بديناميكية انفعالية عالية (الضمد، 2015، ص 15).

فالمنافسة تعني الصراع من أجل التفوق و التمايز المقرون بطموح إيجابي لتحقيق الفوز على الفريق المنافس، و هذا ما يشكل حملا نفسيا على الرياضي المشارك في المنافسة يستقبله من خلال الشعور الذي ينتابه كلما اقتربت المنافسة، و الشعور بالمنافسة يبدأ من إدراك القيمة الاجتماعية للمنافسة في حد ذاته ما يترتب عنه من استجابات

انفعالية، و هذا الشعور ينشأ و يتكون أساسا لتلبية الحاجات النفسية عند اللاعبين من أجل التفوق. كما أن المنافسة الرياضية هي في إحدى صورها موقف اختباري لكل من اللاعب و الفريق، و كذلك المدرب، حيث تظهر فيه جميع خبرات و مهارات و قدرات اللاعب و الفريق، و المدرب المكتسبة خلال عملية التدريب الرياضي المستمرة بهدف تحقيق التفوق على لاعبي الفريق المنافس في لقاء تحكمه القواعد و القوانين المحلية أو الدولية.

فما ينبغي للرياضي و المديرين هو تخطي الحمل النفسي للمنافسة الذي ينطلق أولا من تفعيل إدراك إيجابي للمنافسة و نتيجتها، فالمنافسة الرياضية و مهما كانت نتيجتها لا تعد الهدف النهائي من الاندراج في النشاط الرياضي و تعد هدفا وسيطا لا غير، و لكنها في المقابل تعد محكا رئيسيا لظروف التدريب و الجو الاجتماعي و حصائل جهود القائمين على تدريب الفريق. (الخيكاكي، 2011، ص 171)

و يورد (الضمد، 2015، ص 90) بعض العناصر التي تلخص مفهوم الحمل النفسي للمنافسة و قدمها على

شكل نقاط يتطرق في كل منها إلى ماهية الحمل النفسي:

- تتميز المنافسة بتغلب الانفعالات و بوجود مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي.
- ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المنافسة بظروف الأداء الذاتية و الموضوعية. هذه المتغيرات قد تؤثر سلبا بأشكال مختلفة و يترتب عنها استجابات متباينة .
- و هناك مجموعة من الصعوبات التي يواجهها اللاعبون أثناء المباريات و تشكل حملا عصبيا و نفسيا يترتب عليه ردود أفعال و استجابات انفعالية و تتراوح بين الاستثارة السيطرة و العنف و العدوان. و أهم هذه الصعوبات التوتر النفسي العالي في بداية المباراة.

- و تشير الدراسات إن انخفاض المستوى الشديد يرجع إلى هبوط مستوى فعالية اللاعبين نتيجة تدني الحالة الانفعالية الإرادية و ظهور الضغوط الانفعالية السلبية.

- و من الأمور الهامة التي تؤثر في ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة الانهيار النفسي و يحدث ذلك بالنظر لنتيجة المباراة.

- و الحالة الانفعالية للاعبين تتوقف على طبيعة و أهمية المباراة... و في أثناء المباراة فإن شدة الحالة الانفعالية تتغير و لا تكون متشابهة.

### 3-2- انفعالات التنافس الرياضي

و تتميز المنافسة في الألعاب الرياضية بتغلب الانفعالات في أثناء المنافسات بوجود مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي و التوتر الانفعالي كما هو معروف أثناء المباريات من الممكن أن يؤدي إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين بأنفسهم و ظهور الخشونة و الغضب السلبي الذي يترتب عليه خرق قواعد اللعب و استعمال العنف و إتباع أساليب ممنوعة. و أظهرت الدراسات أن الحالة النفسية تحت ظروف الانفعال المناسب تتميز بزيادة كبيرة في النشاط، و حماس الأداء، و ردود أفعال تتميز بالآتي:

\* الشعور بالقوة

\* الثقة بالنفس

\* السعي للانتصار

\* زيادة الكفاية الحيوية مع تحرير كبير من الطاقة. (الضمد، 2015، ص-ص 73-74)

و سواء كانت المنافسة مهمة أو غير مهمة فان الدراسات أظهرت أن هناك أنواعا محددة من الانفعالات تظهر و يمكن الحكم بها على الحالة النفسية التي يتواجد فيها اللاعب و يندرج تحت هذه التسمية الانفعالات المميزة للتنافس الرياضي:

\* **الاستثارة الرياضية:** و هي حالة انفعالية ترتبط بالنشاط الحركي الزائد أثناء اللعب و تتميز بوجود أشكال من

انفعالية ايجابية تتمثل بزيادة الشعور بالقوة العامة، الانتعاش، الرغبة في الحركة، التنافس من اجل الحصول على نتائج جيدة و تحقيق الفوز...و زيادتها تحت ظروف ضاغطة أثناء المنافسة تصل إلى درجة أكبر من التوتر و تخل في حالة أخرى يمكن أن نطلق عليها الحماس الرياضي.

\* **الحماس الرياضي:** و هي حالة خاصة تتصف بزيادة الإحساس بالقوة و الطاقة و النشاط و الفعالية مع زيادة الثقة بالنفس، و الرغبة في تحقيق النجاح و إظهار القدرات الخاصة، و تنشأ في اللحظات الحرجة من التنافس و تصل في شدتها القصوى من التأثير في الوقت الذي يحقق فيه اللاعب درجة كبيرة من الإحساس بالقوة.

\* **الهيجات الرياضية:** و هي مرحلة تالية للانفعال الحماسي و هي تظهر نتيجة الضغط من الخصم و تحمل في طياتها خطورة أخرى و هي احتمال فقدان التحكم في النفس، و ضياع الهدف و ارتجال النشاط مع كثرة الأخطاء و الخروج عن القواعد السليمة للعب.

\* **الحنق الرياضي:** و هو انفعال خاص ينشأ في وقت التنافس بين اللاعبين خلال المباريات للحصول على الفوز أو تحقيق النجاح، و يتميز بأن له طابع العدوانية التي تتعدد مظاهرها. فتوجه أحيانا و تنعكس على اللاعب نفسه، و يظهر ذلك من عدم التوفيق في إحراز النقاط و الأهداف (الضمد، 2015، ص-ص 75-76).

### 3-3- ضغوط المنافسة الرياضية

من أهم الضغوط التي يعاني منها الرياضي حسب (الضمد، 2015، ص 151) و التي ترتبط بالمنافسة ما

يلي:

- الاهتمام المغالي فيه بالنتائج مقابل عدم الاهتمام بالأداء و المكاسب المادية
- الاشتراك في المنافسات بصورة فعالة فيها، أو الاشتراك في المنافسات دون فترات كافية للراحة و الاستشفاء و ما قد يترتب عليه من قلق و الاستثارة و التوتر و استنزاف طاقات اللاعب، بالإضافة لمشاق السفر و التغير في العادات اليومية السائدة للاعب.
- تكرار خبرات الفشل و الهزائم المتكررة و الظهور بمستويات رياضية منخفضة و ما يترتب عنه من عوامل نفسية كالخوف من الفشل و عدم الثقة.
- المنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية و المتغيرة و في حالة تقييم اللاعب لها كتهديد يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على سلوك و أداء اللاعب.
- تتميز بحدوثها في حضور الجماهير .

### 04- التأثير النفسي للعوامل الخارجية للمنافسة

تتكون المنافسة الرياضية بالإضافة إلى المتنافسين عن ناصر أخرى خارجة عن الأدوار الرئيسية للمبارين و لكن لها تأثير كبير على الأداء الرياضي و هذا بالتأثير المباشر في الجانب النفسي الذي يعتبر أول المتفاعلين مع جو

المنافسة و ما يشملها من عناصر خارجية. و المقصود بالتحديد الملعب و الجمهور بالإضافة إلى العوامل التنظيمية التي تخص المسيرين و الحكام، و لكل منها دور في التأثير على نفسية المتنافسين بطريقة مباشرة و غير مباشرة.

#### 4-1- الملعب و ظروف المباراة

تجرى المباريات في أماكن محددة قانونا تأخذ أشكالا متعددة فقد تكون ملاعب أو قاعات أو مسابح أو مضامير و غيرها تسمح بالتنافس وفق المتطلبات التقنية و البدنية للتخصص الرياضي. و إن كانت الوضعية التي يكون عليها مكان المنافسة تعتبر ذات أهمية لكن أكثر ما يهتم به المختصون و اللاعبون هو المكان الجغرافي الذي تجرى علي المنافسة مقارنة بالموطن الأصلي للرياضي أو الفريق، و هنا يمكن الإشارة إلى الرياضات الجماعية التي تتميز بكثرة المنافسين و طول فترة المنافسة التي تعتمد المواجهة المباشرة بين كل الفرق على مرحلتين حيث تتيح لكل الفرق اللعب على ميادينها مما يعني اللعب على ميادين الخصم كذلك و يبدو أن لهذا الأثر الكبير في إدراك الرياضيين لضغوط المنافسة و بالتالي تغير استجاباتهم الانفعالية و النفسية.

من الواضح أن الملعب يحتمل صفتين فهو ايجابي بالنسبة للفريق المستقبل و سلبي بالنسبة للفريق الزائر و هذا ليس بشكل مطلق نظرا لعدم القدرة على التنبؤ بالمآلات النفسية التي يمكن أن تترتب على هذه المواجهة. و لكن على العموم يمكن القول بأن الفريق المستقبل له أفضلية من حيث أنه متحكم في معاملة على الملعب كما أنه لم ينتقل و بالتالي هو أكثر استعدادا بدنيا، و كل ذلك له تأثير نفسي حيث يزيد من الثقة لدى الرياضيين كما يشكل ذلك بالنسبة لهم دافعا إضافيا نظرا للسهولة النسبية في تحصيل النتيجة المرجوة. أما بالنسبة للفريق الزائر فعلى العكس تماما حيث يشكل الملعب بيئة غامضة تدخل الشك في نفسية الرياضيين و يشعروهم بالتوتر لعدم معرفتهم بمعاملة و عدم تعودهم على اللعب فيه، كما أن التنقل يعتبر جهدا و بالتالي إدراك عدم الكفاءة البدنية قد يؤثر على نفسياتهم و

يفقدون التركيز على مجريات اللقاء، كما قد يدفعهم إلى انتهاج سلوكات سلبية فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن الفرق الزائرة تلجأ للسلوك العدواني أثناء اللعب بدرجة أكبر من الفرق التي تنظم المباراة على ملعبها وقد يعزى ذلك كرد فعل لتشجيع جمهور المتفرجين ضد الفريق الزائر أو لاقتناع الفريق بأنهم يلعبون أمام جمهور متعصب. (علاوي، 1998، ص 143)

غير أن هذه الاستنتاجات ليست حتمية فيمكن أن يحدث العكس حيث تظهر الاستجابات السلبية على الفريق المستقبل تحت ضغط النتيجة و في المقابل يكون الفريق الزائر أكثر أريحية بحكم عامل التوقع الذي يبغده عن ضغط النتيجة. و يمكن أن تكون لقيمة الفريق دور في الأداء، فمن خلال الدراسات فإنه من الواضح أن نوعية الفريق تعد عاملا وسيطا يحدد قوة العلاقة بين اللعب محليا و نسبة الانتصارات، فالفرق القوية تربع غالبا محليا أكثر من الفرق القوية. (Cox, 2005).

و يلعب تنظيم المنافسات و إدارتها دورا هاما في زيادة التوتر و القلق، فالدقة في التنظيم و الإدارة السليمة و التحكيم النزيه و الموضوعي و العادل يستدعي لدى اللاعبين حالة نفسية تتميز بالراحة و الاطمئنان مع رفع الحلة المزاجية و الرغبة في التنافس الشريف، و بالعكس فان التنظيم السيئ و الإدارة غير المريحة و التحكيم غير الموضوعي و التمييز يستدعي لدى اللاعبين ليس فقط التوتر و إنما يضيف إليها روح عدائية تنعكس على سلوك الرياضيين خلال المنافسات. (الضمد، 2015، ص 71).

#### 4-2- ضغط الجمهور و المتابعين

تحضى المنافسات الرياضية بالحضور الجماهيري الذي يتباين تعداده من منافسة لأخرى، غير أنه غالبا ما ينظر إليه على أنه من الصعوبات التي تواجه المتنافسين في المباريات الرياضية، فإطلاق مكبوتات الجماهير التي تشاهد

المباريات، تهتف، وتشجع، وتنتقد، وفي جو يكون غالبا انفعاليا، كل ذلك هو عبء نفسي و إشارات يستقبلها الرياضي تولد لديه استجابات نفسية تعتمد على إدراكه لسلوك الجمهور. و الملاحظ أن هذا الجو الذي يبدو مفعما بالانفعالات لكنه ضروري للتعبير وإشباع الغرائز، و البقاء في حالة اللامبالاة أمر مستحيل وعلى الرياضي ألا يظهر اتجاه هذه الظاهرة الرضا أو الرفض أو الامتنان أو الاشمئزاز و المهم ألا يتأثر بما مادام يلتزم بقواعد اللعب (رفعت، 1964، ص 11). حسب baumeister steinhiller فان الضغط هو المؤثر في أداء اللاعبين الذين يلعبون أمام جمهور، فحضور الجمهور يمكن أن يزيد من أهمية الهزيمة في مباراة الذي يبدو في المتناول. و يشعر اللاعبون بهذا الضغط مما يمنعه من اللعب بمستواهم المثالي (Cox, 2005, P 267).

و يتميز الجمهور ببعض الخصائص التي يذكرها " كوكس " (Cox, 2005) فهو من ناحية يتكون من حجم و كثافة و قرب من اللاعبين، فعدد الجمهور الحاضر في المباراة له تأثير على نفسية الرياضيين فكلما كانت الأعداد كبيرة ازداد ضغط المباراة و بالتالي زيادة الحمل النفسي على اللاعبين، غير أن العدد ليس معيارا فقد تكون الأعداد كبيرة لكن بمقارنتها بخصائص الملعب قد يقل تأثيرها فالملاعب الكبيرة تؤثر في الحضور و فعالية دور الجمهور، لذلك فإن كثافة و قرب الجمهور أهم من العدد، لكن في الحقيقة الأهم من كل ذلك هو سلوك الجمهور و هي الخاصية الأهم و المقصود حماسة الجمهور فالحضور السلي لا يعطي الإضافة المرجوة و كلما تفاعل الجمهور مع مجريات المنافسة بحماسة كان ذلك إعلان عن وجوده و هو ما يشعر به الرياضيون ويتفاعلون معه.

و هناك عدة أبعاد لدور الجمهور في الإنجاز الرياضي الجمهور يتقاسمون و يشتركون في درجات عديدة من الحالات النفسية و ميز (العزاوي و إبراهيم، 2005) بين أنواع من الجماهير حسب حضورها و فعالية هذا الحضور في التأثير على الرياضيين

**الجمهور السائد:** الجمهور قد يقدم درجات عديدة من التأييد لجهد الرياضي وهذا الجمهور يضع على كتفي الرياضي عدة أنواع من الشد النفسي والتي إما أن تؤيد هذا الجهد أو لا تؤيده أو تستخف به أي لا تقتنع به.

**الجمهور المحايد:** هناك العديد من أنواع الجمهور التي تبدو ظاهريا ذات مشاعر محايدة حول أداء الرياضي وبالإمكان تقسيم النوع إلى صنفين آخرين.

الجمهور الذي يحضر فعلا الذي يكون حياديا اتجاه الأداء المنجز أمام أنظارهم. و هناك نوع آخر لا يحضر المنافسة ولكن الرياضيون يشعرون أنه بعد فترة سيعلم هذا الجمهور بأدائهم و يتضمن الثاني كل من العائلة، الرياضيين الآخرين و الذين سيتنافسون معه، إذا كانوا أبطالا عالميين فإن كل الرياضيين والمدربين والجمهور في العالم سيعلمون بإنجازهم من خلال الصحافة.

## 05- الحالات النفسية للمنافسة

### 5-1- الحالات النفسية لما قبل البداية

يمر الرياضي قبل اشتراكه الفعلي في المباراة بزمن قصير نسبيا في حالة معينة يطلق عليها حالة ما قبل المنافسة و تتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية التي تؤثر على المستوى الفردي الرياضي في أثناء المسابقات تأثيرا بالغا. و ترتبط حالة ما قبل البداية أحيانا ببعض المظاهر الايجابية مثل التركيز الواعي للانتباه أو الانفعالات السارة المحببة إلى النفس مما يساهم في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الأداء. و في بعض الأحيان الأخرى ترتبط حالة ما قبل المنافسة ببعض المظاهر السلبية غير السارة، مما يعمل على هبوط مستوى قدرة الفرد على الأداء و العمل (الضمد، 2015، ص 72).

و يمكن أن يمر بحالة معينة من الحالات التالية:

#### - حالة حمى البداية:

تؤدي إلى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ و في نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الإثارة العصبية مما يؤدي إلى أعراض فسيولوجية و نفسية كثيرة و من الأعراض النفسية ضعف الذاكرة و شدة الاستشارة و الشعور بالخوف من المنافس و عدم ثبات الحالة الانفعالية و تشتت الانتباه و عدم القدرة على التركيز (الضمد، 2015، ص 81).

#### النتائج المتوقعة لحالة حمى البداية

نتيجة للأعراض النفسية و الفسيولوجية التي ترتبط بحالة حمى البداية فإننا نتوقع من اللاعب أثناء اشتراكه في

المنافسة الرياضية النتائج الآتية:

- \* عدم قدرة التحكم و السيطرة على الحركات و الارتباك الواضح في بداية المنافسة.
- \* سرعة الاستجابة التي تتميز غالبا بعدم الثقة.
- \* بذل المزيد من الجهد في بداية المنافسة مما يؤدي إلى استنزاف طاقات الفرد مبكرا.
- \* عدم القدرة على الالتزام بالواجب الخططي المحدد للاعب نظرا لعدم قدرته على الانتباه و التركيز الذي يؤثر بدرجة كبيرة على عملية التفكير لديه.
- \* فقدان القدرة على إدراك الإحساس بالمسافة و الزمن.

\* ظهور بعض الأخطاء الفنية التي ترتبط بأداء المهارات الحركية التي تتميز بصعوبتها (الخيكان، 2011).

#### - حالة عدم المبالاة بالبداية:

و من أعراضها النفسية عدم الاكتراث و عدم الرغبة للاشتراك في المنافسات و انخفاض درجة الاستثارة و

الاضطراب و الضجر و عدم الرضا لحلة مزاجية، و انخفاض في مستوى الإدراك و الانتباه و التفكير و التركيز

(الضمد، 2015، ص 81).

#### النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية

نتيجة للأعراض النفسية و الفسيولوجية التي ترتبط بحالة عدم المبالاة بالبداية فإننا نتوقع من اللاعب أثناء

اشتراكه في المنافسة الرياضية النتائج الآتية:

\* بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي و الكسل و الخمول.

\* عدم القدرة على تعبئة كل قواه و طاقته.

\* فقدان الميل للكفاح و بذل أقصى الجهد، و تجنب المواجهة المباشرة مع المنافس.

\* تميز الأداء الحركي بالبطء و الافتقار إلى القوة و السرعة المطلوبة.

\* عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الحركية في وقتها المناسب.

\* السلبية و عدم القدرة على المبادأة.

\* هبوط النشاط الإرادي للاعب.

\* إفساد لعب الفريق.

#### - حالة الاستعداد للكفاح:

و هي الحالة المثالية لخوض المنافسات و فيها يكون مستعدا لخوض أي صعوبة داخل مجرى التنافس الرياضي، و تكون فيها الاستشارة النفسية معتدلة بسيطة تسهم في سرعة تعبئة الفرد لجمع قواه و طاقته، و هناك حالة انفعالية ايجابية كالفرح للاشتراك في المباراة مثلا، و تركيز الانتباه في المنافسات، و كذلك ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك و التفكير و التذكر للواجبات الحركية (الضمد، 2015، ص 82).

#### النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح.

نتيجة للأعراض النفسية و الفسيولوجية التي ترتبط بحالة الاستعداد للكفاح فإننا نتوقع من اللاعب أثناء

اشتراكه في المنافسة الرياضية النتائج الآتية:

\* القدرة على التحكم و تنظيمها و توجيهها بصورة صحيحة.

\* بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخططية لمواجهة المواقف المختلفة.

\* استخدام اللاعب أقصى ما يمكن من قوة و طاقة.

\* سرعة إدراك المواقف المختلفة و الاستجابة السريعة بصورة دقيقة.

\* الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة.

و تختلف الفترة الزمنية لحالات ما قبل البداية طبقا لاعتبارات متعددة، و قد تمتد أحيانا إلى أسابيع أو تقتصر على بضعة أيام، أو قد تشمل على كل تلك الساعات القليلة التي تسبق الاشتراك الفعلي في المباراة، و على العموم و جب على المدرب مراعاة أنه كلما اقترب موعد المباراة زادت درجة وضوح هذه الأعراض التي تميز اللعب... و يرى بعض العلماء أيضا أنه في بعض الأحيان يمكن أن تتغير هذه الحالة بطريقة فجائية نتيجة لعوامل معينة و هناك بعض العوامل أو الظروف التي قد ترتبط بسير المباراة و التي من شأنها أن تغير من النتائج المتوقعة، و على كل حال فإن وجود اللاعب في أية حالة من هذه الحالات ترتبط بديناميكية طبيعة اللاعب النفسية و العوامل المتغيرة التي ترتبط بظروف المباراة مثل الخبرة السابقة، الحالة التدريبية، مستوى المنافسة و أهميتها، نظام المنافسة، استجابات المتفرجين، مكان المنافسة، الحالة المناخية، و الطبع المزاجي المميز للاعب. (الخيكاوي، 2011، ص 177).

## 5-2- الحالة النفسية للاعبين بعد المنافسة

بعد انتهاء المنافسة تبقى آثارها النفسية المركبة و المعقدة فترة طويلة يجتريها اللاعبون إذا كانت سلبية، و العكس إذا كانت نتائجها ايجابية و يصاحب كلتا الحالتين ما يسمى بالقصور النفسي الذاتي و هي تختلف من لاعب لآخر و هذه الحالة تتعلق بالكثير من العوامل و يذكر في هذا الصدد (الخيكاوي، 2011، ص 187) العناصر التالية:

\* النتائج التي أحرزها الفريق سواء بالفوز أو الهزيمة و ما يعنيه ذلك اجتماعيا.

\* النتائج غير المتوقعة، و النتائج الحقيقية الموضوعية و المخطط لها.

\* التوتر الناتج جراء المباراة، و الصراع الحاد الذي أفضى إلى الفوز أو الهزيمة.

\* الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين تم شحنهم فوق طاقتهم و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي، و صفتهم الإرادية.

## 06- السلوك التنافسي و مميزاته النفسية

و لقد أشار " موري Murry " إلى أن بعض الإشكالات السلوكية التي تندرج تحت تصنيف السلوك الهادف إلى تحقيق إنجاز معين تتمثل في كون الفرد الذي يصدره يكون أكثر نشاطا، و أكثر تكثيفا لجهوده من أجل تحقيق الهدف، و التصميم على الفوز و التفوق في مواجهة الآخرين، و محاولة تحقيق نتيجة جيدة، و الاستمتاع بالتنافس، و ممارسة إرادة قوية.

كما أن السلوك التنافسي هو ذو طبيعة إنجازية هادفة إلى الإشباع النفسي، و لهذا تختلف دوافعه من حيث النوع و القوة عن ذلك السلوك في التدريب و الترويح، فحالة الاستعداد للتنافس و وجود الخصم و الحكم و المشاهدين و غيرها من متغيرات الموقف التنافسي تستثير دافعية سلوك الرياضي للإنجاز بطريقة تختلف تماما عن تلك الحالة التي تستثيره في التدريب و الترويح الرياضي. و هذا ما يفسر طبيعة السلوك التنافسي للرياضي باعتباره سلوكا إنجازيا يتمثل في إشباع بعض من الحاجات النفسية (فوزي، 2006، ص 235).

فالنائج التي تتحقق من خلال المنافسة تشير بطريقة موضوعية و مباشرة إلى المستوى الرياضي، و تشير كذلك إلى فعالية البرامج و الخطط و الإمكانيات و أساليب التدريب، و لهذا كان الاعتماد على التنافس كمحرك رئيسي في تحديد المستوى و تقييم الإدارات الفنية و الإدارية و الإمكانيات الرياضية، و من هذا المنطلق كان التنافس الرياضي من وجهة نظر علماء التدريب الرياضي المصدر الرئيسي للتغذية المرتدة. ذلك أن نتائج التنافس التي تحدد

مدى النجاح و الفشل و تؤثر بطريقة مرتدة و بأثر رجعي على النشاط اللاحق للرياضي في التدريب و في المنافسات، و لهذا فإن التنافس هو أداة للاختبار و مصدر هام للتغذية المرتدة ذات الطبيعة التنموية (فوزي، 2006، ص 240).

## 6-1- مكونات الموقف التنافسي

في عملية قدمها " مارتينز Martens " لمكونات العملية التنافسية كعملية نفسية اجتماعية في الرياضة

أشار إلى أن هذه العملية تتضمن أربعة مكونات ترتبط كل منها بالأخرى و تؤثر و تتأثر بها و هي:

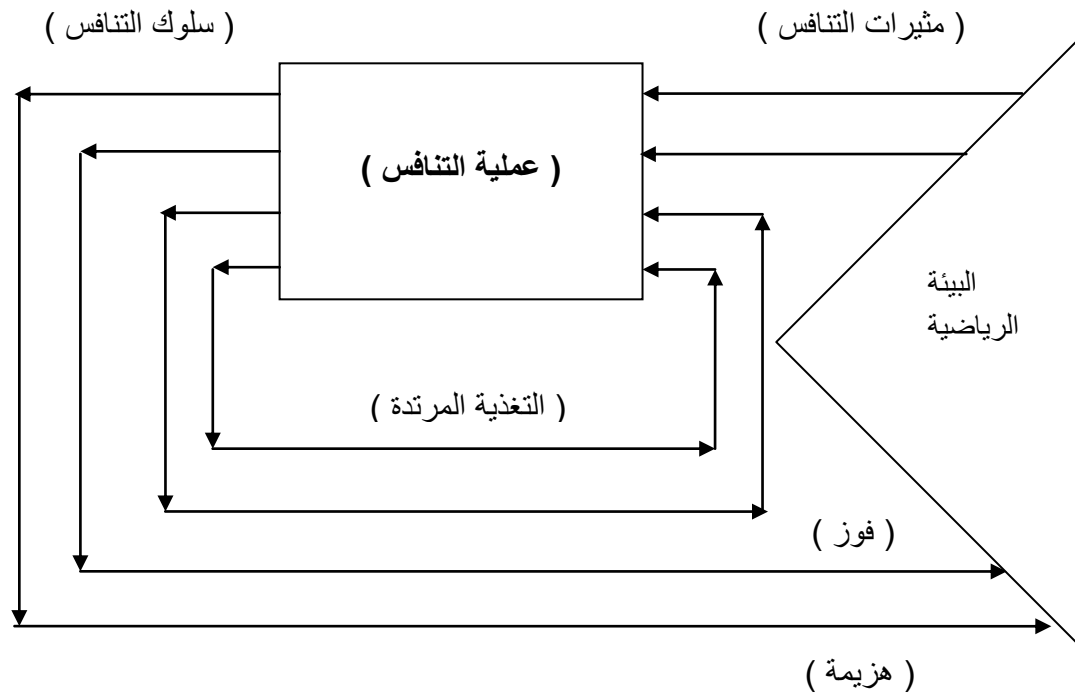
- **موضوعية المنافسة:** و يقصد بها جميع المتغيرات المثيرة للتنافس من وجود منافسين و مكان و زمان لإجراء المنافسة، و الطاقم التحكيمي المسير للمنافسة، بالإضافة لبعض العوامل الخارجية كالجماهير الذي يمثل حضوره معطى مؤثر في سيرورة المنافسة.

- **موقف اللاعب من المنافسة:** و يقصد به كيفية تقييم اللاعب لتلك المتغيرات الموضوعية، فالمنافسة كموقف لا يتم إدراكه على النحو ذاته من مختلف المنافسين، فكما يمكن أن تشكل تحديا إيجابيا يسمح للرياضي باستظهار قدراته، يمكن أن تشكل لبعض الرياضيين تهديدا يلحق الأذى النفسي بما يفرضه من ضغوط نفسية.

- **الاستجابات التنافسية:** و تتحدد تبعا لإدراك اللاعب للموقف التنافسي، و تتضمن مجموعة الاستجابات الحركية و النفسية و الفسيولوجية الهادفة إلى تحقيق الفوز. فبعد أن تتشكل الصورة العامة للرياضي عن المنافسة التي سيدخلها يستجيب جسمه و عقله وفق ما يعطيه الرياضي من معاني للمنافسة، فتتولد الاستثارة النفسية التي تحتمل تأولا إيجابيا أو سلبيا و لكل منها مسار يدخله الرياضي ينتهي بحالة نفسية محددة تحتمل التغيير أثناء المنافسة حسب تصرف اللاعب و المدرب و النتيجة الآتية للمباراة.

- النتائج: و تعني الفوز أو الهزيمة و ما يرتبط بكل منهما من خبرات انفعالية ايجابية أو سلبية، و يتوقف ذلك على تفسير اللاعب لقيمة النتيجة التي حققها. (فوزي، 2006، ص-ص 238-239).

كما أنه يمكن النظر إلى الموقف التنافسي كنظام يتكون من خمسة عناصر أساسية تتفاعل فيما بينها على نحو نمطي على شكل حلقة تبدأ بمثيرات التنافس و هي المكون المادي و المعنوي الذي تقام على أساسه المنافسة، لتسمح بمباشرة عملية التنافس و هي العملية النفسية التي تتفاعل فيها مثيرات التنافس لتظهر عينيا في سلوك التنافس و هو كل ما يصدر من استجابات حركية و انفعالية و فسيولوجية من طرف المتنافسين بما يشكل مادة التنافس ذاتها و ينتهي إلى نتيجة يمكن المقارنة و فقها بين ما يصدر و ما تم التوصل إليه بآلية التغذية المرتدة. و قدم (فوزي، 2006، ص 239) مخططا يوضح هذا النظام كما يلي:



شكل (03) يوضح المكونات الأساسية للموقف التنافسي المصدر (فوزي، 2006)

## 6-2- أنماط التنافس الرياضي

### - التنافس الذاتي:

و هو ذلك النمط من التنافس الذي يكون فيه الرياضي مدفوعا بجملة من المظاهر حيث يكون في مواجهة قدراته الخاصة و معايير الذاتية في الأداء، كما أن التدعيم الخارجي أو شهادة الآخرين له بالتفوق في الوقت الراهن لا تثير لديه الاهتمام، و في المقابل يشعر بالرغبة في الإشباع الذاتي و نجاح الذات مما يتولد عنه الإحساس بالتفرد، كما أنه يتميز بدوام الاستعداد الشخصي للتنافس الاجتماعي.

و يصنف هذا النمط إلى نوعين مستقلين الأول هو تنافس ذاتي مجرد و هو ذلك التنافس الذي يكون فيه الرياضي تحت الظروف التي تحفزه على أن يتفوق في أدائه الحالي عن أدائه السابق أما الثاني فهو تنافس ذاتي معياري حيث يوضع فيه الرياضي تحت الظروف التي تحفزه لتحقيق مستوى معين من الأداء. و يتم ذلك من خلال التقييم المستمر لأداء اللاعب و وضع مستويات معيارية له تكون هي مؤشرات الاعتماد عليها في التقدم أو ثبات المستوى الرياضي.

### - التنافس الاجتماعي:

و هو ذلك النمط من التنافس الذي يكون فيه الرياضي مدفوعا بمجموعة من العوامل ترتبط في غالبها بمعطيات مجتمعية حيث تتشكل لديه الرغبة في مواجهة المعايير التي يضعها الآخرون، كما أن حضور المجتمع لا يقتصر لديه على المعايير التي يضعها بل إن حضوره يدخل حتى في الاعتبار و التقديرات التي يعطيها للمنافسة و نتائجها

حيث يميل للاستحسان الذي يلقاه من الآخرين و ما يمنه من إثابة اجتماعية فورية تصبح بالنسبة له حاجة نفسية تتحول إلى رغبة جامحة، كما أنه لا يتوانى في مقارنة مدى جودة أدائه بالآخرين.

و يصنف هذا النمط من التنافس إلى صنفين رئيسيين، التنافس الاجتماعي الفردي الذي هو ذلك التنافس الذي يكون مع خصم أو زميل من نفس النشاط، و يحدث عندما يكون اللاعب بصدد التفوق على الآخرين. و ينقسم هذا النوع بدوره إلى:

\* تنافس فردي مع خصم أو أكثر في اتجاه هدف مشترك مثل التنافس الذي يحدث في مسابقات الجري و الرمي و السباحة.

\* التنافس الفردي التلاحي مع الخصم، مثل التنافس في الملاكمة و الجودو و المصارعة و التي تتطلب كفاحا تلاحميا بدنيا مع الخصم.

\* التنافس الفردي بالمواجهة غير المتلاحمة، مثل التنافس في التنس و تنس الطاولة.

\* التنافس الفردي مع الزملاء.

و الصنف الآخر من التنافس الاجتماعي هو التنافس الاجتماعي الجمعي، و هو ذلك التنافس الذي يتم بين مجموعة من اللاعبين ( اثنين أو أكثر ) في مواجهة اثنين أو أكثر من الخصوم، ويمكن أن يطلق عليه التنافس التعاوني. (فوزي، 2006).

## خلاصة

لقد تم خلال هذا الفصل التطرق لمختلف الجوانب النفسية التي من المفترض أنها تتدخل مباشرة في عملية التنافس أو التي تترتب عن عملية التنافس بالنسبة للرياضيين، و قد تبين أن المنافسة هي منظومة كاملة يحكمها التفاعل الداخلي بين بعض العناصر الداخلية و الخارجية و تتمحور حول المنافسة كموقف و السلوك التنافسي.

و بالنسبة للرياضي فإنها تمثل حملا نفسيا يلخص مجموعة من الضغوط التي تفرضها معطيات الموقف التنافسي و تستوجب منه التعامل معها انطلاقا من مدركاته الآنية للمنافسة و لكن أيضا استعداداته النفسية و مدى قدرته على التحكم في انفعالاته و توجيهها بشكل عقلاي لتكون مثالية للأداء، و الملاحظ أن المنافسة هي إشباع لرغبات و حاجات شخصية و اجتماعية تشكل الدوافع التي يختار وفقها الرياضي التنافس أو عدم التنافس.

و من مكونات المنافسة و التي لها التأثير على نفسية الرياضي، النتائج الموضوعية التي يمكن الحكم من خلالها على النجاح و الفشل بالنسبة للرياضي، و تعتبر ذات أهمية لأنها الرهان الذي تقوم عليه المنافسة في حد ذاتها فلا معنى لها إن لم تحدد فائزا و خاسرا تقدم له مكافئات عينية أو معنوية كتقدير المجتمع مثلا. كما أنها تحدد الحالة النفسية التي يحاول الرياضي في قادم المنافسات تعديلها أو تقويتها.

# الفصل الثاني:

أهمية القلق الرياضي في

المنافسة الرياضية

## تمهيد

يعتبر القلق أحد أبرز الانفعالات التي تصاحب المنافسة الرياضية، فتأثيره البالغ على الأداء الرياضي قاد إلى العديد من الدراسات التي حاولت فهمه و تقدير مصادره و آثاره.

و لقد تبين أن القلق كظاهرة نفسية يحمل العديد من الخصائص في كيفية تأثيره على سلوك الفرد و كذلك في مكوناته، فهو انفعال متعدد الأبعاد يتجلى من خلال استجابات سلوكية عديدة.

رغم أن الحكم على وجود القلق من عدمه يبدو سهلا ما دام هناك أعراض تظهر على الفرد القلق فإن الكشف عن مستوى القلق و شدته أو قياس حالة أو سمة القلق يحتاج إلى وسائل و أساليب علمية و دقيقة تضع الفرد على القيمة الحقيقية للقلق لديه، الأمر الذي يستوجب الإلمام به و الذي يمثل محتوى هذا الفصل.

## 01- ماهية القلق

يلاحظ الباحث في موضوع القلق اتفاق المتخصصين و منظري علم النفس بشكل عام و علم النفس الرياضي بشكل خاص حول تعريفه، الأمر الذي يسهل تحديد و تبني مفهومه خلال المسار البحثي، و إن كان أهم ما تجدر الإشارة إليه وجود تداخل بين مفهوم القلق و بين بعض الانفعالات الأخرى لاشتراكه معها في بعض الاستجابات النفسية، و هو ما سنحاول توضيحه بالتعريج على تعريف بعض تلك الاستجابات النفسية مثل هي الاستثارة، الخوف، التوتر... الخ. و مقارنتها بمفهوم القلق.

### 1-1- تعريف القلق

إن مفهوم القلق لم يشهد كثرة التعريفات فثمة إجماع على معناه من ضمن مجموعة الانفعالات النفسية، حيث أنه يمثل اضطراب مؤقت يستلزم التحكم فيه و خفض مستواه لأن المستويات المرتفعة تؤثر في أداء الفرد عموماً و الرياضي أثناء المنافسة خصوصاً. و من ذلك تعريف " ريمون توماس " (Thomas, 1991) تعريفاً من قاموس علم النفس الذي يرى أن القلق هو " توعك نفسي و جسدي يتميز بخوف يبيث إحساساً بعدم الأمان، و حزن مداهم ". و قد استمد مفهوم آخر للتعبير عن القلق و هو الخوف و هذا لتقارب شعور لدى الفرد في الحالتين، و هو نفس ما ذهب إليه " واينبارج " فيعتبر القلق " حالة وجدانية سلبية مصاحبة بالانفعال و الخوف مع استثارة جسمية في نفس الوقت " (Weinberg R, 1995). و يبدو أن كلا التعريفين انطلقا من أرضية واحدة هي تعريف " سيجموند فرويد " الذي يعتبر " القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له كثيراً من الكدر و الضيق و الألم كما يعني القلق الانزعاج، فالشخص القلق يتوقع الشر دائماً و يبدو متشائماً و متوتر الأعصاب و مضطرباً. بل و يفقد الثقة بنفسه و يبدو متردداً و عاجزاً عن البت في الأمور و القدرة على

التركيز". (عثمان، 2001، ص 18). أما " مسرمان Masserman " فيعرف القلق بأنه " حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد للتكيف " (فهمي، 1995، ص 199).

يتضح من التعارف السابقة وجود تطابق بينها يسمح باستخلاص كما يشير (باهي، حشمت، و عبد الوهاب حسن، 2002، ص 144) أن القلق " خبرة وجدانية مكدرة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر و الاضطراب و عدم الاستقرار و الخوف و توقع الخطر".

## 1-2- الفرق بين مفهوم القلق و بعض المفاهيم القريبة

يكشف الخوض في حالات الانفعال المختلفة عن تقارب شديد بين القلق و مفاهيم أخرى تدل على انفعالات أخرى. مما يستوجب الرجوع ومناقشة المعنى العلمي و الاصطلاحي لها الذي يتحدد من خلاله حدود كل مفهوم و بالتالي ضبط نقاط الاختلاف بين كل منها:

- **القلق** هو حالة انفعالية سلبية تتميز بالعصبية و الخوف و التوجس و ترتبط باستثارة الجسم. و له بعد عقلي (الخوف و التوجس) يسمى القلق المعرفي و آخر بدني يسمى القلق البدني وهو درجة التنشيط البدني المدرك (Weinberg & Gould, 2011, p. 93).

- **الاستثارة** هي مزيج من الأنشطة الفسيولوجية و النفسية لدى الشخص التي تشير إلى شدة التحفيز في لحظة معينة و تتمثل بالنسبة لـ " Gould & Krane " في تنشيط بدني و فسيولوجي للجسم (الشخص) تمتد بين النوم العميق و الإثارة الشديدة و لا ترتبط بالضرورة بأحداث مفرحة أو محزنة ، فيقد يستثار الشخص لفوزه بجائزة أو لسماعه موت شخص يحبه (Weinberg & Gould, 2011). ويرجع الخلط بين القلق و الاستثارة إلى كون القلق يتضمن آثارا فسيولوجية لاستثارة متزايدة باعتبار أن الاستثارة تشير إلى مستوى تنشيط بدني و شدة في السلوك لدى الفرد

(Balague, 2005, p. 76)، و يرى (عثمان، 2001، ص69) أنه إذا كانت الاستشارة تشير إلى نوع من الطاقة الجسمية التي تخضرننا لحالات الطوارئ، فإن القلق هو التفسير السلبي لها.

- **الخوف** باعتباره حسب علماء النفس قلق نفسي أو أحد أنواع العصاب هو رهبة في النفس شاذة عن المؤلف تساور المرء بصورة جامحة و يصعب السيطرة عليها والتحكم بها (رزوق، 1987). يشترك الخوف مع القلق حسب (عثمان، 2001، ص 69) في عدة نقاط فالقلق يظهر عندما يفسر الفرد حدثاً أو وضعية ما كتهديد، هذا الإدراك يقوم على مخاوف واقعية أو وهمية، و يرى الاختلاف بين الخوف و القلق أن هذا الأخير يدوم أكثر و يميل لأن يكون معين لأن الفرد قد يكون قلقاً من شيء غير موجود حسيًا، و هو نفس ما أشارت إليه (Balague, 2005, p. 76) من أن الفرق يرجع أساساً لمدى وجود أو غياب خطر معين ظاهر. فالخوف استجابة لخطر معين، بينما القلق هو خوف موزع.

- **الضغط** باعتباره من المفاهيم القريبة التي يخلط البعض بينها و القلق، فالضغط في أبسط معانيه كما ذكر " ماك جراث McGrath " هو " اختلال بين المتطلبات ( البدنية و/أو النفسية ) و قدرات الاستجابة في ظروف يكون الفشل في تحقيق هذه المتطلبات يؤدي إلى آثار وخيمة. (Weinberg & Gould, 2011). و ينتج الضغط عن إدراك معرفي للفرد بعدم امتلاك مصادر موجهة متطلبات وضعية معينة الأساسية. فالضغط نتيجة للقلق الذي يبدأ بفقدان القدرة على اعتبار الموقف تحدي بل تهديد يصعب تجاوزه مما يربك الرياضي و يتشكل ضغط عليه مما يفقد التوازن بين ما يفرضه الموقف من مهام و استجاباته السلوكية و العقلية.

و بهذا يمكن تحديد أين يبدأ القلق و أين ينتهي، حيث أن هذه الاستجابات الانفعالية هي سلسلة من ردود الفعل البدنية و النفسية يظهرها الفرد على العموم و الرياضي بشكل خاص خلال مواقف و وضعيات غير اعتيادية

يتعرض لها و تفرض عليه التصرف بتأدية مهام على الوجه الأمثل بالسيطرة أولاً على هذه الانفعالات. و هذا التسلسل و الثبات ليسا حتميين و إنما محتملي الحدوث حسب حالة الفرد و متطلبات الموقف.

### 1-3- أبعاد القلق الرياضي

شغل موضوع القلق اهتمام الباحثين ومكوناته وقد وقع الاتفاق على أنه بناء مركب أي متعدد الأبعاد . و هذه الأبعاد بمثابة استجابات تعبر عن تفاعل الفرد مع طارئ يضغط عليه وهي موزعة كما ورد عند ( سكانف، لوجراند) (LeGrand. & Scanff, 2004, p. 96). يمكن تحليلها كما يأتي إلى:

- **البعد المعرفي** : يمثل الجانب العقلي للقلق و يتمثل في تقييم ذاتي سلبي و توقعات متشائمة عن النجاح. و من أعراضه في ضعف التركيز أو نقص و الانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة و التوقع السلبي للنتيجة التنافس و زيادة الأفكار السلبية.

- **البعد البدني**: و يتمثل في استشارة بعض الأنظمة و الأجهزة في الجسم خاصة التي ترتبط بردود الأفعال اللاإرادية كدقات القلب و نسق التنفس حيث تبدو أعراضه في زيادة ضربات القلب. و زيادة إفراز العرق و آلام و اضطرابات المعدة و الشعور بتعب الجسم و ارتعاش الأطراف.

- **البعد الانفعالي** : يرتبط بالجوانب الوجدانية للفرد التي تعتبر التعبير الذي يبيده تجاه موقف معين كالمنافسة و ما تمثله من ضغط يؤثر في مدركاته و سلوكه و كذلك في مشاعره و تتمثل أعراضه بشكل عام في فقدان الثقة بالنفس بسبب تغلب الموقف، و كذلك سرعة الاستشارة بالنظر إلى فقدان السيطرة على الانفعالات و ما يترتب عليه من استجابات حادة كالغضب و الخوف.

## 02- أنواع القلق

اختلف العلماء في تصنيفهم للقلق باختلاف توجه الرؤية النظرية التي ينطلق منها كل منهم وإن كان غرضهم من إيجاد تفرعات للقلق التعرف الدقيق على القلق و تحديد معالنه و سبل مواجهته فيما بعد أي الإلمام بكل جوانبه كما هو في الواقع و كما يشعر به الأفراد، و في تصنيف القلق أشار (فوزي، 2003) إلى عدة أنواع مختلفة جاءت على النحو التالي:

### 1-2- القلق الموضوعي و القلق العُصَابي

يفرق هذا التقسيم بين نوعين من القلق وفق ما يدركه الفرد من حقيقة وجود الخطر، كما أنه يسمح بالتمييز بين ما هو اعتيادي و ما هو مرضي. و الملاحظ أنه يمكن أن نفرق بين نوعي القلق الموضوعي و العُصَابي من خلال طبيعة المواقف المسببة للقلق و شدة الأعراض المصاحبة للقلق واستمرارها كما يلي:

- **القلق الموضوعي:** هو ذلك النوع من الخوف أو توقع الفشل أو الخطر من عواقب تستدعي ذلك و تسببه لمعظم الناس، أي أن الفرد المعرض للقلق يكون في حالة رد فعل لمؤثرات معلومة، تحدث انفعالات داخلية لديه و تتجلى في مظاهر خارجية و سلوكية. و يرى (فهومي، 1995، ص 199) أنه حينما يدرك الفرد أن مصدر القلق الخارجي عن نفسه فهو عبارة عن رد فعل لإدراك خطر خارجي أو لأذى يتوقعه الشخص و يراه مُقدِّماً و هو أقرب في ذلك من الخوف.

- **القلق العصبي** : هو ذلك الخوف أو توقع الخطر الذي لا يعرف الشخص أسبابه الحقيقية، فالمخاوف هنا غامضة و غير مفهومة للشخص الذي يتصف بالقلق، و حتى إذا حاول ذكرها فغالبا ما تكون أسبابا واهية، و من الواضح أن هذه الحالة و استمرارها هو في الواقع حالة مرضية.

## 2-2- القلق الميسر و القلق المعوق

على الرغم من الاعتقاد السائد بأن القلق هو انفعال سلي غير أن هذا يناقض واقع الممارسة خاصة في الميدان الرياضي، فالشعور بالقلق بالنسبة للرياضي هو في مستوى معين دافع قوي للاهتمام و تركيز الجهود، أو بالأحرى أخذ الموقف بجدية أكثر عوض التساهل و الاستهتار لذلك يمكن أن يكون القلق ميسرا و معوقا.

- **القلق الميسر**: هو نوع من القلق يتميز بكون شدته مثالية أي أن القلق في هذه الحالة يبلغ شدة معينة تحدث استشارة مناسبة تساعد بدورها على مواجهة التهديد.

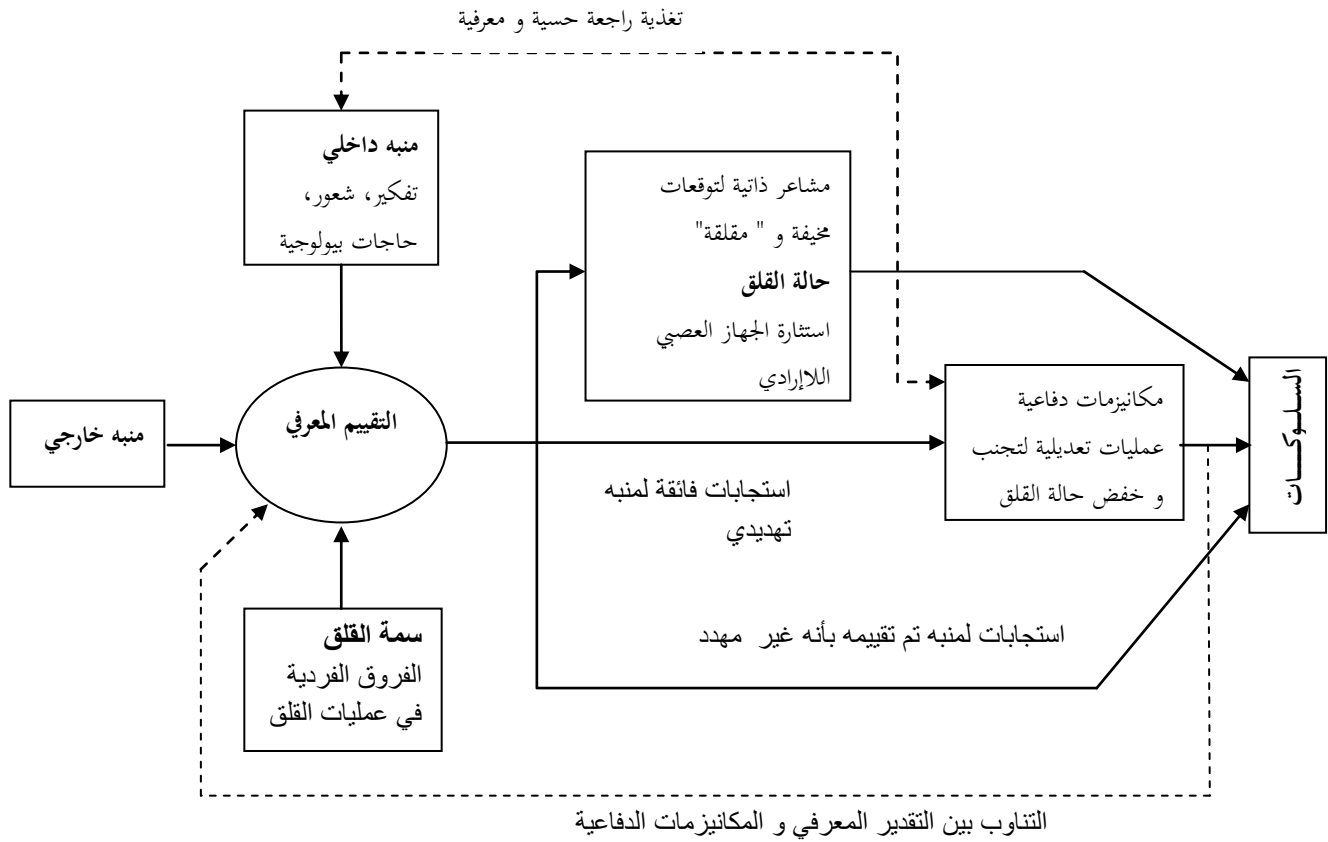
- **القلق المعوق**: هو ذلك النوع من القلق الذي يتميز بالشدّة العالية في مواجهة الحجم الضئيل من التهديد الذي يتعرض له الفرد حيث يكون رد فعل مبالغ فيه من الانفعالات أمام مستوى تهديد لا يشكل بحده ذاته خطرا كبيرا أو يقود إلى عواقب غير حميدة.

## 2-3- القلق كسمة و القلق كحالة

يظهر القلق في حالات و مواقف بعينها و لكن هو أيضا بالنسبة للبعض صفة مندججة في شخصية الفرد، فميز بذلك بين القلق كسمة و القلق كحالة و هي النظرية التي أتى بها " تشارلز سبيلبرغر " (Spielberger, 1966).

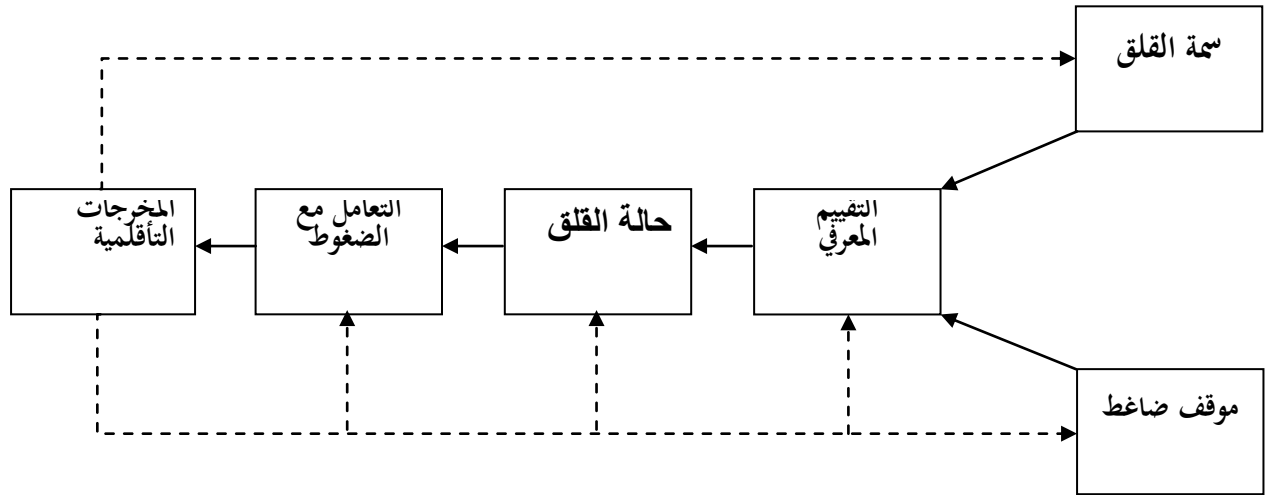
- **القلق كسمة:** و يعتبر القلق صفة ثابتة نسبيا لدى الفرد تتمثل في استعداده النفسي لإدراك مواقف غير خطيرة موضوعيا على أنها تهدده و هذه المواقف يتم الاستجابة لها بمستويات مختلفة من حالة القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي. فالقلق في هذه الحالة مرتبط بشخصية الفرد و يكون متكررا دائم الوجود في مختلف الظروف لمجرد إدراك الفرد و تقديره المبالغ لحدة الخطر.

- **القلق كحالة:** هو تلك الحالة الانفعالية الذاتية التي يشعر بها الفرد بالتوتر و الاستثارة نتيجة للخوف أو توقع الخطر من الموقف المثير للقلق إما لكونه جديد و غريب أو لكونه صعب أو مخيف الراهن الذي يكون عليه. و لتوضيح نظريته وضع سبيلبرجر المخطط التوضيحي التالي:



الشكل ( 04 ) مخطط توضيحي للقلق كسمة و كحالة. المصدر: (Spielberger, 1966)

تتمت لما سبق وضع (زيدنر و ماثيوس، 2016) مخططا آخر مختصر يوضح مباشرة العلاقة بين سمة و حالة القلق.



الشكل ( 05 ) التصور التفاعلي لسمة-حالة القلق المصدر: (زيدنر و ماثيوس، 2016)

و هناك نقطتان تجدر الإشارة إليهما فيما يتعلق بنظرية سبيلبرجر عن سمة القلق و الحالة. تشير أولاهما إلى أن الأفراد مرتفعي سمة القلق لا يمرون دائما بخبرة حالة القلق. و في وضع الاسترخاء، فإن الفرد صاحب سمة القلق سيشعر كثيرا بالهدوء. و على العكس، فإن الأفراد منخفضي سمة القلق قد يشعرون بحالة القلق بصورة مرتفعة عندما يواجهون تهديدا شديدا (زيدنر و ماثيوس، 2016، ص 27).

### 03- أعراض القلق الرياضي

من تعريف القلق اتضح أنه يتجلى من خلال مظاهر عقلية و انفعالية و فسيولوجية تثيرها الأحداث الخارجية و سيرورتها، أو هي مؤشرات عن الحالة النفسية الداخلية في شكل ردود أفعال فسيولوجية و معرفية و سلوكية تؤثر في أنماط التفكير و أساليب التصرف. و تشترك معظم الأبحاث في أن أعراض القلق الرياضي مثلها مثل

أعراض القلق عموماً لا تحيد عن ثلاث جوانب أعراض جسمية (فسيولوجية) أعراض انفعالية و أعراض معرفية و لدى (زيدنر و ماثيوس، 2016) إضافة و هي الأعراض السلوكية و نتعرض فيما يلي لكل منها.

### 3-1- الأعراض الجسمية

أكدت العديد من النظريات أن القلق ينطلق من مصدر عصبي بيولوجي، فهناك دلائل على أن دماغ الأفراد القلقين يظهر عدة مستويات من النشاط العصبي، لديهم مستويات مرتفعة للاستثارة القشرية في الراحة و نشاط عال للجهاز العصبي اللاإرادي. و قد أظهرت الاتجاهات الحديثة للدراسات حول المزاج ارتباطا بين المزاج عند الأطفال (مكون وراثي) و تطور اضطرابات القلق. و عليه فالجانب البيولوجي يمثل جزءاً من الكل حيث يتفاعل الجانب البيولوجي مع بعض العوامل البيئية لظهور القلق. (Balague, 2005, p. 78)

و تشمل الأعراض الجسمية مجمل الاستجابات الفسيولوجية التي تعبر عن حالة الانفعال من خلال بعض المظاهر كتصعب العرق و الارتعاش و سطحية التنفس، ألم في الصدر أو عدم الارتياح، الشعور بالدوار، قشعريرة، تململ، الأرق و اضطراب النوم، الشعور بالتعب، تقلص عضلي متزايد، (Balague, 2005, p. 77) و يضيف (زهوان، 2005، ص 488) أعراضاً تشمل الضعف العام و نقص الطاقة و النشاط و توتر العضلات و التعب و الصداع المستمر.

و تمثل هذه الأعراض على ما يبدو اضطراب في وظيفة مجموعة من الأجهزة و يحلل (زيدنر و ماثيوس، 2016، ص 37) تلك الأعراض حيث تبدو على شكل استثارة انفعالية قوية تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي (السبمباوي) و الذي بدوره يجهز الجسم لدفعات قوية من الطاقة، مما يؤدي إلى ضيق الأوعية الدموية و ارتفاع تقلص القلب، و زيادة النبض و معدل ضربات القلب، و ارتفاع ضغط الدم، و زيادة تدفق الدم إلى

العضلات، مع قلة تدفقه إلى الجلد (لتقليل النزف). أما بالنسبة للجهاز التنفسي فتتمثل الأعراض في زيادة معدل التنفس يصاحبه تنفس غير منتظم. و يتأثر الجهاز الهضمي بتثبيط حركته و الأحاسيس المعدية، و إفراز قليل للغدد اللعابية، و زيادة العرق ( تصبح اليدين باردتين ومبللتين بالعرق)، مع شعور بالحاجة إلى التبول. و تحول كبير للطاقة المخزونة إلى طاقة مستخدمة، و إفراز هرمون الأدرينالين و النورأدرينالين، مع شعور بالغثيان، والرعاش.

### 3-2- الأعراض الانفعالية

تجملها (Balague, 2005, p. 77) في التهيج، مخاوف سلبية بعض الاستتارة الزائدة التي تدفع الفرد إلى إبداء نوع من الاستسلام أمام الموقف و تنعكس في مظاهر متطرفة خارج عن الاعتياد بالنسبة للفرد في حالته الطبيعية مثل البكاء و الغضب. أما بالنسبة ل ( زيدنر و ماثيوس، 2016، ص 28) فإن هذه الأعراض هي وجدانية سلبية ناتجة عن إدراك سلبي للموقف أو الحدث، فالشعور بالقلق هو انفعال ظرفي على الرغم من احتمال وجود بعض الاستعدادات الشخصية لهذه الاستجابات أو هو حالة مزاجية قابلة للتغير و التعديل حسب مسار الأحداث و نتائجها و تظهر من خلال شعور الشخص بأنه متوتر و عصبي بل و شديد النرفزة.

### 3-3- الأعراض المعرفية

تخص بشكل أساسي تفكير الفرد و ما يرد في مدركاته العقلية حول الموقف الذي يتواجد فيه أو هو المعاني التي يعطيها الفرد لموقف معين من حيث تأثيره على حالته النفسية. تركز العديد من النماذج المفسرة للقلق على دور الجانب المعرفي. من أهمها نموذج القلق سمة- حالة ل " Charles Spielberger " الذي يرى بأنها خاصية

شخصية ( سمة، مختلفة عن سمات الانبساط أو الانطواء ) تجعل الأفراد أكثر ميلا لإدراك الكثير من الوضعيات كتهديد و خطر يلوح في الأفق (Balague, 2005, p. 78).

إن قلق الفرد كما يذكر (زيدنر و ماثيوس، 2016، ص 28) كثيرا ما يكون بشأن مشكلاته التي يواجهها، و يتجه تركيزه في الغالب العام و اهتمام داخليا نحو ذاته حيث يراقب ردود الأفعال و يسعى إلى ضبطها بشكل واع قد يؤثر في مآل الحالة النفسية فيما بعد. لذلك فإن هذه الأعراض تمثل مجموعة العمليات العقلية التي يدرك من خلالها الفرد الموقف و خطورته. و تشتمل التغيرات الطفيفة في العمليات المعرفية على زيادة الوعي بالخطر العيني الذي يترصده، و تركيز الاهتمام على المخاطر المحتملة التي من المتوقع حدوثها سواء بشكل موضوعي أو بتوهامات الفرد و خيالاته. و بشكل موجز تعتبر (Balague, 2005, p. 77) أعراض القلق المعرفية هي ظهور خوف غير مضبوط و غير متحكم فيه يتجاوز قدرات الفرد في المواجهة، علاوة على توقع خوف من أنشطة معينة قد تبدوا ذات صعوبة أو مستحيلة الأداء، كذلك صعوبة التركيز بالنظر إلى تشتت ذهن الفرد نحو أشياء أخرى غير التي يواجهها تصاحبها صعوبة اتخاذ القرار نابعة من سوء تقدير الموقف و التردد و عدم اليقين و الثقة النفس.

### 3-4- الأعراض السلوكية

بعد أن تظهر كل المؤشرات الانفعالية و المعرفية و الفسيولوجية يأتي الدور على بعض الأعراض السلوكية، و تحدر الإشارة إلى أن هذا لا يعني وجود تسلسل زمني في الحدوث و إنما هذه الاستجابات هي مترامنة و قد يكون بعضها مؤثرا في الآخر بأسبوعية زمنية قد تطول أو تقصر. و على العموم يمكن القول بأن القلق يشجع على الاستجابة بطرائق مميزة. منها على سبيل المثال، عن طريق السعي إلى الهروب من الخطر. بالإضافة إلى أن الأفراد القلقين قد يظهرون سلوكيات غير لفظية مميزة مثل التملل هذا في نظر (زيدنر و ماثيوس، 2016، ص 28)، بينما

ترى (Balague, 2005, p. 77) أن الأعراض السلوكية تشمل مجموع السلوك الذي يظهره الفرد في تصرفاته مع نفسه و تجاه الجماعة، أي أنها ذات خصائص نفسية و قد تكون اجتماعية أكثر مثل الانسحاب و الانعزال، بينما النفسية منها تتمثل في التأمل و اضطراب الحركات. و فيما يخص هذا التفصيل فإن المحاولة التي أوردتها كل من (زيدنر و ماثيوس، 2016، ص 39) يقدم شرحا مطولا عن التفسير السلوكي للقلق و كيفية تظهريه مستمدا ذلك من دراسة كالفو وميجول-توبال (Calvo and Miguel-Tobal)، فقد استطاعا قياس الجانب السلوكي للقلق من خلال أربعة مؤشرات:

- السلوكيات الحركية: المؤشرات غير اللفظية للتوتر مثل قضم الأظفار، و لمس الشعر أو الوجه أو الملابس، و حركات الرأس التي تشترك في كونها بلا مبرر.
- تعابير الوجه: و منها مصمصة الشفاه، و البلع، و لتنحنح، و التنهدات، و تقطيب الوجه.
- استجابات لفظية: و منها احتباس الكلام، و أصوات «أه»... أثناء الكلام، و تجنب التعليقات.
- استجابات اجتماعية: و هذا يقاس بمؤشر واحد و هو زيغان البصر في أثناء الكلام.

#### 04- أسباب القلق الرياضي و مصادره

إذا كان القلق اضطراب مؤقت يعتري الفرد و يبدو من خلال استجابات فسيولوجية و انفعالية و سلوكية في وضعيات محددة كما سبق الإشارة إليه، فإنه - ماعدا بعض الحالات المرضية - فهو رد فعل لمثيرات و عوامل عديدة.

كما هو معلوم يتخذ القلق أشكالا عديدة تبعا للموقف الذي يوجد فيه الفرد و التي تمثل مصادر أو أسباب القلق، و إن كانت أسباب القلق و مصادره لا تختلف اختلافا كبيرا باعتبار أن الأرضية المشتركة واسعة و تبقى بعض الاختلافات حسب خصوصية الموقف. و من أشكال القلق نجد " القلق الرياضي".

أشار " روبرت واينبرج، دانيال جولد " (Weinberg & Gould, 2011) لمؤدية إلى القلق في الرياضة و يبدو أنه اتفق في ذلك مع ما أشار إليه زهوان حول أسباب القلق عموما (زهوان، 2005، ص 486) و التي يمكن تلخيصها على النحو التالي:

- **الاستعدادات:** و هي نفسية و تتمثل في الضعف النفسي الذي قد يعتري الفرد بشكل عام و يصل إلى إثارة لديه مشاعر و انفعالات سلبية مثل الخوف من الفشل و نقص الثقة و تبدو سمة القلق أهم استعداد لحالة القلق فالعديد من الباحثين يرون أن مستوى سمة القلق هو عامل مهم في تحديد مستوى حالة القلق التي تتفاعل بالعوامل البيئية التي ينشأ فيها الفرد، التي قد تصبح في مجملها تمثل مواقف الحياة الضاغطة فمثلا مشكلات الطفولة و المراهقة، التعرض للحوادث و الخبرات الحادة. كلها من الممكن أن تجعل الفرد أو الرياضي في حالة قلق حتى و إن لم يكن الموقف يستدعي ذلك لأن استجابته نابعة من استعداده النفسي للقلق.

- **إدراك أهمية المنافسة:** أي إعطاء الرياضي المنافسة قيمة يعرضه أكثر للقلق.

- **العزو/التوقع:** و هي الميل لربط النجاح بعوامل خارجية و متقلبة مثل الحظ، و غير الناجحة أو بعوامل داخلية ثابتة مثل المستوى المهاري. إدراك توقعات الجمهور أيضا يؤثر في حالة القلق.

- الكمال: كثير ما يضع الأفراد عموماً و الرياضيون خصوصاً معايير عالية لأدائهم مما يشعروهم بالقلق خاصة إذا لم تسير الأمور كما يريدون. بمعنى أنهم يضعون في أذهانهم صورة كاملة لأدائهم لا يتوقعون حدوث أي خلل في الأداء و أي خطأ هو خارج التوقع قد يؤثر في الشعور بالقلق.

مهما يكن و كما يشير الأخصائيون فإن مصادر القلق عديدة، فكل أحداث الحياة - تغيير الوظيفة، - موت فرد من العائلة - أو المتاعب اليومية - تعطل السيارة، أو مشكل مع زميل - يمكن أن تسبب القلق و تؤثر على الصحة النفسية للفرد. و يمكن إيجاز مصادر القلق في الرياضة في نوعين مصادر ظرفية و أخرى شخصية (Weinberg & Gould, 2011, pp. 98-99).

- المصادر الظرفية: و هما اثنان رئيسيان:

أ- أهمية الحدث حيث أنه كلما زادت الأهمية ارتفعت حالة القلق.

ب- الريبة بمعنى أنه كلما كانت درجة الريبة التي يشعر بها الفرد حول ظرف خارجي أو الأفراد الآخرين أكبر كانت حالة القلق أكبر.

- المصادر الشخصية للقلق: استعدادان شخصيان يمكن أن يرتبطا بحالة القلق هما:

أ- سمة القلق فالذين لديهم سمة القلق مرتفعة يميلون إلى اعتبار المنافسة كتهديد و مثيرة للقلق.

ب- انخفاض مستوى تقدير الذات فالذين انخفاض مستوى تقدير الذات هم لديهم ثقة و خبرة أقل.

## 05- القلق و الأداء الرياضي

من الواضح أن القلق كعامل نفسي له تأثير مباشر على الأداء الرياضي فاللاعب يتفاعل مع الأجواء العامة للمنافسة سواء قبلها أو بعدها، و يبرز القلق كمؤشر مباشر على أدائه، إلا أن أوجه عمله تختلف، فقد يكون ايجابيا كما يمكن أن يكون سلبيا و هذا يضع احتمال آخر و هو وجود مستوى معين من القلق يتوافق مع الأداء، لهذا من الضروري النظر في كيفية سير العلاقة بين القلق و أداء الرياضي.

و تتوحد الرؤى حول القلق و علاقته بالرياضة بشكل عام، وهذا يتعلق بدرجة كبيرة بالمنافسة الرياضية، فالمنافسة تعني " الصراع من أجل التفوق و التمايز الموجه بطموح ايجابي لتحقيق الفوز على المنافس " و الشعور بالمنافسة في كرة اليد يتكون من إدراك القيمة الاجتماعية للمباراة و الاستجابات الانفعالية التي ستترتب على نتائجها. (علاوي، 2003، ص 77).

فالشعور بالمنافسة هو عملية مركبة تدخل فيها الشخصية بكاملها، و تعكس النشاط الحقيقي المتبادل بين اللاعبين في الظروف الموضوعية المحيطة بالمباراة لتحقيق الانجاز، هذا الشعور المركب من بين ما يسفر عنه مختلف الجوانب النفسية، التي يتخللها القلق. و كما هو معروف فإن بدنياميكية انفعالية عالية، و تغلب الانفعالات، فالأمر يتعلق بالفشل و النجاح و تأكيد الذات، فهي تختلف عن التدريب لكونها المحك الرئيسي للمستوى الذي وصل إليه اللاعب و الفريق ككل، و من هذا المنطلق تلقي المباراة عبئا نفسيا على اللاعب، إذ يتوجب عليه التحكم في انفعالاته و أن يحافظ على مستويات القلق لديه في حدودها المثلى.

إن أبحاث عديدة تناولت العلاقة بين القلق و التفوق الرياضي لم تتوصل إلى نتائج محددة، إلا أن هذه الأبحاث قدمت توضيحا أكبر لبعض المفاهيم المرتبطة بالعملية مما سمح بتحكم أكبر في الظاهرة و مواجهتها. يمكن اعتبار أن مختلف الأفكار حول تأثير القلق على الأداء تتلخص عموما في عدة نظريات و هي كما سيأتي:

### 5-1- مستوى و نوع القلق المناسب لطبيعة الأداء الرياضي

الاعتقاد الغالب هو أن القلق لديه فقط تأثير سلبي على الأداء لكن جراهام جونز و زملاؤه (Jones, 1995; Jones, Hanton, & Swain, 1994) بينوا أن تفسير الفرد لأعراض القلق هو الأهم لفهم العلاقة بين القلق و الأداء. فالأفراد ينظرون إلى أعراض القلق كإيجابية و مساعدة على الأداء كما هي سلبية و معوقة للأداء. لهذا وجب معرفة أولا شدة القلق ( درجة القلق الذي يشعر به ) و اتجاهه ( تفسير الفرد للقلق إن كان مساعد أو معوق ).

و في الرياضة لكل أداء رياضي خصائص نفسية تحدد مستوى معين من القلق يكون الأمثل بالنسبة إليه لتقديم أداء أحسن إلا أن البحوث التي أجريت أسفرت عن وجود مستوى مثالي من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء. فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته و من ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة إلى غير ذلك، فطبيعة الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق يساعد على إنجازه.

و كذلك فإن أنواع القلق ( البدني و المعرفي ) تختلف في تأثيرها على الأداء، فالقلق المعرفي يؤثر في أداء المهارات الحركية التي تتطلب الانتباه و التركيز و الدقة، أما القلق البدني فتأثيره يكون بشكل أكبر على أداء المهارات التي تتطلب السرعة و القوة و المداومة (فوزي، 2006، ص 292).

وصف " بازوفيتز Basaowiter " ثلاث مستويات للقلق (عثمان، 2001، ص 28)

المستوى المنخفض: يحدث حالة تنبيه العام و يزداد تيقضه و ترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر و يكون الفرد في حالة تحفز و تأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها: و لهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع. و مستوى القلق المنخفض يناسب أغلب الرياضات التي تتميز بالتوافق العضلي.

المستوى المتوسط: في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته و تلقائيته و تسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة و تكون استجابته و عاداته هي تلك العادة الجديدة و تزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار، و يزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة

المستوى العالي: أما المستوى العالي فيحدث اضمحلال و انهيار للتنظيم السلوكي للفرد، و يحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد و هو في مرحلة الطفولة، و ينخفض التأزر و التكامل، و بالتالي لم يعد الفرد قادرا على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة و النافعة، و بالتالي لم يعد الفرد عاجزا عن الاستجابة المتميزة، و يظهر ذلك في الصورة الكئيبة للمصاب بالقلق و تشتت فكره و وحدته و سرعة تهيجه و عشوائية سلوكه مستوى القلق المرتفع يناسب جري المسافات القصيرة و المتوسطة و رفع الأثقال.

## 5-2- تأثير القلق في الأداء

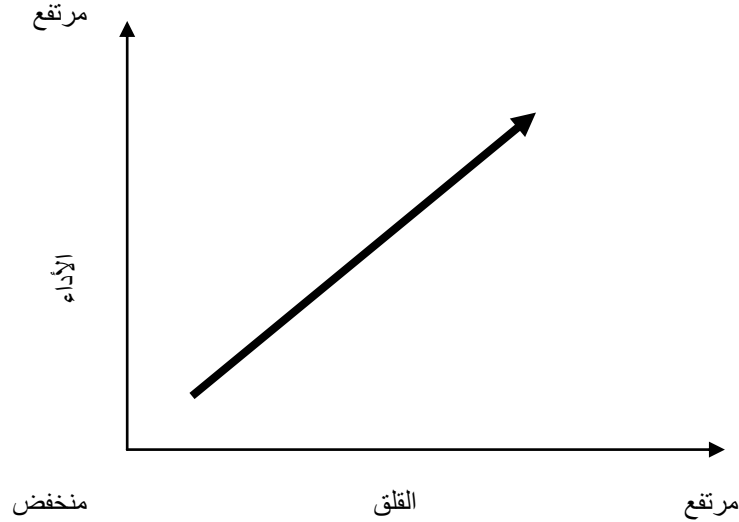
يوجد على الأقل تفسيرين لكيفية تأثير القلق على الأداء تصلب العضلات و صعوبات التنسيق: أغلب من يواجهون حالات القلق يشعرون بآلام عضلية، فتزايد درجة القلق يؤدي إلى تصلب العضلات الذي يمكن أن يؤدي إلى اضطراب التناسق العضلي. كما أنه يمكن للتغيرات في الانتباه-التركيز أن تكون مفسرة لهذا التأثير حيث يؤدي القلق إلى تضيق مجال الانتباه للفرد كما يؤدي أيضا إلى انخفاض مستوى التركيز، يمكن لأسلوب الانتباه أيضا أن يتأثر فمثلا على اللاعب أن يتعلم الانتقال في أساليب الانتباه حسب الوضعيات مثل الانتقال من الانتباه الشامل ( رؤية للملعب ) إلى الانتباه الضيق ( القذف ) ارتفاع القلق قد يجعل اللاعب يغير إلى أسلوب غير ملائم للموقف أو المهام المطلوبة في الموقف، يمكن أن يؤدي أيضا إلى تغير التركيز من المهام المهمة إلى مهام أخرى غير مهمة ( الخوف من الخوف ) (Weinberg & Gould, 2011, p. 106).

## 5-3- النظريات المفسرة لتأثير القلق على الأداء

### - نظرية القلق الدافع

نظرية القلق الدافع قدمها (Spence & Spence) و ترى أن العلاقة بين الاستثارة و الأداء هي خطية، تتنبأ النظرية بأنه كلما زادت الاستثارة تحسن الأداء بشكل خطي، إن كان هذا صحيحا فإنه من المتوقع أن يتفوق الرياضي الماهر في كل حالات الضغط، لكن العصبية و الانهيار يمكن ملاحظتها حتى لدى النخبة. و تفرق بين الحاجة ( التي هي حالة فسيولوجية لحرمان جسدي ) و الدافع ( الذي هو حالة نفسية تنطلق من الحاجة الفسيولوجية )، بالاعتماد على هذا الاختلاف تفترض نظرية القلق الدافع ارتباطا ايجابيا بين الاستثارة و الأداء، بمعنى

آخر كلما زادت الحالة النفسية أو الاستشارة تحسن مستوى الأداء (Lavallee, Kremer, & Moran, 2004, .p. 123).



الشكل ( 06 ) نظرية الدافع للعلاقة قلق-أداء

#### - النظرية متعددة الأبعاد للقلق

تنطلق النظرية من وجهة نظر بأن القلق كأبعاد مختلفة لا يؤثر كجملة واحدة و إنما حسب تدخل أحد الأبعاد، فالتفوق أو الأداء يهبط بشكل خطي عندما يرتفع مستوى القلق المعرفي، أما القلق البدني يرتبط بالتفوق بشكل عكسي، فهو مسهل للأداء عندما يكون منخفضا و العكس صحيح (Weinberg & Gould, 2011, .p. 89).

فالتأثير السلبي للقلق المعرفي يفسر عادة بتحول الانتباه و تشتته، مما يصعب على الفرد التركيز على الأداء،

أما العلاقة بين التفوق و القلق البدني فتحدد حسب المقترحات التالية (فوزي، 2003):

\* مستوى استشارة أكبر قليلا من المعدل مفضل بالنسبة لمستوى عادي.

\* مستوى استشارة أعلى هو مهم بالنسبة للنشاطات العامة التي تعتمد السرعة، القوة المتداومة.

\* مستوى استشارة أعلى هو مضر بالنسبة للمهارات المركبة التي تتطلب حركات عضلية دقيقة، التنسيق، التركيز و

التوازن.

إن هذه النظرية تفترض أن لكل مهارة رياضية القدرة على تعديل مستوى الاستشارة الأمثل لها إلا أن هذه

النظرية تُهمل التفاعل بين القلق المعرفي و الاستشارة الفسيولوجية و تأثيرها على الأداء، كما أن هذه النظرية لم تلقى

الإثبات الميداني في عديد الدراسات و هي قليلة الاستعمال (Weinberg & Gould, 2011, p. 89).

### - نظرية الكارثة " Catastrophe "

حسب (Hardy & Parfitt, 1991) أحد أهم رواد النظرية أن النموذج يتشكل من ثلاث متغيرات

الاستشارة الفسيولوجية، القلق المعرفي و الأداء. و تختلف عن السابقة من حيث أنها تفترض أن الاستشارة الفسيولوجية

تتفاعل مع القلق ( حالة القلق المعرفي ) لتحديد الأداء. و تركز على كون الارتباط بين الاستشارة الفسيولوجية و

الأداء الرياضي هو شكل الخط المنحني و لكن في حالة فقط كان الرياضي في حالة قلق معرفي ( في حالة لم يكن لديه

خوف ) في حالة القلق المعرفي كان مرتفعا يكون الأداء حسنا إلى أن يبلغ مستوى معين حيث أي زيادة تدفع إلى

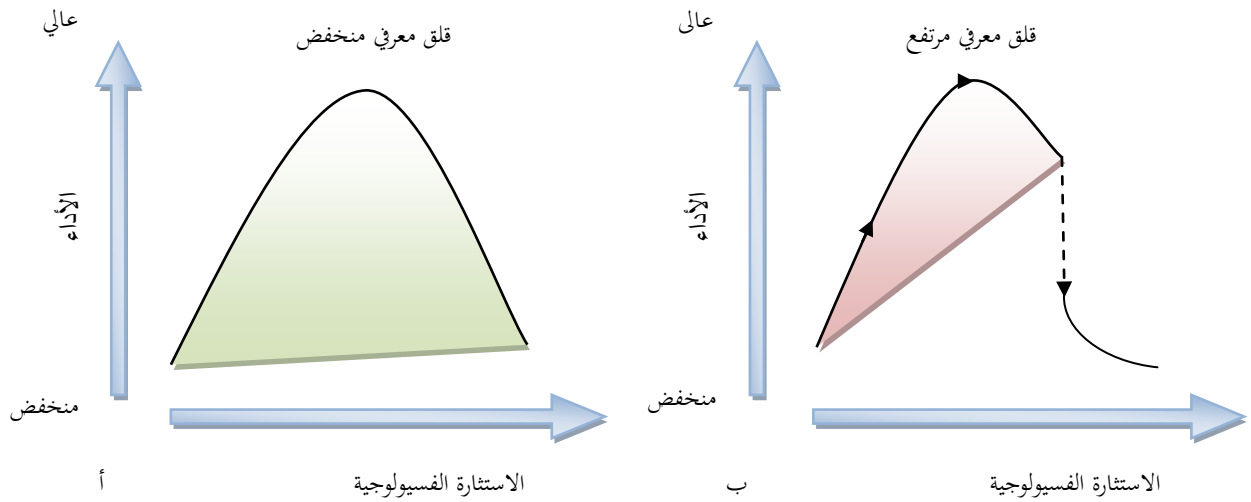
تقهقر في الأداء بشكل كارثي مستمر عوض أن ينخفض بشكل متدرج (Lavallee, Kremer, & Moran, 2004, p. 123).

و يقدم هذا النموذج عدة اقتراحات:

- يمكن للرياضي استعمال مستويات عليا للقلق المعرفي لرفع مستوى الأداء إذا استطاع التحكم في الاستثارة الفسيولوجية التي ترافقه.

- يمكن للثقة في الذات أن تحمي ضد تأثيرات القلق المعرفي و البدني على الأداء.

- إدراك و ملاحظة المقابلة يعتبر متغير جيد لتحديد لحظة مرور اللاعب بانخفاض الأداء.

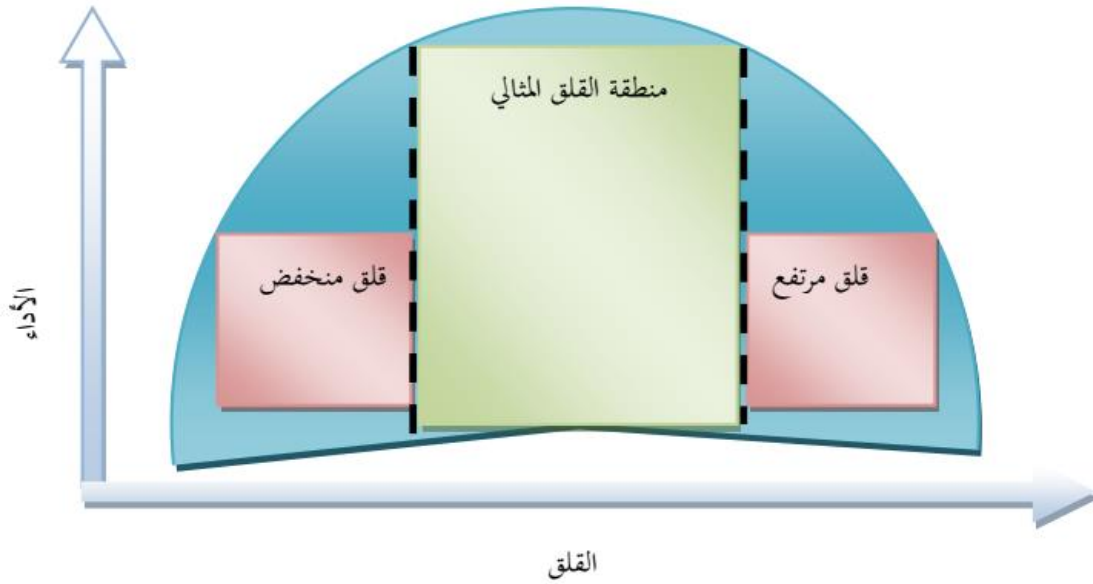


الشكل ( 07 ) نظرية الكارثة ( أ ) العلاقة استثارة-أداء تحت قلق معرفي منخفض، ( أ ) العلاقة استثارة-أداء

تحت قلق معرفي مرتفع. المصدر: (Weinberg & Gould, 2011)

## - نظرية الخط المنحني the inverted-U hypothesis

حسب هذه النظرية العلاقة بين الاستثارة و الأداء ليست خطية و إنما خط منحنى، حيث الزيادة في الاستثارة ترفع مستوى الأداء إلى أن تبلغ حدا معينة كل زيادة بعده في الاستثارة يمكن أن تخفض مستوى الأداء. و هو ما يعني أنه يوجد مستوى مثالي للاستثارة في التأثير على الأداء (Lavallee, Kremer, & Moran, 2004, p. 122).



الشكل ( 08 ) نظرية الخط المنحني للعلاقة قلق-أداء

تسمح هذه النظرية لنا بإعطاء تفسير فقط ما بعد حدوث الوقائع، فإن لم يكن الأداء جيدا نستنتج أن مستوى الاستثارة لم يكن ملائما، و كيف نعرف المستوى المثالي؟ من خلال أداء الرياضي و هي حلقة مفرغة. المشكل الآخر هو أن هذه النظرية لا تشرح كيفية تأثير الاستثارة على الأداء. النظرية تغفل عن تفسير المثير

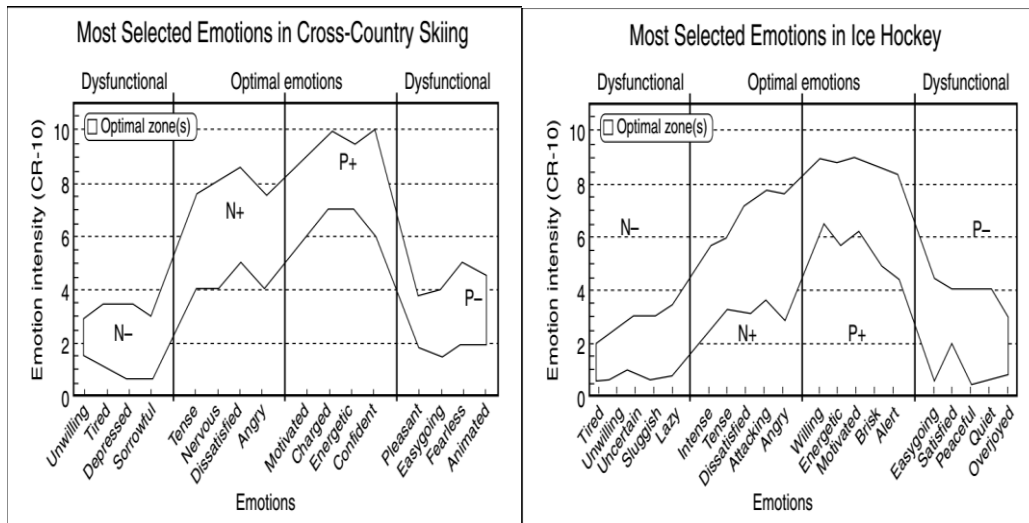
النفسي يختلف من فرد إلى آخر، فقد يكون قلق بالنسبة لشخص و بالنسبة لآخر هو استعداد و طاقة. في الأخير الرسم البياني المستعمل لتوضيح النظرية يفترض تدهورا تدريجيا للأداء بزيادة الاستثارة بينما بالنسبة للكثير من الرياضيين فإن هذه الزيادة تؤدي إلى انهيار سريع بشكل دراماتيكي (Balague, 2005, p. 81).

#### - نظرية منطقة الأداء الأمثل للفرد IZOF

قدمها العالم الروسي " Yuri Hanin " حيث طور نموذج يقترح من خلاله أن منطقة العمل المثالي للرياضي يمكن تحديدها، و لطالما هو ضمن هذه المنطقة فإن أداءه من المتوقع أن يكون مثاليا (Balague, 2005, p. 81) و تختلف عن نظرية الخط المنحني في عنصرين أولا المستوى المثالي لحالة القلق لا يكون دائما في نقطة الوسط و إنما يختلف باختلاف الفرد، ثانيا المستوى المثالي لحالة القلق ليس نقطة واحدة و إنما شريط عريض. ترى أنه ليكون الأداء جيدا يحتاج الرياضي ليس فقط لأن يكون مستوى حالة القلق في المنطقة المثالية و لكن أيضا مجموعة من الانفعالات الأخرى. و تفترض أنه توجد انفعالات ايجابية ( الثقة، الانفعال) و سلبية ( الخوف، العصبية ) ترفع مستوى الأداء، و انفعالات ايجابية ( الهدوء، الراحة ) و سلبية ( الشدة، الانزعاج ) لديها تأثير سلبي على الأداء (Weinberg & Gould, 2011, p. 88).



الشكل (09) منطقة الأداء الأمثل للفرد IZOF المصدر: (Weinberg & Gould, 2011)



الشكل (10) خصائص IZOF ل Yuri L. Hanin

أهم نقد لها هو كونها ليست نظرية و إنما نموذج وصفي، و لا تشرح لماذا البعض يؤدون أفضل في حالات انفعالية معينة و في أخرى لا يفعلون (Balague, 2005, p. 82)، كما أنها لم توضح كيفية تأثير كل من القلق المعرفي و البدني على الأداء.

#### - نظرية كفاءة المعالجة

طُوِّرت لتفسير الآليات المعقدة التي من خلالها حالة القلق ( خاصة العد المعرفي ) تؤثر في الأداء. تعتمد على فكرتين رئيسيتين: تفترض أن الخوف يخدم وظائف معرفية و تحفيزية، فمن ناحية الخوف يحفز قدرات المعالجة و التخزين و بالتالي يمكن أن يضعف أداء المهام الصعبة و لكن من ناحية أخرى الخوف يمكن أن يحفز الرياضي لتقديم جهد أكبر لتجنب الآثار الوخيمة لضعف الأداء. و لهذا يمكن أن يؤدي القلق إلى استجابات نشطة لتحسين الأداء و خفض الشعور بالتهديد و الخوف. ثانيا تفرق بين فعالية الأداء ( أو نوعية أداء المهام ) و كفاءة المعالجة ( أو فعالية الأداء نسبة إلى الجهد ) و تفترض أن القلق يميل أكثر لإضعاف كفاءة المعالجة عوض فعالية أداء المهام. بمعنى أن الفرد عندما يكون في وضعية قلق يمكن للكفاءة التي يعالج بها المعلومة أن تتدهور، و كنتيجة القلق العالي يؤدي بالأفراد إلى العمل بجهد أكبر للحفاظ على نفس مستوى الأداء (Lavallee, Kremer, & Moran, 2004, p. 124)

#### 6- تقنيات و استراتيجيات مواجهة القلق الرياضي

قبل توضيح تقنيات و استراتيجيات مواجهة القلق يجب قبل ذلك شرح نقطتين مهمتين (عثمان، 2001،

ص 115):

- أولاً يجب أن نميز بين وضعيات الضغط و استجابات الضغط في الرياضة. فالرياضي يجب أن يتدرب ليفهم بأنه ليس بالضرورة أن يستجيب سلبياً ( حالة القلق ) في الوضعيات الضاغطة.

- ثانياً أن نفهم ما الذي تتضمنه مواجهة القلق، و في هذا السياق مواجهة القلق يشير إلى كل جهد يقوم به الفرد للتحكم أو خفض أو تحمل الضغط. و هي تنقسم إلى فئتين بعض اللاعبين يفضلون المواجهة المباشرة و تسمى التركيز على المشكل، في المقابل التركيز على الانفعال يعمل على تعديل تفسير و استجابات القلق. الأول يستعمل في حال التحكم في مصادر الضغط أما الثاني تلائم حالات الوضعية الضاغطة غير متحكم فيها.

و هذا ملخص لأهم التقنيات المستعملة لمواجهة القلق:

\* فهم الضغط المعاش

\* الانتباه أكثر للقلق: تفسير الاستتارة بشكل بناء بمعنى فهم إشارات الجسم و تفسيرها ايجابيا

\* استعمال تقنيات الاسترخاء البدني: التنفس العميق إبطاء الحركات

\* إعطاء الذات تعليمات خاصة: يجب أن يركز الرياضي على ما يجب عليه أن يفعله و حدد لنفسه ما يجب عليه من

مهام

\* الالتزام بعبادات قبل المنافسة routines

\* التفكير البناء

\* تشجيع النفس

\* التدريب بالمحاكاة

## 07- أساليب قياس القلق الرياضي

يمكن استخدام أساليب عدة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضي و قد تمكنت عديد الدراسات من تفسير القلق و فهم آليات حدوثه و أهم الأعراض التي يظهر من خلالها مما سهل عملية التعرف عليه و تحديد مستوياته و لو بنوع من الذاتية لكون القلق هو ظاهرة إنسانية و المعلوم أنها دائمة التغير من زمن لآخر و من فرد إلى فرد حسب العديد من العوامل. و بالنظر إلى طبيعة القلق الذي هو متعدد الأبعاد تنوعت طرق قياسه و هي الملاحظة التي تعتمد على الانتباه للتغيرات السلوكية، الفسيولوجية و تعتمد على بعد الاستثارة البدنية و أخيرا مقاييس التقدير الذاتي و تعتمد على إدراك الفرد لذاته و التغيرات التي تطرأ عليه. و نتطرق فيما يلي لمزيد من التفصيل حول أساليب قياس القلق.

### 7-1- الملاحظة

يمكن للمدرب أن يتعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء أدائه لمهام المنافسة بشكل خاص لأنها تعتبر بالنسبة له عارض خارجي من الممكن أن يدفعه إلى حالة قلق المنافسة، و أمام ضغط المنافسة قد يشعر الرياضي بالقلق مما يجعل أدائه ينخفض و تظهر عليه من خلال سلوكه بعض الاضطرابات نذكر منها:

- كثرة الأخطاء: يمكن أن تكون الأخطاء المتكررة بالنسبة للاعب في مواقف المنافسة مؤشرا على زيادة القلق لديه، و يتضح ذلك بالنظر إلى الأداء أثناء التدريب و مقارنته بأداء المنافسة و تسجيل مدى التغير.

- يمكن أن يكون ضعف أداء اللاعب في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة القلق لديه، فهذه المواقف تتطلب تحكما أكبر في الأعصاب و تركيزا عال، فإن أخفق الرياضي في تنفيذ الحركات المطلوبة فالأمر يمكن إرجاعه للقلق. ومثال ذلك تعادل النتيجة في اللحظات الأخيرة و تضييع ضربة جزاء.

- يعتبر عدم التزام اللاعب بالواجبات الخطئية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسة مؤشر آخر لارتفاع مستوى القلق.

- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعاء الإصابة مؤشر لقلق المنافسة الرياضية فالخوف من الفشل أو الإخفاق في الأداء يجعل الرياضي يتجه نحو إدعاء الإصابة (كامل، 1997، ص 194).

## 7-2- القياس الفسيولوجي

من الواضح أن القلق يقود إلى استجابات لدى الفرد من خلال تغيرات فسيولوجية تحدث بشكل تلقائي كنشاط مصاحب للحالة النفسية الآنية على اعتبار أنه نوع من استجابات الخوف و يتأسس كما يذكر سبيلبرجر على قاعدة فسيولوجية كبيرة و يؤكد بأن القلق يرافقه إثارة الجهاز العصبي اللاإرادي (Balague, 2005, p. 128). و لهذا السبب كان من الممكن النظر في المؤشرات الفسيولوجية الأكثر حدوثا لقياس القلق. و من ذلك: ضغط الدم، دقات القلب، الشد العضلي، سرعة التنفس، الحرارة.

القياس الفسيولوجي للقلق هو نادر نسبيا لثلاث أسباب:

- لا يوجد مؤشر فسيولوجي واحد موحد للقلق، لذلك يجب الاعتماد على مؤشرات و طرق عديدة للقياس نظرا لبعض العوامل التي قد تحرف القياس كحركة و نشاط الجسم، حرارة ووزن الفرد، الحمية، النشاط المعرفي إضافة إلى استعمال المنشطات .

- بما أن الرياضيين يختلفون في طرق تفسير الاستثارة اللاإرادية (كمسهلة أو كمضعفة للأداء) فيكون القياس غير دال القيمة،

- القياس الفسيولوجي يستهلك زمنا.

و فيما يلي نتطرق لأهم أساليب القياس التي اعتمدت الاستثارة البدنية للرياضي و رصد تغيرات الموجودة لتحديد القلق و مستوياته و نذكر منها:

### - الالكتروميوغرافي : Electromyographie

عندما يحدث التقلص في العضلات الهيكلية، فإن نشاطا كهربائيا يتولد معه، و قياس هذا النشاط الكهربائي هو ما يطلق عليه " الالكتروميوغرافي EMG"، و يسجل مستوى النشاط الكهربائي العضلي بواسطة إلكترودات " electrodes " توضع على الجلد في العضلة المتقلصة، حيث ترسل إشارات عبر مكبر ليتم تكبيرها و نسخها على مستقبل معين ترسم عليه منحنى و عادة ما تؤخذ العضلات الجبهية كعينة على القياس على اعتبار أنها حساسة للنشاط المصاحب للانفعالات العامة.

و هناك بعض الأمثلة و الأبحاث التي كشفت عن القلق بواسطة هذه الطريقة على اعتبار أن القلق يظهر أيضا في جانب منه عبر الشد العضلي، فهذه الطريقة مثلا استطاع من خلالها " هاينز Hayens " أن يؤكد أعراض

القلق على الأشخاص المستمعون للراديو كما لاحظ " براندت Brundt " أن EMG يفرق و يميز تدرج الاسترخاء.

يبدو إذا أن EMG يشكل قياسا حساسا للانفعالات العامة إلا أنه ليس بالمقياس الجيد، فهذه الطريقة توضح أنه لا يوجد ارتباط قوي مع باقي طرق القياس الفسيولوجية، كما أنها بالإضافة إلى ذلك لا تقدم ارتباطا جيدا بين القياسات من مختلف المناطق العضلية ( منطقة الجبهة و المناطق الأخرى ) و لهذا فإن الاعتماد على الالكتروميوجراف وحده كطريقة قياس أو على منطقة عضلية واحدة كعينة قياس يجعل من النتائج المحصل عليها تكون عرضة أكثر للصدفة و العشوائية.

#### - القياس القلبي

تعتبر القياسات التي تعتمد نبضات القلب و جريان الدم الأكثر استعمالا من بين القياسات الفسيولوجية للقلق، و هذا بالنظر خاصة في المؤشرات التالية: معدلات دقات القلب، ضغط الدم و تدفق الدم السطحي.

\* و لعل نبض القلب هو المتداول لدى الباحثين في هذا المجال، فمراقبة نشاط القلب قبل أثناء و بعد التعرض لمؤشر ما يمكن استنتاج الاستجابة تجاه هذا المؤشر. و من المعروف أن التعرض إلى منبه مثير لحالة القلق يولد زيادة في معدل نبض القلب، إلا أن هناك بعض الأشخاص يحدث لهم العكس حيث ينخفض المعدل أمام بعض المؤشرات التي تخيفهم، و مع ذلك فإن الاعتماد على جس نبض القلب يعتبر مؤشر مهم لقياس القلق.

\* ضغط الدم الانقباضي " systolique "، و المدي " diastolique " هما مؤشر آخر على حالة القلق مع وجود عوامل أخرى تؤثر في ضغط الدم فإنه من الممكن أيضا رده إلى حالة القلق و هذا نظرا لارتباطه بالنشاط الودي في

النظام اللاإرادي، فضغط الدم المدي أكثر تحسسا للتغيرات السريعة مما يجعله أحسن من الضغط الانقباضي في تحديد حالة القلق و لعل أبرز ما يمكن الإشارة إليه هو صعوبة القياس نظرا لما يتطلبه من وسائل علمية متطورة.

\* الاستجابة للقلق يمكن أيضا اكتشافها من خلال التغير في تدفق الدم في الأوعية الدموية السطحية، و القياس من هذا النوع يتضمن سعة العروق و قياس زيادة كمية الدم (plethymographie) لتقدير حجم الدم في الجلد.

و مما سبق يتضح أن معدل نبض القلب هو مؤشر جيد على حالة القلق و هذا ما جعله أكثر استعمالا في البحوث العلمية، و تفضيله راجع بالدرجة الأولى إلى إمكانية إثارته بشكل دائم غير أنه من الضروري الحذر لدى استعماله كمقياس دال على القلق، فمن جهة أن دقات القلب حساسة للنشاط الحركي و الإدراكي مما يجعل احتمال الخلط في تحديد أيها راجع إلى القلق بحد ذاته و من جهة أخرى فإن معدل نبض القلب متغير من شخص لآخر و كذلك رد الفعل.

#### - القياس الالكترولوجدي

النشاط الالكتروني الجلدي يقاس بوضع الالكترودات على الجلد و تمرير تيار كهربائي صغير بينها، فيتم تسجيل العديد من الاستجابات و لعل الأبرز منها و الخاصة بالقلق هي ناقلية الجلد و مقاومته فالتغير في هذين المظهرين يمكن رسمه على مسجل يتأثر كل من ناقلية و مقاومة الجلد بإفرازات الغدد، زيادة الإفراز تؤدي إلى تناقص المقاومة و الناقلية للتيار الكهربائي بين الالكترودات على الجلد، لهذا فإن طريقة القياس تستنتج من الفارق بين قياس أولي في حالة طبيعية و قياس ثاني بعد التعرض إلى موقف مثير.

التغيرات الحاصلة بعد التعرض للمنبه تسمى " استجابات مثارة " كما قد تظهر هذه التغيرات بدون أي مشير و تسمى "تموجات تلقائية " على الرغم من أن هذه الأخيرة أقل اهتماما إلا أنها تعد مقياس صادق نسبيا لقياس القلق. و قد استعملت هذه التقنية في العديد من الأبحاث المخبرية على علاج السلوك كفقْد الإحساس و دراسات أخرى أثبتت ارتباط المقياس بتمارين الاسترخاء، و وجود علاقة له مع مقياس أخرى للانفعالات.

لقد تم اعتماد هذه التقنية كطريقة للفهم و القياس العادي للقلق، و تتأثر القياسات بمتغيرات عملية و مؤثرات محيطية أخرى خارجة عن نطاق التحكم و لكن يمكن مع ذلك اعتبار القياس الالكترولوجدي مقياسا مقبولا للقلق.

### 7-3- القياسات السلوكية

يفضل العديد من الباحثين استعمال هذه الطريقة لقياس القلق باعتبار أنها تعتمد على عينة من السلوك و أنها مباشرة و بأقل أخطاء و علمية.

#### - القياس المباشر

حيث يمكن ملاحظة التأثيرات الفسيولوجية و الانفعالية معا مثال على ذلك التنفس الثقيل، عض الشفتين، تغيرات في الوجه. إلا أنه لا يمكن اعتبار هذا القياس كافي لوحده لقياس القلق و هذا راجع لعدة أسباب:

\* إمكانية تدخل العديد من الانفعالات في نفس الوقت.

\* إمكانية تأثير مستوى صعوبة المهمة و الخبرة في تحديد مدى تغير السلوك.

\* إمكانية تأثر الأداء بأية عوامل أخرى من غير المؤثرات المقصودة.

- القياس غير المباشر

و تعتمد على ملاحظة ردود الأفعال الثانوية للسلوك أثناء القلق، و مفادها أن تزايد حدة القلق تصاحبها سلوكيات لمحاولة خفض القلق كتجنب المنبه المثير أو معارضة القلق.

\* **الملاحظة في البيئة الطبيعية:** يمكن القيام بالقياس غير المباشر في البيئة الطبيعية من خلال تعريض الشخص للموقف الحقيقي و ملاحظة هذه السلوكيات، غير أنها يمكن أن تتأثر لمجرد وجود الملاحظ.

\* **اختبار التجنب السلوكي BAT:** و هو اختبار لقياس سلوكيات التجنب لدى الأشخاص عند تعرضهم لموقف مثير.

\* **اختبارات الدور:** و تستعمل لقياس القلق المتولد عن التفاعل الاجتماعي.

**7-4- قياسات التقرير الذاتي**

تم انتقادها في العديد من الأبحاث فهي تسجل ارتباط أقل مع باقي القياسات و تتعرض كثيرا للأخطاء و انحرافات القياس المتعلقة بالمطوعة و الامتثال الاجتماعي، و لكن رغم ذلك هي من بين أحسن المقاييس للدلالة على المكونات المعرفية و الذاتية للخوف، و لقد توصل علماء السلوك إلى أن أداء القياس الذاتي يمكن أن تشير إلى مفاهيم محدودة للقلق (فوزي، 2006)، و توجد أربعة فئات من هذه القياسات و هي:

- **الاستبيان و المسح:** و توجد العديد من أدوات الاستبيان حيث يطلب من المفحوص الإجابة و التأشير على وجود و شدة الخوف لديهم ارتباطا بمؤثرات مختلفة.

- التسجيل الذاتي: و هو الأكثر استعمالا و يتضمن وجود شخص يلاحظ ظهور بعض المفاهيم عن سلوكه الشخصي، و يسجل هذه الملاحظات كأن يسجل على مذكرة كم مرة تظهر هذه السلوكيات و في أي سياق تحدث و كم تدوم و ما هي نتائج ظهورها.

- المقابلة: و تعتبر شائعة الاستعمال و هي أن توجه أسئلة مباشرة للمفحوص حول تجاربه السابقة و يمكن استعمالها لقياس القلق بالسؤال عن مظاهر لدى الشخص المفحوص و هو يجيب بشكل مباشر.

- دراسة الحالة: و هي تقنية علمية تعتمد على انتقاء فرد بذاته و محاولة تتبع و ملاحظة حياته لمدة معينة و يتم عند دراسة الحالة أولا مقابلة المفحوص و محاولة التعرف على طبيعة القلق لديه و كذلك الحصول على صورة عامة عن حياته، و بعد ذلك يمكن التعرف على مجموعة المؤثرات التي يمكن أن تثير القلق لديه من خلال تجريبها عليه و تعريضه لهذه المؤثرات ليتم ملاحظة ردود فعله الموضوعية تجاهها مما يعطي حوصلة عن مدى القلق لديه و شدته.

- تقديرات القلق الظاهر: حيث يطلب من المفحوص أن يؤشر على درجة انزعاجه من تعرضه لموقف خوف معين. و من أشهرها (Balague, 2005):

\* اختبار قلق المنافسة (Sport Competition Anxiety Test (SCAT): و وضعه " مارتنز Martens

"يتضمن 10 بنود لقياس سمة القلق في الأداء الرياضي ، يطلب من الرياضي تحديد مدى توافق مشاعرهم مع البنود من ثلاث فئات " نادرا " " أحيانا " " غالبا ". توجد بعض البنود لديها تقدير عكسي. القيم تكون بين 10 إلى 30. معامل الاتساق الداخلي يبلغ من 0.8 إلى 0.9 و مقدار الثبات باستخدام إعادة الاختبار 0.77، دراسات الصدق التي أجراها, smith et al ترى أنه مقياس مهم للقلق البدني، إلا أن المقياس يحتاج أكثر لمراجعة كونه اختبار متعدد الأبعاد يعكس التمايز بين القلق البدني و المعرفي.

\* اختبار القلق الرياضي (**Sport Anxiety Scale (SAS)**): أعده " سميث و آخرون Smith et al " و هو مقياس متعدد الأبعاد لسمة القلق المعرفي و البدني خاص بالرياضة يتضمن 21 بند تنقسم لثلاث أبعاد القلق البدني ( 9 بنود مثل " أشعر أي عصبي" )، الخوف ( 7 بنود مثل " لدي شك ذاتي " )، و اضطراب التركيز ( 5 بنود مثل " عقلي خلال المنافسة " ). الاتساق الداخلي بين ( القلق البدني )، 0.87 ( الخوف )، 0.69 ( اضطرابات التركيز ) ( Dunn et al ) و بطريقة إعادة الاختبار بمجال بين الاختبارين 18 يوم سجلت قيمة 0.77 .

\* قائمة حالة القلق **Competitive State Anxiety Inventory-2**: على الرغم أن CSAI الذي هو أحادي البعد فإن CSAI-2 هو اختيار متعدد الأبعاد للقلق. يتشكل من 27 بند تنقسم إلى 3 أبعاد كل منها يتضمن 9 بنود و هي القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة. و الثقة ضمنت لأن انعدام الثقة هو مؤشر على القلق المعرفي. يعتمد المقياس سلم من 4 درجات يجيب الرياضي شدة القلق لديه قبل المنافسة.

## خلاصة

ليس جديدا أن يتم تناول القلق الرياضي بالبحث لذلك كان الإرث النظري مشبعا بالمعلومات و النظريات المفسرة للقلق الرياضي و آثاره في السلوك الإنساني بشكل عام و الرياضي بشكل خاص، و قد تمكنا من معرفة مجمل الأطر النظرية لمفهوم القلق الرياضي من خلال توضيح ماهيته و أنواعه و مصادره، و هي بمثابة المعارف الأولية التي تبين تمايز المصطلح عن باقي الانفعالات الأخرى التي تقترب في مظاهرها من القلق الرياضي كالاستشارة و الضغط و الخوف.

كما تم توضيح أعراض القلق الرياضي التي من خلالها يمكن التعرف على الحالة الانفعالية للرياضي و كذلك تفيد في فهم أدوات قياس القلق التي تعطي قيمة كمية للقلق حيث تعتمد بشكل كبير على أعراض القلق و مشاعر الرياضي، و هذه المعرفة الكمية التي توفرها المقاييس النفسية للقلق هي بمثابة المعيار الذي يحدد سبل التعامل مع القلق و تطوير استراتيجيات المواجهة بتقنيات تدريب نفسي محددة.

و فيما يخص الأداء الرياضي فقد تبين أن العديد من النظريات حاولت تفسير تأثير القلق و خلصت في مجملها إلى أن القلق انفعال سلبي على العموم يؤثر سلبا في الأداء مع بعض التحفظ كون القلق هو أيضا عامل تحفيز يدفع الرياضي لعدم التخاذل و أخذ الأمور بالجدية اللازمة مما يعني وجود مستوى مثالي للقلق ينبغي عدم تخطيه لضمان الأداء الجيد.

الفصل الثالث:

الصلابة الذهنية و

أهميتها في الأداء

الرياضي

## تمهيد

تعد الصلابة الذهنية متغيرا مهما في الممارسة الرياضية إذ تتدخل في تحديد أداء الرياضي و سير المنافسة مما يستوجب إثارة وتوجيه اهتمام المتخصصين و المدربين إلى تسليط الضوء على ماهيتها و خصائصها.

و على الرغم من حضور مصطلح الصلابة الذهنية ضمن أبحاث علم النفس الرياضي و تداوله بين المختصين و المدربين و حتى إعلاميين و رياضيين، خاصة في العالم الغربي، فإنه كمفهوم علمي لا يزال غامض الدلالة بل و أنه كلما اتسعت دائرة الاهتمام به زادت صعوبة تحديد تعريف دقيق له بحيث يصف ماهيته و يحصر مدلوله في شخصية الرياضي.

## 01- مفهوم الصلابة الذهنية

يعد مفهوم الصلابة واحدا من أكثر المفاهيم غموضا في علم النفس على الرغم من أنه كمصطلح صار أكثر تداولاً خاصة في الأوساط الرياضية، و كثيرة هي الدراسات التي تناولته بالبحث كمعطى يقيني في نفسية الرياضيين و لكن بملامح غير محددة. و لقد أشار الكثير من الباحثين إلى هذا الإشكال في تعريفهم للصلابة الذهنية. حيث عُرِّفت بطرق متعددة قدمتها على أنها مجموعة من المهارات الذهنية، و لكن بدون أي تعريف واضح و مقبول، بل و أغلب المحاولات المقدمة لتحديد المفهوم تضيف أحيانا الغموض حول طبيعة و ماهية الصلابة الذهنية، و لهذا خُصَّص " هانتون " مع مجموعة من الباحثين بعد الاطلاع على الإرث النظري من خلال دراسة عمدوا فيها على مراجعة البحوث العلمية التي تناولت المصطلح إلى أنه من الواضح أنه لا يوجد تعريف واضح يمكن تعميمه للصلابة الذهنية (Hanton D. C, 2009).

و لكن قطعية التعامل ميدانيا مع هذه الخاصية النفسية للرياضيين، و غير الرياضيين، و الحضور الفعلي في الخطاب الرياضي شجعت على بعض محاولات التعريف العلمي، و هم ما انطلق منه " دانيال جوشيارد " و رفاقه باعتبار الصلابة الذهنية نسبيا مجالا جديدا هاما في بحوث علم النفس الرياضي و قد استحوذ على اهتمام عموم المهتمين بالرياضة و جمهور الباحثين الأكاديميين و أرادوا وضع تعريف في حدود دراسة على عينة من ممارسي كرة القدم الاسترالية فهي مبدئيا بالنسبة لهم بشكل عام المصطلح الجامع الذي يستعمله الرياضيون و المدربون و الإعلاميون لوصف الخصائص النفسية العالية لأولئك الرياضيين الذين يتفوقون في حالات الممارسة و المنافسة في حين يفشل الآخرون و بتدقيق أكثر هي " مجموعة القيم و الاتجاهات و السلوك و الانفعالات التي تمكنك من المثابرة و التغلب على كل الصعاب و المحن أو الضغط و هي أيضا الحفاظ على التركيز و التحفيز عندما تسير الأمور بشكل جيد لإنجاز الأهداف بكل اتساق " (Gucciardi, 2008).

هذا التعريف يشير إلى أن الصلابة الذهنية تتضمن مختلف الخصائص النفسية و هو ما يؤكد طبيعة تعدد أبعاد الصلابة الذهنية. و هذه الأخير هي الأرضية المشتركة التي يلتقي فيها تعريف " اليس كاشمور " فهي " حزمة من الخصائص التي تتضمن مستوى عال من الحزم، رفض الانسياق، القدرة على البقاء مركزا في وضعيات ضاغطة، القدرة على الحفاظ على مستوى مثالي من الإثارة خلال المنافسة، رغبة قوية في التنافس بعد الإصابة، عدم تزعر بعد الهزيمة، الرغبة في خوض المخاطر حين يحذر المنافسين، عناد و إلحاح لإنهاء العمل عوض الاعتراف بالهزيمة." (Cashmore, 2008).

و جاء " جراهام جونز " بتعريف آخر إذ اعتبرها " امتلاك الخصائص النفسية الطبيعية أو المطورة التي تمكنك من: عموما، مواجهة مختلف المتطلبات التي تفرضها الرياضة على الممارس ( المنافسة، التدريب، نمط الحياة ) أفضل من منافسيك. خصوصا، أن تكون أكثر اتساقا و أفضل من منافسيك في البقاء حازما و مركزا و واثقا و متحكما بنفسك تحت الضغط (Jones G, 2010).

و في دراسة أخرى يقدم " كلوف " تعريفا مغايرا بإعطاء صفات للفرد الصلب ذهنيا " فهم الأفراد الذين يميلون لأن يكونوا أكثر اجتماعية و ودية و كما أنهم قادرون على البقاء هادئين و مسترخين، هم أيضا يبدون تنافسية في عدة وضعيات و لديهم مستوى منخفض من القلق مقارنة بالآخرين. بالإضافة إلى كونهم ذوو شعور عال من الاعتقاد بالنفس و إيمان غير متذبذب يضبط مسارهم، هؤلاء الأفراد باستطاعتهم البقاء نسبيا غير متأثرين بالمنافسة أو الشدائد." (Clough, Earle, & Strycharczyk, 2008, p. 210)

غير أن هذه المحاولات لم تسلم من النقد، فأغلب الباحثين حسب " لي كروست " الذين درسوا للصلابة الذهنية قدموا تعاريف غير ملائمة للمفهوم في حد ذاته و إنما لجئوا إلى اعتماد خصائص الرياضي الصلب ذهنيا و

عرفوا الصلابة الذهنية بما تمكن الرياضي من فعله عوض ما تعنيه بالتدقيق (Crust, 2007). و من جهة أخرى يرى "نيك كاديك" أن مفهوم الصلابة الذهنية لا يُفهم على أنه بناء نفسي و لكن كتصور خطابي حول الرياضي الملم، لجعل لإشباع رغبتنا التي تميل للانبهار بالأبطال الرياضيين. و الدراسة النقدية أظهرت أن المفهوم مفعم بالبيان البطولي و الخطاب النخبوي حول ما يمكن أن يكون نجاحا رياضيا. (Caddick & Ryall, 2012).

## 02- طبيعة الصلابة الذهنية

لم تسمح محاولات تحديد المفهوم من وضع وصف نظري موجز و شامل له مما يستوجب معرفة طبيعته ضمن الخصائص السيكولوجية للفرد. فقد ذهبت أغلب الأبحاث إلى اعتبار الصلابة الذهنية كخاصية نفسية إيجابية مرتبطة بكل المخرجات الناجحة من أداء و خصائص نفسية مرتبطة به، و إن كانت بعض البحوث الحديثة تشير إلى احتمال وجود عيوب لدى الصلب ذهنيا. (Crust, 2008). و اعتبار الصلابة الذهنية متعددة الأبعاد أي أنها تتشكل من عدة عناصر تحدد في كليتها مستوى الصلابة الذهنية للفرد.

من ناحية أخرى أن النقاش قد تركز حول طبيعتها انطلاقا من ملامح الشخصية الفردية و السعي إلى تحديد هل هي سمة أم حالة، و يبرز هنا تجاذب بين من يرى بأنها سمة شخصية و هي استعداد نفسي يولد به الفرد كباقي السمات الأخرى، يقترحون بأن الصلابة الذهنية تمثل نسبيا سمة مستقرة. و هو ما وضحته نتائج دراسة " آدم نيكولز " و رفاقه من أن مفهوم الصلابة الذهنية و بالنظر إلى معطى عدم التمايز وفق بعض المتغيرات كنوع الرياضة، الجنس و السن و أقدمية الممارسة يجعل منها أقرب لأن تكون سمة شخصية لا تتنوع من حالة إلى حالة (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009)، و هو ما ذهب إليه " لي كروست " باعتبارها " استعدادات

شخصية فمنطقي أن نتوقع بأن يكون الرياضي الصلب ذهنيا في الظروف الخاصة كما في حياته العادية و ليس في الرياضة فقط. (Crust, 2007). و بطرح مغاير من منطلق السمات الشخصية قدم " كاتل " دعما آخر بإبراز دور المحددات البيئية و الثقافية التي يتأثر بها الرياضي فيما يتصف به من صلابة الذهنية ، فهي بالنسبة له واحدة من بين السمات القاعدية للفرد المرتبطة بمستويات عليا للإنجاز و النجاح الرياضي. (Mellalieu & Hanton, 2009).

أما الاتجاه الثاني فيرى بأنها حالة أي أنها غير مستقرة ويمكن لتغير الظروف أو لعمل تدريبي متخصص أو لمجرد تراكم بعض الخبرات في ميدان ما أن يؤدي إلى تغير مستويات الصلابة. ففي دراسة لـ " جوشياردي " و رفاقه تؤكد بالنسبة لهم أنه من الأصوب تصور الصلابة الذهنية كحالة، و أضافوا بأنه لا يمكن أن تكون مستقرة ( سمة ) استنادا للنتائج الميدانية التي تدعم في المقابل تفسير الصلابة الذهنية كخاصية تأقلم، فهي تعبير لسمة شخصية تُستثار و تتشكل حسب السياق و العوامل الاجتماعية مثال الحوافز، القيم، أسلوب المواجهة، المساعي الشخصية، المعتقدات (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby, 2015). و ليس ذلك فحسب فالصلابة الذهنية تبدو ذات ارتباط قوي بخبرات الفرد و يمكن للممارسة الرياضية مثلا كما يذكر " جونز " أن تساهم في تطويرها (Jones & Parker, 2013). و من هذا المنطلق يتضح أن مفهوم الصلابة الذهنية لا ينحصر فقط في المجال الرياضي، فلما كانت سمة شخصية فهي ملازمة للفرد يحملها في ذاته تتمظهر كميما من خلال القيمة التقديرية على مقاييس متخصصة و كذلك نوعيا كمساعدة أو معوقة في بعض الحالات كما سيرد لاحقا. فهي إذا عمل البيئة أكثر منها استعداد فطري و لهذا فالصلابة الذهنية هي مهمة في كل البيئات التي تستدعي تحقيق الامتياز و التحدي مثل التجارة المجال العسكري و الطب (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009).

و بين الاتجاهين السابقين يقدم تيار ثالث خيارا بديلا يجمع بين كون الصلابة الذهنية سمة و حالة و يقترح بأنها في نفس الوقت سمة شخصية يولد بها الفرد غير أنها ليست مستقرة بدليل أنها تُنمى و تُطوّر و لخبرات الفرد في مختلف المواقف الرياضية أو في حياته الطبيعية دور في بروز هذه الخاصية. و هذا ما أشار إليه " جونز " بأن ها فطرية و مكتسبة في نفس الوقت (Jones G. 2010).

نظرا لتعدد أبعاد الصلابة الذهنية و أنها في الأخير محصلة لمجموعة من الخصائص النفسية يفرق بعض الباحثين بين الصلابة الذهنية في كليتها و العناصر النفسية المكونة لها من حيث الطبيعة، و يقترح " جوردون " أنه " هناك بعض المكونات للصلابة الذهنية التي تكتسب من خلال التجارب الاجتماعية و لكن يمكن أن يكون هناك على الأقل بعض المكونات التي يمكن تعلمها و الأبحاث القادمة أن تحدد ما الذي يمكن تعلمه و كيف " (Morris.Terry, Hanrahan, Hanrahan, Kolt, Tremayne, & Morris, 2005)، و قد بينت نتائج دراسة حول القاعدة الوراثية لتشكيل الصلابة الذهنية أن الفروق في الصلابة الذهنية تتعلق بالعوامل الوراثية و ليس العوامل المشتركة، بمعنى أن ما يسجله الأفراد من سلوك يعكس مستوى معين من الصلابة الذهنية هو نتيجة معطيات وراثية محددة سابقة و ليس للبيئة أي أثر في توضيح هذا الاختلاف و لا يمكن اعتبار تعدد البيئات و الخبرات كعامل تطور للصلابة الذهنية. و في المقابل و على العكس تماما بينت الدراسة أن مكونات الصلابة الذهنية و التي هي ( الثقة، الالتزام، التحدي، التحكم ) هي أقل ارتباطا بالعوامل الوراثية مقارنة بالصلابة الذهنية. (Horsburgh, Schermer, Veselka, & Vernon, 2009).

و مما سبق يتضح أن الصلابة الذهنية هي خاصية نفسية ايجابية متعددة الأبعاد تتمظهر من خلال تفاعل الفرد، و الرياضي بشكل خاص مع بيئته، يحتمل أن تكون سمة تتحكم فيها العوامل الوراثية غير أن هذا التفاعل

يحملنا على القول باحتمال كونها حالة بالنظر إلى تعدد و تنوع الظروف و كيفية التعامل وفقها مما يفتح المجال لقبول ظرفية بروز هذه الخاصية حسب الموقف.

### 03- أبعاد الصلابة الذهنية

يجمع الكثير من الباحثين على أن الصلابة الذهنية هي وحدة نفسية تتضمن عدة أبعاد، و قد اختلف الباحثون في تصنيف أبعادها حسب التناولات النظرية في علم النفس، و هناك بعض المحاولات الأخرى التي تقدم إضافات على محاولات سابقة، و الملاحظ أنها تقدم هذه التصنيفات لتحديد الملامح النفسية بغرض رصد و تقدير درجات كمية موضوعية للصلابة الذهنية من خلال بناء مقاييس و اختبارات نفسية متخصصة.

و يعتبر عمل " لوهر " من أقدم الأعمال التي قدمت تصنيفا أوليا للصلابة الذهنية بمنطلقات نظرية و كيفية ففي كتابه " the new toughness training for sports " يعرف الصلابة بأنها القدرة على التفوق إلى أعلى مستوى من المهوبة و المهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة. و من خلال هذا التعريف حدد أربع محددات للصلابة:

- الليونة الانفعالية: و هي القدرة على امتصاص كل تغير في الانفعالات؛
- الاستجابة الانفعالية: و هي القدرة على البقاء منفعلا، مجندا و واعيا خلال الضغط؛
- القوة الانفعالية: و هي القدرة على إبداء قوة انفعالية تحت الضغط؛
- المرونة الانفعالية: و هي القدرة على التراجع و التقدم انفعاليا للاسترجاع بعد الخطأ، و الفرص الضائعة و الاسترجاع الانفعالي.

و استنادا لذلك قدم استبيان من 42 بند (Clough & Strycharczyk, 2012) PPI.

و جاءت محاولة " جونز " (Jones G , 2010) فمن خلال دراسة ميدانية أكدت النتائج على وجود 12

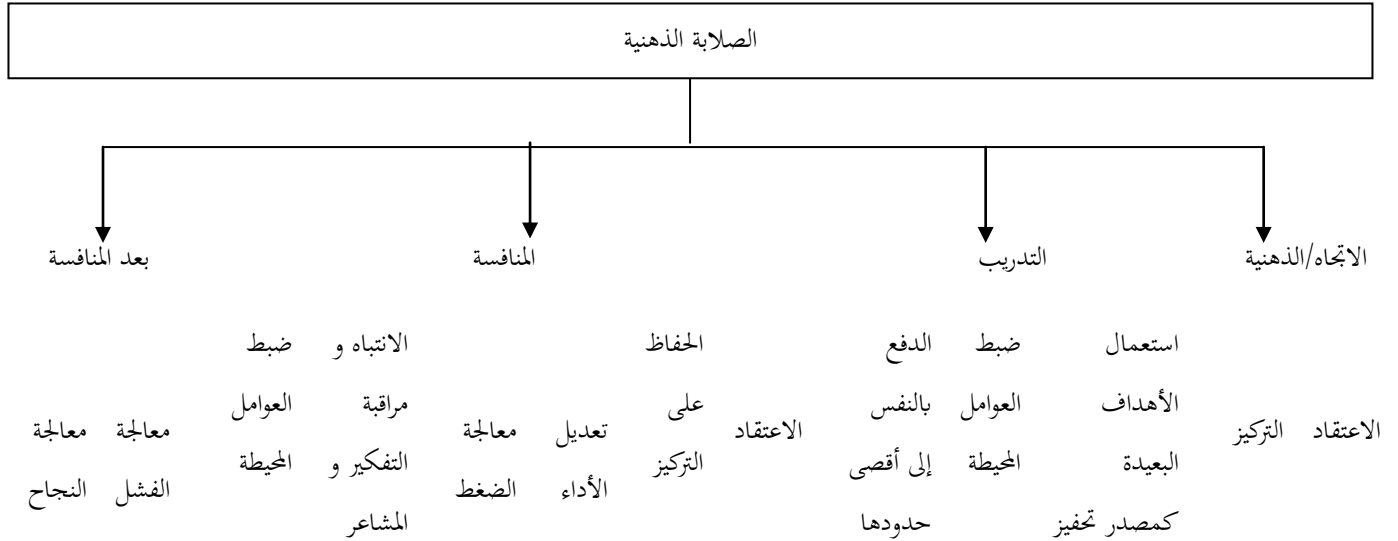
صفة و تتمثل في:

- امتلاك اعتقاد بالذات لا يتزعزع في قدراتك،
- امتلاك اعتقاد بالذات لا يتزعزع في أنك تحوز خصائص و قدرات فريدة،
- امتلاك رغبة شديدة و حوافز داخلية للنجاح،
- تخطي إخفاقات الأداء،
- تخطي ضغوط المنافسة،
- قبول أنه لا يمكن تفادي قلق المنافسة و أنه بإمكانك مواجهته،
- ألا تكون متأثرا بأداء الآخرين،
- الحفاظ على قدر عال من التركيز في مواجهة اضطرابات الحياة،
- التحكم في التركيز
- الحفاظ على قدر عال من التركيز في مواجهة اضطرابات المنافسة،
- تخطي الآلام البدنية و النفسية،
- استعادة التحكم النفسي بعد الأحداث غير المتوقعة.

و لإيجاد نموذج عام للصلابة الذهنية قدم " دكلان كونوثون و شلدون هانتون " (Hanton D. C.,

2009) اقتراحا يتضمن ثلاثين بعد تم تصنيفها في أربعة فئات و التي تتفرع إلى مكونات داخل كل فئة كما في

الشكل التالي:



الشكل (11) هيكل الصلابة الذهنية، الأبعاد و المكونات. المصدر: (Hanton D. C., 2009)

و في بحث حول الصلابة الذهنية في كرة القدم اقترح " جوشباردي " و رفاقه (Connaughton &

Hanton, 2009) تصنيفا آخر لأبعاد الصلابة الذهنية حيث حددوا 32 بعدا أو خاصية للصلابة الذهنية و التي

كانت بدورها مصنفة تحت 11 عنصر مفتاحي هي:

- الاعتقاد بالذات
- التحفيز
- صلابة المواقف
- التركيز و الانتباه
- المرونة
- التحكم في الضغط
- القيم الشخصية
- الذكاء الانفعالي
- الذكاء الرياضي
- الصلابة البدنية
- أخلاقيات العمل

و وضعوا أيضا 11 عاملا مقابلة أو معاكسة للصلابة الذهنية هي:

- الشك بالذات
- الكسل
- عدم التحفز
- ضعف المواقف
- الانهيار بسهولة
- ضعف ذهني
- الصدمة أمام الضغط
- ضعف خلق الانفعالات
- غياب معرفة و فهم للعبة
- ضعف الاندماج و الفلسفة
- تجنب الوضعيات التي تتطلب حضورا
- الشخصية
- بدنيا

من خلال تعريف للصلابة الذهنية (Clough, Earle, & Strycharczyk, 2008, pp. 210-211)

الذي استند على مقابلات مع متخصصين و ممارسين تم تحديد أربع مكونات للصلابة الذهنية هي:

التحكم أو الضبط: الشعور بأكثر تحكم في الوضع، و بدوره ينقسم إلى

التحكم الانفعالي بمعنى ضبط الانفعالات

التحكم العام ( الحياة ) بمعنى ضبط الأمور المعاشة.

التحدي: أي تفسير الأحداث كتحدي لا كتهديد

الالتزام: تحمل الأعباء و الالتزام بالدور

الثقة: امتلاك اعتقاد مرتفع بالذات بأداء المهام بنجاح. بعض الأبحاث ترى بأنها تنقسم إلى عنصرين

الثقة ( كفاءة ): الاعتقاد بقيمة شخصية للفرد في ذاته.

الثقة ( علائقيا ): قدرة على مقابلة الآخرين بأكثر جزم.

لقد تركزت معظم المحاولات السابقة حول هدف واحد تقريبا هو الانشغال بوضع وسائل قياس موضوعية

لتقدير الصلابة الذهنية بالاعتماد على بعض المؤشرات الواقعية التي تمثلت في عناصر تحتية تنعكس مباشرة في السلوك

الإنساني نفسيا أو بدنيا و هي في حد ذاتها تبيان لأهم الأبعاد التي تتشكل منها الصلابة الذهنية على اعتبار أنها

متعددة الأبعاد.

#### 04- قياس الصلابة الذهنية

مع بروز مصطلح الصلابة الذهنية في النسق المعرفي و التداول النظري في علم النفس ظهرت الحاجة إلى وضع

مقاييس تستجيب للصرامة العلمية في تحديد مقادير كمية يمكن من خلالها وسم حالة معينة لفرد ما و مقارنته بمعايير

أو مقابلته بحالات أخرى أو بخبرات سابقة يتحدد بها المستوى الذي يسجله و مدى التباين و التمايز عن الغير. غير

أن غياب بناء مفاهيمي و عملي واضح للصلابة الذهنية كما يذكر " جوشيارد " (Gucciardi & Mallett,

Mental toughness, 2010) أدى إلى قلة محاولات بناء اختبارات تقيس الصلابة الذهنية في الرياضة.

و مع وجدت بعض المحاولات لباحثين وضعوا مقاييس خاصة في المجال الرياضي لقياس الصلابة الذهنية ،

نذكرها فيما يلي:

#### 4-1- استبيان الصلابة الذهنية " MTQ48 "

يقيس استجابات الأفراد للعالم المحيط بهم و بشكل أخص للتوترات، التحدي و للضغوط و يعتمد على أربع مكونات تسمح للمدرب بتحليل موضوعي و تغذية راجعة فعالة في مجال مهم لتطوير و تفوق العديد من الأفراد. حيث أن الأفراد الذين يسجلون مستويات مرتفعة على المقياس يمكن أن نصفهم بأنهم لديهم ثقة في إمكانياتهم و يؤمنون بأنهم سينجحون و بإمكانهم مواجهة الآخرين و يشعرون بالارتياح في مختلف المواقف الاجتماعية. كما أنهم ملتزمون بمهامهم و لديهم إيمان بأنهم متحكمون في حياتهم و انفعالهم (Clough, Earle, & Strycharczyk, 2008, p. 214).

لقد اهتمت العديد من الدراسات بالتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس قياس مدى صدق و ثبات المقياس حيث أن دراسة لـ " جون بيرى " (Perry, Clough, Crust, & Nicholls, 2013) التي طبقت المقياس على عينة من 8207 تتراوح أعمارهم بين 16 و 68 سنة ثم قامت بالتحليل العاملي التوكيدي و نمذجة المعادلة البنائية أكدت الصدق مقياس الصلابة الذهنية و جودته.

و على الرغم من اتساع رقعة استعماله فقد لقي مقياس الصلابة الذهنية MTQ48 بعض النقد، إذ فشلت دراسة ميدانية قام بها " جوشياردي، هانتون و ممالث " على عينة من 686 رياضي و 639 موظف لفحص مقياس الصلابة MTQ48 باستخدام المعالجة الإحصائية بالتحليل العاملي التوكيدي و نمذجة المعادلة البنائية الاستكشافية

في تأكيد صدق نموذج أربعة عوامل و ستة عوامل لمقياس الصلابة MTQ48 و اقترحوا إعادة الفحص باستخدام عينات كبيرة (Gucciardi, Hanton, & Mallett, 2012).

#### 4-2- قائمة التفوق النفسي ( PPI ) و المعدلة ( PPI-A )

و هو مقياس صممه "لوهر" Loehr و يتألف من 42 بندا لمقياس 6 أبعاد هي الثقة، ضبط الطاقة السلبية، ضبط الانتباه، ضبط التصور العقلي، التحفيز، ضبط الطاقة الايجابية و الاتجاهات. حيث يسجل المبحوثين مدى توافق كل بند مع حالتهم على سلم ليكرت من 5 نقاط (Gucciardi D. F. 2012).

لقد عرف المقياس العديد من المحاولات للتأكد من مدى صدقه و ثباته، و في هذا السياق قدم " جولي، شيرد، وارش " (Golby, sheard, & wersch, 2007) قائمة التفوق النفسي - أ ( PPI -A ) و التي اختزلت قائمة " لوهر " إلى 14 بندا لمقياس أربعة أبعاد (الحزم، الايمان بالذات، الضبط الايجابي، التصور العقلي). حيث يسجل المبحوثين مدى توافق كل بند مع حالتهم على سلم ليكرت من 5 نقاط و اختبرت على عينة من 408 رياضي من مختلف الرياضات.

( PPI ) قائمة التفوق النفسي	( PPI-A ) قائمة التفوق النفسي - أ
الإيمان بالذات	الإيمان بالذات
التحكم في الطاقة السلبية	الحزم
التحكم في الانتباه	التصور العقلي
التصور العقلي	الضبط الايجابي
التحفيز	
الطاقة الايجابية	
التحكم في الاتجاهات	

شكل ( 12 ) تمثيل مفاهيمي لعناصر الصلابة الذهنية. المصدر (Gucciardi D. F., (2012)

و أكدت الدراسة الصدق العاملي و ثبات النسخة المعدلة كما أكدت أن PPI –A هي أفضل من حيث الخصائص السيكومترية. و هو نفس ما توصلت إليه دراسة " جوشياردي " التي هدفت لفحص الخصائص السيكومترية لكلا القائمتين باستخدام التحليل العاملي التوكيدي على عينة من 333 لاعب كرة قدم استرالي أعمارهم بين 15 و 18 سنة، حيث لم تؤكد النتائج الخصائص السيكومترية للمقياس PPI سواء من حيث ملائمة النموذج أو التناسق الداخلي، بينما بالنسبة لـ PPI –A فأكدت ملائمة النموذج و لكن لم تؤكد الاتساق الداخلي. بينما دراسة (Middleton, et al, 2004) التي بحثت في مدى صدق البناء لاختبارين على عينة من 263 رياضي باستعمال التحليل العاملي التوكيدي، لم يثبت من خلالها النموذج الأصلي و لا النموذج المختزل قيمتهما كمقياسين جيدين للصلابة الذهنية.

#### 4-3- مقياس سلم الصلابة الذهنية ( MTS )

صمم بالاعتماد على نموذج Hanton, & Connaughton's بالارتكاز على افتراض كونها القدرة على البقاء أكثر اتساقا و أفضل من المنافسين من خلال الحفاظ على الحزم و التركيز و الثقة و الضبط أو التحكم في الذات عندما يكون تحت الضغط. و يتشكل من 32 بندا تم استخلاصها مباشرة من الصفات الواردة تحت أبعاد: اتجاه/ذهنية 7 صفات، التدريب 7 صفات، المنافسة 12 صفة، و ما بعد المنافسة 6 صفات. بالإضافة لـ 22 بند اقترحها المدربون فكان العدد الإجمالي 54 بندا لتقلص فيما بعد. و أظهرت دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس ثباته و صدقه لكن يحتاج إلى دراسات موسعة على عينات أكبر لتطوير نموذج ملائم (Madrigal, Hamill, & Gill, 2013).

#### 4-4- قائمة الصلابة الذهنية ( MTI )

الهدف من قائمة الصلابة الذهنية (MTI) هو إيجاد وسيلة سهلة لقياس الصلابة الذهنية موجه للرياضيين، المقياس يضم 67 بند طورت بالاعتماد على أعمال ' Middleton et al' لقياس 13 عاملا ( الفعالية الذاتية، القدرة، مفهوم الذات الذهني، الألفة، القيم، الالتزام بالهدف، المتابعة، الانتباه الخاص، الايجابية، خفض الضغط، المقارنة الايجابية و الصلابة الذهنية الشاملة). و أجريت دراسة على عينة من فئتين، رياضيي النخبة 438 و تحت النخبة 392. قلصت السام من 5 نقاط إلى 3 نقاط. و أكدت صدق و ثبات المقياس (Middleton, Herbert, Andrew, Garry, & Clark, 2005).

#### 4-5- استبيان الصلابة الذهنية في الرياضة ( SMTQ )

من خلال دراسة علمية قام "ميكائيل شيرد" و رفاقه (Sheard, Golby, & Wersch, 2009) بدراسة لبناء مقياس للصلابة الذهنية فتم جمع عدد من البنود التي تعبر عن الحلة النفسية في الرياضة فتحصل الباحثون على 53 بندا قدمت لمجموع من الرياضيين ( ذكورا و إناثا ) و لعشرة مدربين في عدة رياضات و بعد عرضها على مختصين تم اقتناء 18 بندا عرضت للاختبار السيكمترية و النسخة النهائية خلصت إلى 14 بندا لقياس ثلاث عوامل الثقة، الثبات و التحكم أو السيطرة. و أكدت الدراسة صدق و ثبات المقياس. و في دراسة أخرى لإثبات العلاقة بين مقياسين للصلابة الذهنية على عينة من 110 رياضي تم التحقق من وجود ارتباط ايجابي لمقياسي الصلابة الذهنية MTQ48 و SMT (Crust & Swann, 2012). و كذلك توصلت دراسة أخرى إلى إثبات وجود ارتباط خطي بين SMTQ-M و PPI-A (Wieser & Thiel, 2014).

## 05- علاقة الصلابة الذهنية بالصفات النفسية الأخرى لدى الرياضي

يتم التعامل مع الصلابة الذهنية بشكل عام على أنها صفة نفسية ايجابية تحمل كما سبق ذكره العديد من الخصال التي تصب في اتجاه الاستجابات النفسية الايجابية، و قدمت بعض الآراء إضافات باعتبارها علاوة على إبداء استجابات ايجابية هي حسن التعامل مع المواقف التي تثير استجابات سلبية و عدم المبالغة في المواقف الايجابية. و على العموم فإن مجمل الأبحاث أكدت ارتباط الصلابة الذهنية طرديا مع المشاعر الايجابية و عكسيا مع المشاعر السلبية (Mahoney, Gucciardi, Ntoumanis, & Mallett, 2014).

تعتبر المنافسة الرياضية و التدريب وضعيات ضاغطة يتعرض من خلالها الرياضي لعديد من المثيرات السلبية التي تلقي بثقلها على الجانب النفسي له، و لعل أكثر ما يشير إليه المختصون في التدريب من وصف الصلابة الذهنية هو مدى القوة الذهنية للرياضي في مواجهة مختلف الضغوط و الانفعالات السلبية المصاحبة للمنافسة. و في ذلك دراسات عدة تناولت كأهداف بحثية العلاقة بين الضغوط و الانفعالات السلبية و أساليب المواجهة مقترنين أو مفترقين، و بينت أولا الارتباط العكسي بين الصلابة الذهنية و الضغط كما في دراسة "ريشارد كودن و آخرون" (Cowden, Weitz, & Asante, 2016).

و في مستوى ثاني توصلت الدراسات إلى أن الصلابة الذهنية ترتبط باستجابات التكيف للفرد مع الضغوط و أن هذه الاستجابات تؤثر ايجابيا في الأداء (Sheard, 2009) مما يعني أن التعرض للضغط يخلق حالة تأقلم نفسية للفرد تساعد على إيجاد استراتيجيات مواجهة و للصلابة الذهنية دور في ذلك فالمنطلق هو تفسير الرياضيين لمواقف المنافسة و الضغط المفروض عليهم من خلال و هذا بتشغيل العمليات الإدراكية لديهم وفق مقارنة ايجابية، و هذا ما أكدته بعض الدراسات من أن إدراك الرياضيين الضغوط يرتبط ايجابيا مع الصلابة الذهنية، حيث أن الأفراد

الذين يسجلون صلابة ذهنية عالية هم أقل اعتقاداً بأن المتطلبات المفروضة في وضعية ما تفوق قدرات المواجهة لديهم و أكدت على أن الصلابة الذهنية ترتبط عكسياً مع الأبعاد السلبية و إيجابياً مع أبعاد المواجهة (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby, 2015).

و هذا الإدراك هو عامل مهم في التعامل مع الضغوط حيث أنه المسهل لعملية اختيار و فعالية المواجهة فالمستويات المرتفعة من الصلابة الذهنية تجعل الرياضي أقل شعوراً بالضغط و أكثر شعوراً بالتحكم بغض النظر عن نوع الضغط الذي يواجهه، الرياضيون الذين لديهم التزام و تحكم مرتفعين يميلون إلى اعتبار المواقف الضاغطة مثل المنافسة على أنها مرغوبة و متحكم بها (Golby & SHEARD, 2003). و أكدت دراسة لـ " ماريانا كيسلر و آخرون " تأثير الصلابة الذهنية على كل من التقدير الذاتي لشدة الضغط و إدراك مدى التحكم في الأحداث الضاغطة، فالرياضي الصلب ذهنياً هو أكثر رغبة في مواجهة الضغوط و يعتبرها تحدياً و يحافظ على الحزم و التركيز عوض التجنب أو تأويل آثارها و هذا ما يؤكد الارتباط بين الصلابة الذهنية و المواجهة النشطة. و بينت أيضاً وجود ارتباط ضعيف بين الصلابة الذهنية و مواجهة الضغط و فعالية المواجهة و هذا راجع لكون المواجهة تختلف باختلاف الوضعية، و بتفصيل أكثر، الصلابة الذهنية ترتبط طردياً مع استراتيجية المواجهة التي تركز على المشكل و سلبياً مع استراتيجية المواجهة التي تركز على الانفعالات و التجنب (Kaiseler, Polman, & Nicholls, 2009). و لا تنفصل هذه الرغبة في مواجهة الضغوط عن المعاني المدركة فكما أنها قد تشكل تهديد في تصور الرياضي قد تكون على العكس بمثابة تحدي يستمتع الرياضي برفعه و الوقوف أمامه و قد جاءت نتائج ميدانية لتؤكد أن الصلابة الذهنية ترتبط سلبياً مع تقدير التهديد و طردياً مع التحدي. و بينت أن الرياضي الصلب ذهنياً أقل إدراكاً للمواجهة على أنها تهديد و أكثر إدراكاً لها على أنها تحدي (Levy, Nicholls, & Polman, 2012).

إن كانت مجمل البحوث السابقة أكدت الارتباط بين الصلابة و الضغط فإن و ارتباطها بالقلق لم يثبت في بعض المواضع. و مما جاءت به نتائج الدراسات إثبات لنفي العلاقة خاصة سمة القلق فقد تبين أن سمة القلق لا ترتبط بالصلابة الذهنية و هذا ما يدل على أن ارتفاع مستويات سمة القلق لا يعني بالضرورة مستويات منخفضة في الصلابة الذهنية (Cohen, Hsien, Chang, Wang, & Hung, 2005). و على العكس تماما وجدت دراسة أخرى أنه توجد علاقة بين سمة القلق و الصلابة الذهنية (Hosseini, Reza, Soumendra, Hairul, & Mustapha, 2016). و قد يكون راجع إلى تمايز أبعاد القلق بين القلق المعرفي و القلق البدني أو بين القلق كحالة و القلق كسمة كما أنه لدى بعض المقاييس يضيفون الثقة كعنصر قياس لتقدير القلق مما قد يجعل تفسير القلق في حد ذاته مختلفا.

هذا بالنسبة لعلاقة الصلابة الذهنية بالصفات السلبية لكن كما سبق ذكره فإن الصلابة الذهنية تعتبر خصلة ايجابية فما مدى ارتباطها بباقي المهارات النفسية في الرياضة؟ لقد برهنت العديد الدراسات وجود ارتباط بينها و من ثمة فهذه هذه المحاولات وإن لم تكن شاملة فقد بينت أن الصلابة الذهنية هي سمة نفسية ايجابية ترافق أو تتضمن مكونات هي في الأصل مهارات نفسية تتفاعل فيما بينها لتنعكس كسلوك صلب يمارسه الرياضي حينما يكون في وضعيات شديدة التأثير النفسي و تتطلب جلدا نفسيا يتجنب من خلاله الإرهاق أو الإجهاد النفسي. أما فيما يخص ارتباط الصلابة باعتبارها سمة شخصية مع خصائص الشخصية الأخرى، فقد أثبتت الدراسة على وجود ارتباط طردي بين مكونات الصلابة الذهنية و العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لـ " جولدبرج Goldberg " ( big-5 variables ) و بشكل أدق ارتباط طردي بين الصلابة الذهنية و الانبساطية و الانفتاح و الطيبة و يقظة الضمير (Horsburgh V. A., Schermer, Veselka, & Vernon, 2009).

و بالعودة إلى المهارات النفسية فقد أكدت الدراسات وجود ارتباط بين الصلابة الذهنية و باقي المهارات النفسية على غرار ما أوضحته دراسة " كوهن و آخرون " (Cohen, Hsien, Chang, Wang, & Hung, 2005) من أن سمة الصلابة الذهنية في الرياضة ترتبط بأغلب المهارات النفسية ( التحفيز، التفوق تحت الضغط، و مواجهة الضغوط، و الثقة). كما ظهر في دراسة أن الرياضيون ذوو المستوى المرتفع في الصلابة الذهنية سجلوا مستويات مرتفعة في التحفيز الداخلي و مستويات مرتفعة في دافعية الانجاز (Gucciardi D. F, 2010) و هو نفس ما توصلت إليه دراسة " كروست و آخرون " من ارتباط الصلابة الذهنية بدافعية الانجاز لدى طلبة السنة الأولى (Crust, Keith, John, Fiona, & Angela, 2014). كما تأكد ارتباط الصلابة الذهنية باستعمال التصور العقلي (Mattie & Munroe-Chandler, 2012) و كذلك هي مرتبطة بسمة الطلاقة أقوى ارتباط كان بين الثقة و الطلاقة (Crust & Swann, 2013).

يستنتج مما سبق أن الصلابة الذهنية هي سمة ايجابية ترتبط في الغالب طرديا مع المهارات النفسية لأنها التعبير الانفعالي و السلوكي لمحصلة شاملة لمجموعة من الصفات و الخصال النفسية، كما أنه من الصعب الفصل بينها و أن الصلابة الذهنية هي المصطلح الجامع لعديد الصفات كالثقة و الالتزام و التحفيز و غيرها و من البديهي أن يكون الفرد الصلب ذهنيا حاملا لكل أو بعض المهارات النفسية الايجابية. و في المقابل لا يمكن الجمع بين المتناقضات لذلك أظهرت الدراسات وجود علاقة عكسية بين الصلابة الذهنية و الحالات النفسية السلبية لأن من مضامين الصلابة هو حسن التعامل في وضعيات الضغط.

## 06- أهمية الصلابة الذهنية في الأداء الرياضي

إن أهم من يؤكد أهمية الصلابة الذهنية بالنسبة إلى الأداء الرياضي الممارسون المباشرون الذين يحتكون بالمنافسة و يعايشون تأثيرها وتتجلى من خلال ما يصدر عنهم من أعراض نفسية تدفع الرياضي إلى استحضار كل مهاراته النفسية و كلما سخر من مهارات كان الأثر في الأداء و تحصيل الأهداف التنافسية جلياً. و من شبه اليقين الحاصل جراء الخبرات المتراكمة حاولت العديد من الدراسات إثبات وجود ارتباط بين الصلابة الذهنية و الأداء و التفوق الرياضي و قد أكدت دراسات كل من "جوشياردي" (Gucciardi, Hanton, Gordon, Mallett, & Temby, 2015) و "كونوثون" (Connaughton, Hanton, & Jones, 2010) أهمية الصلابة الذهنية للأداء الرياضي و قد اعتبرت كعامل مهم في التفوق الرياضي فكلما زادت متطلبات التدريب و المنافسة كان للصلابة الذهنية الأثر في فعالية تصرف الرياضي خاصة من الناحية النفسية باعتبارها المصطلح الجامع للعديد منها.

يرى Luszki " لوزكي" (Connaughton & Hanton, 2009) أن الصلابة الذهنية كعامل مهم لأداء ناجح و هي واحدة من أربع عوامل مطلوبة للفوز في المنافسات الكبرى، و يضيف إلى أنه عندما يتنافس الرياضي الجيد فإن هذه العوامل الأربعة (الحلة البدنية الجيدة، المهارة، الخبرة و الصلابة الذهنية) تعمل معاً و بأكثر توضيح يمكن القول أن الأداء الرياضي المثالي يعتمد على المكونات البدنية و النفسية معاً و في حال بلغ الجانب البدني أوجه أو حين تتكافأ القدرات البدنية و وسائل التدريب و الاسترجاع يبقى ما يصنع الفارق هو الجانب النفسي و بشكل أدق تكون الغلبة لمن هو أكثر صلابة ذهنية كما وضحته دراسة كل من (Smith & Kays, 2010)، (Wieser & Thiel, 2014).

و تأثير الصلابة هو من قبيل القدرة على التكيف في المستوى الأول ثم توظيف أكبر قدر من هذه المهارات و توجد إثباتات بأن الصلابة الذهنية تتضمن استعمال العديد من المهارات النفسية التي تمكن الرياضيين من الأداء المثالي و بالتالي التفوق و الحصول على النتائج الرياضية المرجوة خلال المنافسات (Bal & Singh, 2014)، فمن يملكون مستوى مرتفع من الصلابة الذهنية يميلون لأن يكونوا أكثر تنافسيين و يحافظون على مستوى مرتفع من الأداء بغض النظر عن الوقائع (Perry, Clough, Crust, & Nicholls, 2013) بمعنى أنه مع سيورة المنافسة و تغير الظروف و الأحداث فإن من يتميزون بصلابة ذهنية عالية يعتبرون كل تغير هو تحدي جديد يستوجب حالة تكيف سريعة لرد فعل ايجابي تجاه هذه التغيرات، و يذهب " كروست " إلى أن الرياضيين المميزون بصلابة ذهنية عالية لا يظهر ذلك بالنسبة لهم خلال المنافسة و حسب إنما هو فعل مستمر خلال التدريب و التحضير للمنافسة فأكدت النتائج أنهم أكثر استعمالا لاستراتيجيات التفوق في التدريب و المنافسة، و أكدت كذلك استعمال الرياضيين لاستراتيجيات التخطيط و التحضير للمنافسة، و أقوى ارتباط بالنسبة للصلابة الذهنية بهذه المهارات كانت الحديث الداخلي، ضبط الانفعالات، و الاسترخاء، كما أنها ترتبط عكسيا مع التفكير السلي (Crust & Azadi, 2010). و بطريقة مباشرة يربط " ميكائيل شريد " في دراسة له بين الصلابة الذهنية و الأداء حيث تأكد بالنسبة له أن الصلابة الذهنية ترتبط بادئ الأمر باستجابات التكيف للفرد أمام الضغوط فالصلب ذهنيا يبدي قدرة على التأقلم مع ضغوط المنافسة كضغط النتيجة أو الشعور بالتعب و حسن تسيير مجرياتها، و أن هذه الاستجابات تؤثر بالتأكيد ايجابيا في الأداء (Sheard, 2009).

و من الواضح أن لهذه المهارات بالإضافة إلى غيرها أثر في مدى أداء الرياضي للمهام الحركية أو الجماعية خلال المنافسة و التدريب، و أي نقص يلقي بظلاله مباشرة على الأداء أو العكس يمكن تفسير سوء الأداء بالنقص التي ترتبط بالجانب النفسي و الصلابة الذهنية بالأخص من خلال ضعف أحد مكوناتها أو ضعف المستوى العام

للصلابة الذهنية. و لكن هناك بعض المآخذ فالملاحظ أن تناول الصلابة الذهنية و علاقتها بالأداء لم يتشكل وفق مقاربة نظرية كبرى و إنما هي مجرد محاولات بحثية مشتتة لا تستند إلى طرح نظري يفسر آليات التأثير و كيفية حدوثه فقد ذهبت إلى إثبات وجود الارتباط و الذي ارتقى في بعض المرات إلى إيجاد اتجاهه من حيث تأثير الصلابة على الأداء لكن لم تقدم أي دراسة توضيح للعلاقة المباشرة بين الجانب النفسي الذي تمثله الصلابة الذهنية و الأداء البدني أو العقلي، و لا حتى الميكانيزمات التي يوظف بها الرياضي المهارات النفسية للسيطرة على أدائه و الدفع به إلى المستوى المثالي له.

## 07- كيفية تطوير الصلابة الذهنية

لقد سبقت الإشارة إلى طبيعة الصلابة الذهنية و تضاربت الرؤى حول مدى ثباتها خلال كل المراحل العمرية للإنسان و ما يُرَاقِبُهُ من خبرات تُخَلِّقُهَا مختلف الظروف التي يمر بها، فالغالب أنه حالة و هي متغيرة و يمكن العمل عليها، " فالصلابة الذهنية ليست حالة ثابتة بل هي متأرجحة عبر الحياة و يمكن تطويرها إذا عرفنا ماهيتها و كيفية العمل عليها." (Smith & Kays, 2010). و بالمقابل و على الرغم من بعض الدلائل على أن الصلابة الذهنية هي سمة شخصية إلا أن هذا لا ينفي أنها قابلة في نفس الوقت للتطوير، فمن خلال التعريف الذي وضعه " جراهام جونز " استخلص أن الرياضي يمكن أن يمتلك الصلابة الذهنية بشكل فطري كما أنها من الممكن أن تكون مكتسبة أيضا حيث يمكن تطويرها و العمل على إنمائها بشكل فعلي (Jones G , 2010)، على الرغم من هذا الأمر هو و يكمن أن يتم ذلك بفعل التربية الوالدية بشكل عام و التدريب فيما يخص الرياضة بشكل خاص، و هذا ما تقدمت به بعض الدلائل العملية في الممارسة اليومية و من خلال اعتقاد مختلف الفئات التي ترى دور لبعض

الشخصيات في حياة الفرد كان لها الأثر في تنمية هذه السمة بالإضافة إلى عامل البيئة و الظروف العام الذي ينشأ فيه الفرد.

## 7-1- دور الأسرة و البيئة المحيطة بالفرد في تنمية الصلابة الذهنية

أجمعت عديد الدراسات على أن للوالدين الدور البالغ بالنسبة للأبناء في تنمية الصلابة لديهم و المقصود هو الجماعة الأولية التي ينشأ فيها الفرد و يكتسب أولى خصائصه النفسية، و الحالة السلوكية التي يظهر عليها الفرد و يتفاعل بها مع البيئة المحيطة به من مجتمع و أشياء و أفكار هي نتيجة تلك المكتسبات و إن كان البعض منها هو وراثي غير متحكم فيه غير البيئة الأسرية هي الفاعل الأول في تكوين شخصية الفرد. و هذا لا يعني إهمال فئات أخرى كالمدرسة و جماعة الرفاق التي لها دور أيضا في تنمية الصلابة الذهنية. ففي دراسة حول تطوير الخصائص النفسية لرياضيي النخبة وجدوا أن المهارات الذهنية تتطور خلال فترة طويلة من الزمن و تتأثر بتدخل العديد من الأفراد في مسار الرياضي مثل الوالدين و المعلمين و المدربين (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002). و يظهر دور الوالدين خلال المراحل العمرية الأولى في حياة الفرد حيث مسار التربية و التعليم الأوليين هي من المهام المنوطة بهم بشكل دائم و متواتر فقد توصل " بولز و آخرون " (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005) في دراسة لهم لاعبي نخبة في رياضة الكريكت من خلال مقابلات مباشرة أكد فيها المشاركون أهمية دور الوالدين و خلفيات الطفولة في الصلابة الذهنية، كما أظهرت أهمية مرحلة الأواسط بسبب التعرض لبيئات تفرض استشارات شديدة و تساعد على استكشاف فرص و سبل تخطي النكسات و الصعوبات المواجهة. إذا فالدور الوالدي نابع من تأطير و توجيه الأبناء فيما يلاقونه و يتعرضون له في حياتهم و الظاهر أن ذلك لا يكون بشكل

قيدي و إنما هو متضمن في حرص الآباء على أن يتعلم أبنائهم كيفية تحطّي الصعاب و تحضيرهم لمهام أخرى في الحياة المستقبلية تدفعهم إلى نجاحات على كل الأصعدة في علاقاتهم و وظائفهم و معاملاتهم اليومية داخل مجتمعهم.

و يمكن القول أيضا بأن هذا التوجه في عمل الوالدين على هذا النحو هو تنمية للصلابة الذهنية في شكلها العام بمعنى أنها لا ترتبط بحالة معينة أو موقف بذاته و لكن هذه الخاصية يمكن أن تكون قاعدة لتطوير الصلابة الذهنية خاصة بمجال محدد كالرياضة مثلا. و أشارت دراسة ميدانية أن أفراد العينة يقدرّون الدور الأساسي للوالدين في تعزيز نمط عام للصلابة الذهنية الذي يمكن أن يطور و يحول إلى نمط خاص بالرياضة من خلال مناهج التدريب في الرياضة (Gucciardi D. F., Gordon, Dimmock, & Mallett, 2009).

و لا يتوقف الأمر عند هذا فقط فالبيئة العامة التي يعيش فيها الفرد يمكنها أن تنمي الصلابة الذهنية لديه خاصة في المجال الرياضي، ففيما يتعلق بتأثيرات المحيط و بشكل خاص الماضي الرياضي للبلد أكد بعض المشاركين في دراسة على جوائز مستوى النخبة في الولايات المتحدة الأمريكية أن نجاحات بلادهم الرياضية ساهمت في وجود الصلابة الذهنية لديهم، و كذلك أكدوا على أن اهتمام بلادهم بالرياضة من خلال الإعلام أثر في نموهم النفسي و تطور الصلابة الذهنية (Thelwell, Such, Weston, Such, & Greenlees, 2010).

## 7-2- دور المدربين و الأخصائيين النفسانيين

مع اندماج الفرد في بيئات أخرى بعيدا عن رقابة الوالدين يخفت دور الوالدين مع مرور الزمن، و هنا في الغالب بالنسبة للصلابة الذهنية و تنميتها يأتي الدور على فاعلين آخرين في بيئة خاصة و هي الرياضة و الفاعلون هم المدربون بالدرجة الأولى ثم الأخصائيون النفسانيون، حيث يتم استغلال مواقف خلال التدريب و المنافسة لإرغام

الرياضي على القيام بمهام معينة و الضغط عليه إراديا أو لإراديا ليستنفذ كل طاقاته النفسية مما يسمح له بالخروج من الموقف أكثر قوة و صلابة.

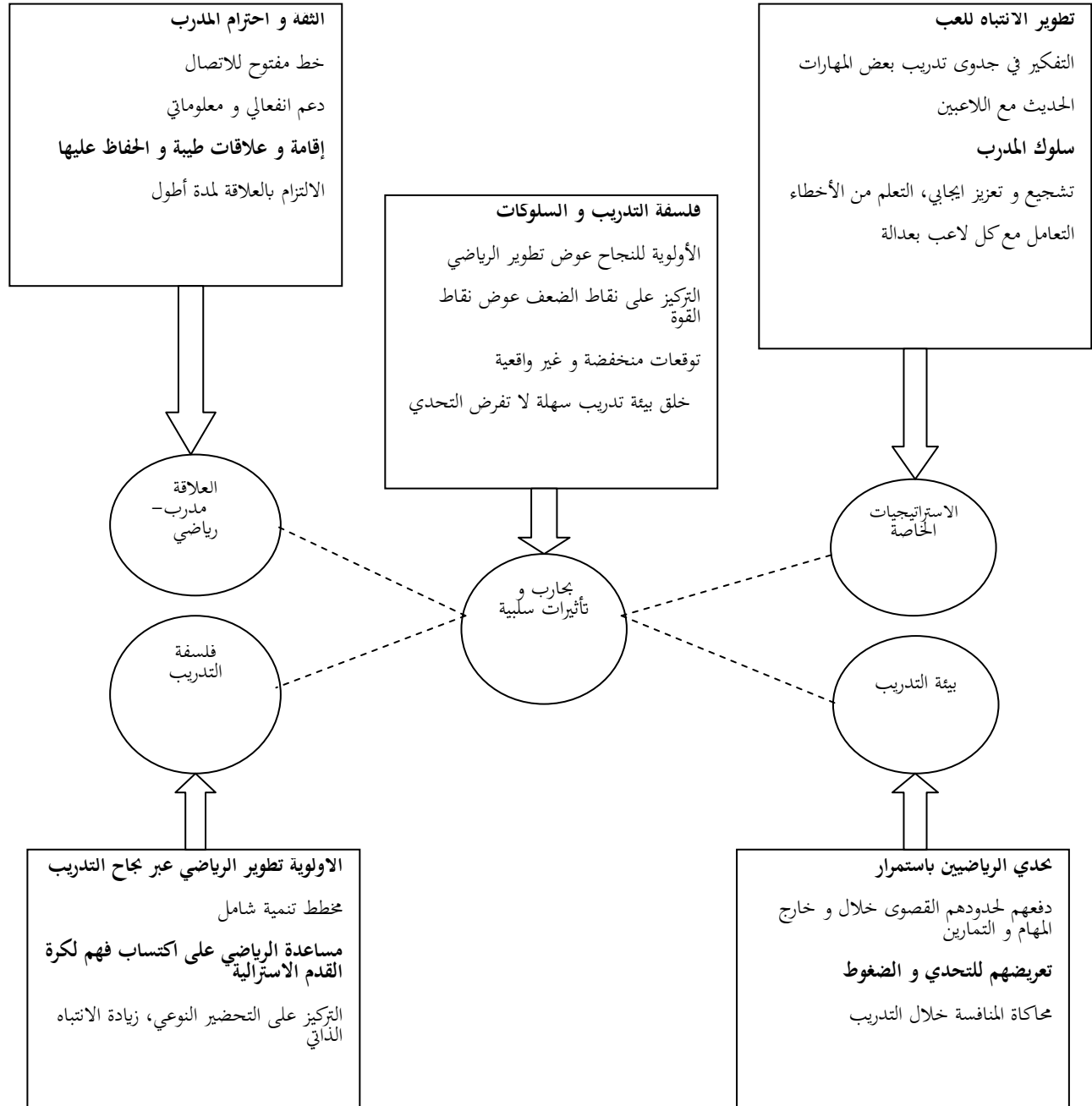
إن أكثر ما ارتبط به المصطلح هو المجال الرياضي على الرغم من أن عديد الميادين أخرى اهتمت به كالتجارة و الحياة العسكرية، لذلك كان دور المدرب أساسيا في تنمية الصلابة الذهنية لدى الرياضيين على اعتبار أنه المسؤول الأول على برامج التكوين و التحضير للمنافسة و إن كان في بعض الحالات يستعين بالأخصائي النفسي لأداء هذه المهمة نظرا لصعوبة التحضير النفسي الذي هو في غالب الأحيان عمل مع الفرد بذاته و هذا ما أكده الرياضيون في دراسة بأنهم يعتقدون أن الصلابة الذهنية يمكن أن تنمى خلال المسار الرياضي و أكدت النتائج الدور الايجابي للأخصائي النفسي و المدربين في هذا التطوير (Jones, Hanton, & Connaughton, 2007). و لكن هذا لا ينفي العمل الجماعي، كما أنه يمكن للمدرب من خلال دمج الجانب النفسي في العمل البدني أو التقني أو الخططي تنمية الصلابة الذهنية لأعضاء الفريق بشكل غير مباشر.

و يأتي دور المدرب بما يقدمه من عمل تدريبي أثناء الحصص اليومية و ما تتضمنه من جهد بدني و عقلي يستفز الاستجابات النفسية و كذلك بتسييره للمنافسة عبر التوجيهات و خطاباته الحماسية مع اللاعبين. فقد أجاب المدربون في دراسة لـ "واينبرج و آخرون" على أنهم يبنون الصلابة الذهنية بالعمل على الجانب النفسي من خلال مثلا خلق جو ايجابي و بناء توقعات ايجابية، كما أكدوا على أنه توجد عدة استراتيجيات لتطوير الصلابة الذهنية و لكن أهمها خلق بيئة تنافسية تجعل الممارسة أكثر صعوبة بالتركيز على الضغط و المتطلبات الصعبة و المنافسة الشديدة و الثانية خلق بيئة ايجابية خلال اللعب و التدريب حيث يتلقى الرياضي التشجيع و تغذية راجعة ايجابية و إضفاء

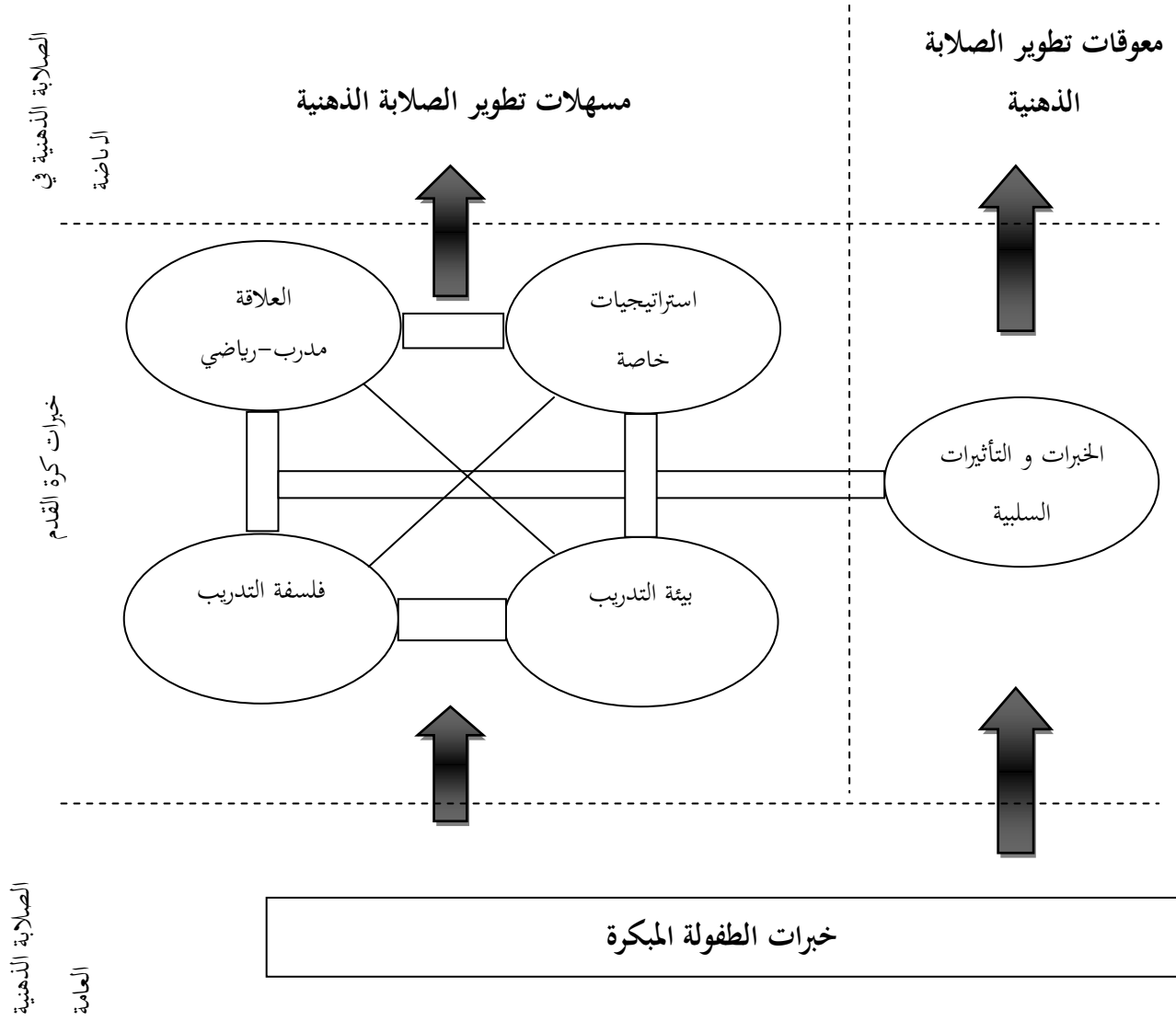
المتعة على التدريب و مراعاة الفروق الفردية، و أهم ما يعتمد عليه المدربون هو التصور من خلال التصور العقلي مشاهدة فيديوها محفزة و مشاهدة الآخرين (Weinberg, Butt, & Culp, 2011).

و بتشكل توضيحي قام " جوشياردى و آخرون " (Gucciardi D. F., Gordon, Dimmock, & Mallett, 2009) في دراستهم لدور المدرب في تطوير الصلابة الذهنية على تمثيل عملي و أسسه النظرية يشرح الكيفية التي يتم تطوير الصلابة الذهنية بها و هي جاءت عن كرة القدم الاسترالية و لكن يمكن تعميمها على الرياضات الأخرى. و من خلال الشكل توجد 5 فئات رئيسية لدور المدرب في تطوير الصلابة الذهنية في كرة القدم الاسترالية، أربعة منها ( العلاقة مدرب لالعاب، فلسفة التدريب، بيئة التدريب و استراتيجيات خاصة ) تعتبر مساعدة على عملية التطوير أما الأخيرة ( الخبرات و التأثيرات السلبية ) تعتبر معاكسة لهذه العملية.

المفهوم و الفئات التحتية له تم دمجها في نموذج واحد لفهم العلاقة بينها و من خلال الشكل (10) الفئات الخمسة تم تعريفها على أنها تلعب دور تفاعليا شاملا في فهم المدربين عمليات تطوير الصلابة الذهنية.



شكل ( 13 ) تمثيل مفاهيمي للمفاهيم، الفئات التحتية و ارتباط الفئات بتطوير الصلابة الذهنية في كرة القدم الاسترالية



شكل ( 14 ) يوضح الأرضية النظرية لعمليات تطوير الصلابة الذهنية

و بشكل عملي، فإن المدربين أو الأخصائي النفسي الذي يعمل تحت إمرة المدرب يلجئون إلى اعتماد برامج تدريب لتنمية المهارات النفسية و منها الصلابة الذهنية، و قد يكون ذلك بشكل منفصل بمعنى تخصيص وقت للتدريب النفسي وفق مناهج علم النفس، أو بشكل مدمج في حصص التدريب وفق مناهج التدريب الرياضي. و الملاحظ أن الصلابة الذهنية هي متعددة الأبعاد و هي مصطلح جامع لمجموعة من المهارات النفسية لذلك فإن أي عمل نفسي هو بالضرورة يصب في اتجاه تنمية الصلابة الذهنية. لكن هذا لا يعني التخلي عن تنمية الصلابة الذهنية في كليتها على الرغم من أن بعض الدراسات أكدت أنه من الأفضل التركيز على مكوناتها عوض العمل عليها مجتمعة فقد بينت أن مكونات الصلابة الذهنية ( الثقة، الالتزام، التحدي، التحكم ) هي أقل ارتباطا بالعوامل الوراثية مقارنة بالصلابة الذهنية و لهذا تقترح الدراسة أنه من الأسهل مساعدة الأفراد على تطوير بعض مكونات الصلابة الذهنية عوض التركيز عليها ككل (Horsburgh V. , Schermer, Veselka, & Vernon, 2009)، واضح أن منطلق هذا الحكم هو اعتبار الصلابة الذهنية كسمة و لكن كما سبق طرحه فإن الصلابة الذهنية تتجه أكثر لتكون حالة غير مستقرة و قابلة للتغير، و هي المسلمة التي انطلقت منها الكثير من الدراسات حول تطوير الصلابة الذهنية. و الكثير من المحاولات اعتمدت على تقنيات التدريب النفسي التي هي التصور العقلي، الحديث الداخلي، الاسترخاء، تسطير الأهداف، و التركيز. و يمكن هنا الإشارة إلى عديد الدراسات (Connaughton, Hanton, & Jones, 2010)، (Mattie & Munroe-Chandler, 2012) و حاولت دراسة (Sheard & Golby, 2006) تقييم مدى تأثير برنامج من 7 أسابيع لتطوير المهارات النفسية ( تسطير الأهداف، التصور العقلي، الاسترخاء، التركيز ) على الأداء و دلت النتائج على تطور الصلابة الذهنية. فالعمل على تنمية الصلابة الذهنية لا يختلف عن باقي المهارات النفسية في كيفية تطويرها حيث يجب الاعتماد على تقنيات التدريب النفسي بشكل فعال

لأن هذه التقنيات في حد ذاتها تحتاج إلى تمرين حتى يتمكن الرياضي من التحكم في آليات تطبيقها و من ثمة استعمالها لتنمية الصلابة الذهنية.

## خلاصة

ظهرت الصلابة الذهنية في الأوساط الرياضية كمصطلح جامع يدل على مجمل الخصائص الإيجابية التي يتمتع بها الرياضي أثناء المنافسة و التدريب، و قد تبين أن المصطلح لازال يحتاج إلى كثير من التوضيح، حيث أن مدلوله النفسي من خلال الأبعاد التي يتضمنها لم يلق الإجماع بعد فقد قدمت الدراسات تنوعا في الأبعاد التي من الممكن أن تشكل الصلابة الذهنية على الرغم من أن البعض بنى على ما قدمه سابقوه لكن لم يتم الاتفاق بشكل تام و دقيق حول هذه المكونات، و هذا الغموض أثر أيضا في وسائل القياس حيث تعددت المقاييس النفسية الموضوعة لتحديد مستويات و قيم الصلابة الذهنية، و كل منها يستند إلى قاعدة نظرية و فهم للمصطلح و مكوناته في تعيين بنود القياس.

و رغم هذا الغموض إلا أن المحاولات البحثية استطاعت بشكل لافت الإحاطة النظرية بالمصطلح و لو أنها تعتبر كبدائيات لكنها مكنتنا من التعرف على ماهيته و على آليات عمله النفسية، فقد تبين أن الصلابة الذهنية هي سمة نفسية مع التأكيد على أنها قابلة للتطوير حيث تلعب التربية الوالدية ثم التدريب الرياضي الدور الرئيسي في ذلك، و فيما يخص الميدان الرياضي فإن الصلابة الذهنية لها تأثير في سلوك الرياضي أثناء المنافسة و التدريب و هناك ارتباط بين الأداء الجيد و المستويات المرتفعة من الصلابة الذهنية. و كل هذه الإشارات استطاعت أن تمنحنا بعض الفهم للمصطلح و آثاره في الرياضة.

الباب الثاني:

الدراسة الميدانية

فصل أول:

الإجراءات المنهجية

للبحث الميداني

## تمهيد

بعد الاستيفاء من الإحاطة النظرية بموضوع الدراسة و التي تم فيها توضيح مفهوم كل من المنافسة الرياضية و القلق الرياضي و الصلابة الذهنية باعتبارها الدعامة النظرية لفهم موضوع الدراسة و بالتالي الاستعداد لمباشرة البحث الميداني .

قبل البدء في عرض ما توصلت إليه الدراسة من الناحية الميدانية من الواجب التعريف بإطارها وإجراءاتها الدراسة المنهجية، و هذا ما سيتضمنه هذا الفصل، حيث سنحاول من خلاله التعريف بالطريقة العلمية المنتهجة و كيفية اختيار عينة البحث و تحديد مجالات الدراسة البشرية و المكانية و الزمنية و كذا الأدوات أو التقنيات العلمية المستعملة في جمع البيانات من المبحوثين ثم الأساليب الإحصائية الأنسب في معالجة البيانات الميدانية.

## 01- منهج الدراسة

المنهج المتبع هو المنهج الوصفي و هذا نظرا لطبيعة الموضوع فهو يعتبر المنهج الأكثر استخداما لكونه مرتبط بالبحوث الكشفية و الوصفية و التحليلية، و يساعد على تقديم الواقع كما هو بموضوعية الروح العلمية. إذ يركز هذا المنهج "على وصف دقيق و تفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية. و قد يقتصر على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل فترات زمنية عدة. يهدف إما رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونه. أو قد يكون هدفه تقويم وضع معين لأغراض عملية." (عبيدات، نصار، و مبيضين، 1999، ص 46). و عليه فإن المنهج الوصفي يتوافق مع هدف الدراسة الحالية و التي تسعى للكشف عن العلاقة بين حالة القلق الرياضي و بين الصلابة الذهنية لدى الرياضيين كما هي في الواقع. فهو المنهج الذي يسمح بإعطاء صورة دقيقة وقت الدراسة، خاصة و أن البحث الوصفي هو منهج تقريبي في جوهره إلا أنه يتعدى الوصف و تحديد خصائص الظاهرة أحيانا إلى تحديد المتغيرات ذات العلاقة بالظاهرة (فايز جمعة النجار و آخرون، ص51).

## 02- مجتمع و عينة الدراسة الميدانية

### 1-2- مجتمع الدراسة الميدانية

يقصد به "جميع مفردات أو وحدات الظاهرة تحت البحث، فقد يكون المجتمع من سكان مدينة أو مجموعة من المزارع في منطقة معينة، أو وحدات معرفة بصورة واضحة بحيث يمكن تمييز الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع دون غيرها، ويعرف بأنه كل الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي تحت الدراسة، فهو مجموع وحدات البحث التي يراد منها الحصول على البيانات" (عبد المؤمن، 2008، ص 184).

إن تناول هذا الموضوع هو محاولة لتقديم نظرة شاملة لعديد التخصصات الرياضية فيما يخص القلق و الصلابة الذهنية، لذلك فإن مجتمع البحث يتكون من رياضيين ممارسين لمختلف أنواع الرياضة وفق خيارات تتعلق بإشكالية الدراسة، حيث يشتمل على ممارسين لرياضة جماعية أو فردية، ومن كلا الجنسين بغض النظر عن مستوى الممارسة.

لذا فقد استهدفت الرياضيين من مختلف التخصصات الذين لديهم مواظبة دائمة على ممارسة الرياضة في أطرها الرسمية بالانتماء إلى نادي رياضي يشارك من خلاله في منافسات رياضية رسمية. فكان مجتمع البحث هو مجمل رياضيي بعض الولايات الشرقية، و قد تعذر الحصول على الإحصائيات التي تحدد عدد الممارسين لذا نكتفي بهذا التحديد الكيفي لتأتي عينة الدراسة التي سنفصل أكثر في مكوناتها.

## 2-2- عينة الدراسة الميدانية

نظرا لصعوبة إجراء المسح الشامل على كل أفراد مجتمع البحث الأصلي، فقد ارتأينا اختيار عينة يجرى عليها البحث الميداني على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث الأصلي، وقد تم اختيار أفرادها بطريقة قصدية أو عمدية و هي من أساليب المعاينة الغير احتمالية، يعمد الباحث إلى اختيار أفراد العينة على هذا النحو " بحيث لا تتحقق في كل منهم شروط معينة، ويستخدم هذا النوع من العينات عندما يكون الفرد في وحدة كبيرة ويعتمد على أساس خبرة الباحث و حسن تقديره وجودة الحكمة، و لابد من توافر أساس موضوعي يستند إليه الباحث في مثل هذه الحالات، وبدون أن يتوفر لديه محك خارجي يؤكد سلامة حكمه، فإنه لا يمكن قبول التعميم من نتائج بحثه (عبد المؤمن، 2008، ص 191).

و هذا لتعذر الاختيار العشوائي نظرا لتباعد مجتمع البحث و كبره مما اضطرنا للاعتماد على بعض المعارف و الزملاء للاقتراب من المبحوثين.

و قد جاء مجموع أفراد العينة 243 رياضي موزعين حسب بعض العوامل الشخصية و العوامل الرياضية كما

سيأتي عرضه فيما يأتي:

جدول (01) يوضح توزيع التخصصات الرياضية لعينة الدراسة

الرياضات الفردية									الرياضات الجماعية				الرياضة
الدراجات	تنس الطاولة	كانوي كياك	الجمباز	السباحة	العاب القوى	الكراتي	المصارعة	الجيدو	كرة السلة	كرة الطائرة	كرة اليد	كرة القدم	
14	10	27	09	05	15	22	17	15	14	26	29	40	التكرار
134									109				المجموع
5.76	4.12	11.11	3.70	2.06	6.17	9.05	7.00	6.17	5.76	10.70	11.93	16.46	النسبة
55.14									44.86				المجموع

يوضح الجدول (01) توزيع أفراد العينة حسب التخصصات الرياضية و التي تم تصنيفها إلى جماعية و فردية حيث كانت النسب متقاربة ( 44.86 % و 55.14 % ) على التوالي مع أفضلية طفيفة للرياضات الفردية. بينما بالنسبة للتخصصات فكانت أعلى نسبة لكرة القدم (16.46 %) و أقل نسبة كانت للجمباز (3.70 %)، و كانت النسب في غالبها تقترب من معطيات مجتمع.

جدول (02) توزيع أفراد العينة حسب الجنس

النسبة ( % )	التكرار	الجنس
69.96	170	ذكور
30.04	73	إناث
<b>100 %</b>	<b>243</b>	المجموع ( $\Sigma$ )

يوضح الجدول (02) توزيع أفراد العينة حسب الجنس حيث مثل الذكور نسبة (69.96 %) بينما مثل الإناث نسبة (30.04 %) بمجموع تكرارات (170 و 73) على التوالي. و هي نسب على العموم تقترب من التمثيل الفعلي لمجتمع الدراسة الذي يتميز بضعف المشاركة النسوية في المنافسات الرياضية نظرا للعديد من العوامل الاجتماعية و الثقافية التي تعارض في غالبها الممارسة النسوية للرياضة و الاستعراض المكشوف أمام الجمهور.

جدول (03) توزيع أفراد العينة حسب السن

النسبة ( % )	التكرار	السن
19.75	48	أقل من 20
46.91	114	]25 - 20]
18.93	46	]30 - 25]
7.82	19	]35 - 30]
4.94	12	]40 - 35]
1.65	04	أكثر من 40
<b>100 %</b>	<b>243</b>	المجموع ( $\Sigma$ )

يوضح الجدول (03) توزيع أفراد العينة حسب السن، وكانت النسب لصالح الفئات الصغرى أقل من 30 سنة حيث سجلت النسب (19.75، 46.91، 18.93) بينما الفئات الكبرى فلم تكن النسب ذات قيم عالية (1.65، 4.94، 7.82). و هو ما يعكس حقيقة الممارسة الرياضية التنافسية التي تتطلب سنا معينة تسمح بالتنافس و تسجيل النتائج وفق المؤهلات الفسيولوجية التي تضعف مع التقدم في السن.

#### جدول (04) توزيع أفراد العينة حسب مستوى الممارسة

النسبة ( % )	التكرار	المستوى
51.85	126	نخبوي
48.15	117	تحت نخبوي
100 %	243	المجموع ( ∑ )

يوضح الجدول (04) توزيع أفراد العينة حسب مستوى الممارسة بين المستوى النخبوي و تحت نخبوي، حيث كانت النسب (51.85، 48.15) على التوالي، بمجموع تكرارات (126، 117) مع تفوق طفيف للمستوى النخبوي، و هي في الحقيق لا تعكس إلى حد ما مجتمع الدراسة و لكن الملاحظ أيضا فيما يخص الممارسة في الجزائر هو تقارب المستويات بين النخبوي و غير النخبوي بالنظر إلى مستوى الرياضة بشكل عام و الذي لا يرقى إلى مستويات مرتفعة من حيث الأداء و لا من حيث النتائج على الصعيد الدولي، مما يدفعنا إلى التسليم بوجود فروق و لكنها طفيفة تميز بين المستويين.

جدول (05) توزيع أفراد العينة حسب أقدمية الممارسة

عدد السنوات	التكرار	النسبة ( % )
أقل من 05	43	17.70
]05 - 10]	90	37.04
]10 - 15]	69	28.40
]15 - 20]	19	7.82
]20 - 25]	14	5.76
أكثر من 25	08	3.29
المجموع ( $\Sigma$ )	243	100 %

يوضح جدول (05) توزيع أفراد العينة حسب أقدمية الممارسة، وكانت أعلى نسبة تخص الممارسين الذين لديهم بين 05 و 15 سنة حيث بلغت النسب (28.40 % و 37.04 %)، بينما أضعف النسب كانت للذين لديهم أقدمية تفوق 15 سنة حيث بلغت النسب (7.82، 5.76، 3.29)، و هي تقترب في مجملها من مجتمع الدراسة من حيث أن الممارسة الرياضية كما سبق الإشارة إليه ترتبط بالسن فكلما تقدم سن الممارس زادت أقدميته و لكن عمره الرياضي محدود بعامل السن.

### 03- مجالات الدراسة الميدانية

المقصود بمجالات الدراسة الميدانية هو مجمل الأطر الواقعية التي حددت سيرورة البحث و إجراءاته و تمثلت هذه المجالات أساسا في:

#### 3-1- المجال المكاني

شمل بعض الولايات الشرقية و هي: عنابة، قسنطينة، ميلة، الطارف، و يمثل المحيط العام الذي يسهل على الباحث التحرك ضمنه، كما أنه على قدر من الاتساع ما مكن الباحث من فرصة الاستفادة من النوادي الرياضية الناشطة محليا و وطنيا و التي وفرت أكبر قدر من التخصصات الرياضية لاستيفاء القدر الكافي منها بما يخدم أهداف البحث.

#### 3-2- المجال الزمني

هي المدة التي استغرقتها الدراسة في شقيها النظري و الميداني، حيث انطلقت مع إجراءات تحديد الموضوع و التسجيل النهائي للدراسة إداريا في صيغته المكتملة بعد حصر إشكالية البحث و تحديد الفرضيات و كل الإجراءات المنهجية التي سيتم الاعتماد عليها، و تزامن ذلك أيضا مع البحث البيبليوغرافي الذي حمل الباحث على اقتفاء مصطلحات الدراسة من خلال تصفح الإرث النظري حول الموضوع و مفاهيمه، ثم التوجه إلى الميدان في مرحلة لاحقة قصد جمع البيانات و تحليلها بما يخدم فرضيات الدراسة.

#### 04- التقنيات السيكومترية المستخدمة في جمع بيانات الدراسة الميدانية

تمثلت التقنيات السيكومترية المستعملة في جمع البيانات نظرا لطبيعة الدراسة في مقياسين الأول لتحديد مستوى القلق كحالة و كسمة و الثاني لتحديد مستوى الصلابة الذهنية .

#### 4-1- قائمة القلق كحالة و كسمة ( STAI ) State –Trait Anxiety Inventory

وضعه " تشارلز سيلبرجر Spielberg " و " ريتشارد جورسوش Gorsuch " و عربه مُجدَّ حسن علاوي (علاوي، 1998، ص 333). و هو يتضمن مقياسين منفصلين لقياس مفهومي حالة و سمة القلق و يتكون مقياس القلق كسمة من 20 عبارة حيث يصف كيف يشعر الفرد بصفة عامة و مقياس القلق كحالة يتكون من 20 عبارة حيث يصف الفرد شعوره في لحظة معينة.

**صدق الاختبار:** ثبت صدق المقياس التلازمي لمقياس سمة القلق و ارتباطه بكل من مقياس القلق لكاتل و مقياس القلق الصريح لتاييلور و قائمة الصفات الانفعالية لتسكرومان. و تم احتساب صدق مقياس حالة القلق بطريقة صدق التكوين الفرضي على عينة من 977 طالبا بكليات جامعة فلوريدا.

**ثبات المقياس:** تم حساب معامل ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة من طلبة جامعة بنديلت بعد ساعة واحدة من التطبيق الأول ثم بعد 20 يوما ثم بعد 104 يوما و كانت النتائج في صالح ثباته.

#### نتائج ثبات المقياس في الدراسة

و قد قمنا بحساب معامل ثبات المقياس بواسطة طريقة التجزئة النصفية على عينة من الدراسة قدرت بـ ( 30 رياضيا )، تم اختيارهم بشكل عشوائي مع مراعاة التمثيل لمجتمع الدراسة من حيث الخصائص الشخصية و

الرياضية للمارسين، و قد سجلت النتائج قيم مرتفعة (0.82) لمعامل سييرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس مما يعني أن الاختبار ثابت و قابل للتطبيق على عينة الدراسة ككل.

#### 4-2- استبيان الصلابة الذهنية ( MTQ18 ) Mental Toughness Questionnaire 18

و هو نسخة مختزلة لمقياس الصلابة الذهنية ( MTQ48 ) الذي صممه كلوف و آخرون (P.J. Clough) حيث يشتمل على قياس مختلف مكونات الصلابة الذهنية على غرار التحكم، الالتزام، التحدي، إضافة إلى الثقة. أما فيما يخص مصداقيته فقد أثبتت الدراسات ثبات و صدق الاختبار من خلال ارتباطه بالمقياس الأصلي (MTQ48) (Clough, Earle, & Sewell, 2002). يتضمن 18 بنداً تقيس مدى الصلابة الذهنية للفرد منتظمة على سلم ليكرت بخمسة نقاط من " غير موافق تماماً " إلى أعلى قيمة " موافق تماماً " .

#### - تعريب و تقنين مقياس الصلابة الذهنية على عينة الدراسة

لقد مرت عملية تعريب و تقنين مقياس الصلابة الذهنية بما يوافق البيئة الجزائرية و هذا بعد أخذ الاذن من صاحب المقياس عن طريق المراسلات الالكترونية كما هو موضح في الملاحق. و مرت العملية بمراحل عديدة نتطرق إليها فيملي يلي:

#### أ- تعريب مقياس الصلابة الذهنية

تم تعريب المقياس من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية بعد الحصول على موافقة صاحب المقياس المعدل و هذا وفق جهد خاص للباحث، و للتحقق من سلامة الترجمة الأولية عُرض المقياس المترجم للعربية على متخصص في الترجمة ( اللغة العربية-اللغة الانجليزية ) و كذلك للتأكد من التراكيب اللغوية و مدى موائمتها لقواعد و بنى اللغة العربية. فتوجهنا إلى أستاذ التعليم العالي: سعيدة كحيل فتقدمت بالملاحظات ( كما هي موضحة في الملاحق).

## ب- صدق المحتوى للمقياس

و بعد التأكد من صدق الترجمة تم تحكيم المقياس من قبل مجموعة من المتخصصين في علم النفس الرياضي و التربوي، بهدف التحقق من مدى ملائمة مفردات المقياس للبعد و للبيئة الجزائرية، و ذلك للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس، فكان الاتصال بكل من الاساتذة: أستاذ التعليم العالي كرووش رمضان، الدكتور بومنقار مراد، الدكتورة بوخروبة اليامنة، الدكتور بوكبوس محمد الامين.

و قد أسفرت ملاحظاتهم عن تعديل في صياغة بعض المفردات بما يتلاءم مع البيئة الجزائرية ( كما هي موضحة في الملاحق).

## ج- ثبات المقياس

و قد قمنا بحساب معامل ثبات المقياس بواسطة طريقة التجزئة النصفية على عينة من الدراسة قدرت بـ ( 30 رياضيا )، تم اختيارهم بشكل عشوائي مع مراعاة التمثيل لمجتمع الدراسة من حيث الخصائص الشخصية و الرياضية للممارسين، و قد سجلت النتائج قيم مقبولة ( 0.62 ) لمعامل سبيرمان براون لحساب معامل ثبات المقياس مما يعني أن الاختبار ثابت و قابل للتطبيق على عينة الدراسة ككل.

## 05- الأساليب الإحصائية المطبقة في المعالجة

تم تفرغ و تحميل بيانات مقياسي القلق الرياضي و الصلابة الذهنية باستخدام برنامج SPSS. v.19.

( Statistical Package for the Social Sciences )، و ذلك للقيام بالعمليات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية و التكرارات، و التي تستخدم لأغراض معرفة تكرار و وصف بيانات متغير ما.

- معامل الارتباط بيرسون.

- معامل سبيرمان براون للثبات.
- معامل الاختلاف "ك<sup>2</sup>" لاختبار حسن المطابقة.
- اختبار "ت" لدلالة الفروق
- تحليل التباين في اتجاه واحد "ANOVA" لدلالة الفروق لعدة متغيرات
- اختبار "LSD" لتحديد الفرق الأدنى.

إلى جانب استخدام برنامج الأموس AMOS .v.23. لمعالجة نموذج المعادلة البنائية، وهي "تمثل منهجية أو طريقة أو مدخل أو أسلوب في البحث والتحليل للنماذج النظرية التي تصف و تحدد العلاقات بين المتغيرات التي يتناولها الباحث بالمعالجة والدراسة... و تستخدم النمذجة بالمعادلة البنائية أنماطا مختلفة من النماذج لرسم و تصوير العلاقات بهدف أساسي هو إجراء الاختبار الكمي للنموذج النظري الذي يفترضه الباحث، و بصورة أكثر تحديدا فإن النماذج النظرية المتنوعة يمكن اختبارها في منهجية النمذجة بالمعادلة البنائية الذي يحدد كيف أن مجموعة من المتغيرات تحدد بني نظرية معينة و كيف ترتبط تلك البنى معا" (الهنداوي، 2007).

و علاقات التأثير بين متغيرات النموذج وفق الخطوات التالية:

تعتمد خطوتين صدق نموذج القياس، و كذلك مواءمة نموذج البناء.

### صدق نموذج القياس

و يتم تقدير نموذج القياس مثل أي نموذج في النمذجة باستخدام مقاييس حسن المطابقة، و لا يتم مواصلة نموذج

البناء حتى يتم التأكد من صدق نماذج القياس.

مؤشرات حسن المطابقة

تعتبر قضية المطابقة Fitness من القضايا الهامة جدا في النمذجة بالمعادلة البنائية (SEM) و تتعلق بالمدى الذي يطابق فيه النموذج النظري البيانات الميدانية (الواقع)، و هناك العديد من مؤشرات حسن المطابقة، و يعد (  $\chi^2$  ) أهم مؤشرات حسن المطابقة فإذا كانت  $\chi^2$  غير دالة فإن قيم معظم مؤشرات حسن المطابقة الأخرى

ستقع في المدى المثالي لهذه المؤشرات، و من أبرز مؤشرات حسن المطابقة التي تقدمها معظم برامج النمذجة:

- مؤشر حسن المطابقة GFI (Goodness of Fit Index).

- مؤشر حسن المطابقة المعدل AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index).

- مؤشر المطابقة النسبي RFI (Relative Fit Index).

- مؤشر المطابقة المقارن CFI (Comparative Fit Index).

- مؤشر المطابقة المعياري NF (Normative Fit Index).

- مؤشر الجذر التربيعي لمعتدل خطأ الاقتراب Root Mean Square Error of Approximation

- (RMSEA) جذر معتدل مربعات البواقي (RMR) ( Root Mean Square Residuals )

جدول (06) توزيع مؤشرات حسن المطابقة

المؤشر	أحسن مطابقة
Cmin مربع كاي	أصغر ما يمكن غير دالة
df درجات الحرية	df
Cmin/df النسبة	$Cmin/df < 5$
ECVI الصدق المتوقع الزائف	
GFI مؤشر جودة المطابقة	مطابقة $GFI > 0.90$ مطابقة تامة، $GFI = 1$
NFI مؤشر المطابقة المعياري	أحسن مطابقة $NFI > 0.90$ مطابقة تامة، $NFI = 1$
CFI مؤشر المطابقة المقارن	أحسن مطابقة $CFI > 0.95$ مطابقة تامة، $CFI = 1$
AGF مؤشر حسن المطابقة المصحح	أحسن مطابقة $AGFI > 0.90$ مطابقة تامة، $AGFI = 1$
TLI مؤشر توكر لوييس	أحسن مطابقة $TLI > 0.90$ مطابقة تامة، $TLI = 1$
IFI مؤشر المطابقة المتزايد	أحسن مطابقة $IFI > 0.90$ مطابقة تامة، $IFI = 1$
Rmse جذر معتدل مربعات الخطأ التقريبي	أفضل تطابق $0 < rmsea < 0.08$ 05 تطابق تام، $Rmse = 0$
Srmr جذر معتدل مربعات البواقي	أفضل تطابق $RMR < 0.05$ تطابق تام، $RMR = 0$

المصدر: (الهنداوي، 2007)

- مؤشرات التعديل

يضع الباحث نموذجة تأسيسا على الأدبيات أو نظرية البحث ثم يحاول اختبار مدى مطابقة نموذجه للبيانات الأمبريقية، فإذا كانت المطابقة غير كافية فإن الإجراء الشائع هو تعديل النموذج من خلال حذف البارامترات (المسارات) غير الدالة وإضافة البارامترات التي تحسن من مطابقة النموذج، و تقدم معظم برامج النمذجة ما يسمى بمؤشرات التعديل وذلك لكل بارمتر و يستطيع الباحث تحديدها من ضمن خياراته للبرنامج قبل اختبار تقدير مطابقة النموذج وبعد ذلك تساعده هذه المؤشرات في تعديل نموذجه بحيث يصبح أكثر مطابقة و ملائمة للبيانات الأمبريقية و يشير كل مؤشر تعديل إلى المدى الذي يتوقع فيه أن ينخفض مقياس حسن المطابقة (كا<sup>2</sup>) إذا وضع هذا البارمتر حرا و تم إعادة تقدير النموذج، و على الباحث أن يخفف البارمتر الذي له أكبر مؤشر تعديل إذا كان من الممكن

تفسير ذلك نظريا و منطقيا، أما إذا كان هذا الإجراء ليس له أساس منطقي فيمكن للباحث أن يلجأ إلى ثاني أعلى مؤشر تعديل و هكذا حتى تتحقق أفضل مطابقة للنموذج بما يتفق مع المنطق النظري للبحث. تحميل المسار لتقدير كفاءة النموذج البنائي الفرضي .معادلات و مقاييس إحصائية نذكر منها: النسب المئوية، معامل الارتباط بيرسون معامل الثبات سييرمان براون.

### خلاصة

إن بداية العمل الميداني يجب أن تمر عبر تدقيق بعض محددات سيرورة البحث و هذه المحددات نجملها في الجوانب المنهجية التي ينبغي إتباعها خلال المسار البحثي لبلوغ الأهداف و الإجابة على تساؤلات الدراسة، و الغرض الفعلي لها هو ضمان شيء من الموضوعية في الطرح و تجنب الوقوع في الذاتية أو توجيه البحث وفق مراد الباحث.

و من المهم تحديد منهج للدراسة فكان المنهج الوصفي الأنسب بالنظر لطبيعة الموضوع و إشكاليته التي كانت علائقية للتأكد من ارتباط الصلابة الذهنية بالقلق الرياضي، الشيء الذي دفعنا إلى اعتماد المقاييس النفسية الخاصة بمتغيرات الدراسة لجمع البيانات و معالجتها إحصائيا حتى يتسنى لنا بشكل مدقق النظر في إمكانية وجود العلاقة و طبيعتها و كذلك الاطلاع على المستويات الفعلية للرياضيين في الصلابة الذهنية حالة و سمة القلق.

تشكل المجال البشري من مجتمع دراسة يشمل على رياضيين من مختلف الأصناف و الفئات و من رياضات متعددة و جاءت عينة البحث معبرة عن مجتمع البحث حيث راعينا قدر الإمكان التمثيل الواقعي للمجتمع الأصلي. و بذلك كان الميدان مهيبا لمزاولة البحث وفق المخطط الزمني الذي يفترض أن تستغرقه الدراسة في مختلف أطوارها.

# الفصل الثاني:

عرض و تحليل نتائج

الدراسة و مناقشة

الفرضيات

## تمهيد

يعرض هذا الفصل أهم مراحل البحث حيث يتناول البيانات و مناقشتها و تفسيرها، حيث أن عملية الجمع تعطي كما معينا من البيانات تكون في شكلها الخام لا يمكن استنطاقها إلا بتبويبها و تنظيمها في جداول تسهل فيما بعد عملية التحليل حسب الحاجة و وفق الترتيب الذي تفرضه فرضيات الدراسة.

و انطلاقا من الفرضيات ستأخذ البيانات تنظيما محددًا حيث تختصر في جداول تصنف هي الأخرى في مجموعة تشترك في خدمة فرضية بعينها. و تسح هذه الجداول بسهولة قراءة نتائج البحث و من ثمة تحليلها وفق منطق علمي يستند في تفسيره للوقائع إلى الإرث النظري و الدراسات السابقة التي فصلت في جزئيات الدراسة و كلياتها من خلال الفرضيات الجزئية و الفرضية الرئيسية.

## 01- نتائج القلق الرياضي لدى أفراد العينة

## 1-1- نتائج مستويات حالة القلق الرياضي لدى أفراد العينة

جدول (07) توزيع مستويات حالة القلق لدى أفراد العينة

الدلالة	الاحتمال	قيمة كا <sup>2</sup>	النسبة المئوية	التكرارات	النتائج مستويات
توجد فروق ذات دلالة إحصائية	0.00	128.667	2.47	6	مرتفع
			35.80	87	معتدل
			61.73	150	منخفض
			%100	243	المجموع

تشير النتائج المبينة في الجدول (07) أن نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين لحالة القلق كانت

هي الأعلى حيث قدرت بـ 61.73% و هي تعادل 150 فردا من العينة، في حين قدرت نسبة مستوى حالة القلق

المعتدل لدى اللاعبين 35.80% و تمثل 87 فردا من عينة البحث، و يليها المستوى المرتفع بنسبة 2.47% و تمثل

6 أفراد من عينة البحث. مما يدل على أن أغلب اللاعبين يسجلون مستويات منخفضة من حالة القلق 61.73 بينما

النسبة المتبقية 38.27 و هي نسبة قليلة تمثل 93 فردا من عينة البحث للاعبين الذين لديهم مستويات معتدلة إلى

مرتفعة في حالة القلق.

و يوضح الجدول أن قيمة  $\chi^2$  بلغت 128.667 و كانت قيمة مستوى الدلالة 0.00 و هي أقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.01 مما يعبر على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاث لحالة القلق، و أن هذه الفروق هي لصالح المستوى المنخفض حيث سجلنا تكرار 150 و هي القيمة الأعلى.

## 1-2- نتائج مستويات سمة القلق لدى أفراد العينة

جدول (08) توزيع مستويات سمة القلق و ا لدى أفراد العينة

الدلالة	الاحتمال	قيمة $\chi^2$	النسبة المئوية	التكرارات	النتائج مستويات
توجد فروق	0.00	167.877	1.65	4	مرتفع
ذات دلالة			29.22	71	معتدل
إحصائية			69.14	168	منخفض
			%100	243	المجموع $\Sigma$

تشير النتائج المبينة في الجدول (08) أن نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين لسمة القلق كانت هي الأعلى بمقدار 69.14 % و هي بالنسبة لعينة البحث ما مقداره 168 فرد، في حين قدرت نسبة المستوى المعتدل المسجل لدى اللاعبين لسمة القلق 29.22 % و تمثل 71 فردا من عينة البحث، و يليها المستوى المرتفع بنسبة 1.65 % و تمثل 4 أفراد من عينة البحث. مما يدل على أن أغلب اللاعبين يسجلون مستويات منخفضة من

سمة القلق 61.73 بينما النسبة المتبقية 30.87 و هي نسبة قليلة تمثل 75 فردا من عينة البحث للاعبين الذين لديهم مستويات معتدلة إلى مرتفعة في سمة القلق.

و يوضح نفس الجدول أن قيمة  $\chi^2$  بلغت 167.877 و كانت قيمة مستوى الدلالة 0.00 و هي أقل من مستوى الدلالة المعنوية 0.01 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاث لسمة القلق، و أن هذه الفروق هي لصالح المستوى المنخفض حيث سجلنا تكرار 168 و هي القيمة الأعلى.

## 02- نتائج تأثير بعض العوامل الشخصية في مستويات حالة و سمة القلق الرياضي لدى أفراد العينة

جدول (09) مستويات حالة القلق حسب بعض العوامل الشخصية (الجنس، السن).

مرتفع		معتدل		منخفض		مستويات	
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	العامل	
2.35	04	34.71	59	62.94	107	الذكور	عامل
2.74	02	38.36	28	58.90	43	الإناث	الجنس
2.08	1	58.33	28	39.58	19	أقل من 20	عامل السن
4.39	5	38.60	44	57.02	65	[25 - 20]	
0	0	21.74	10	78.26	36	[30 - 25]	
0	0	15.79	3	84.21	16	[35 - 30]	
0	0	16.67	2	83.33	10	[40 - 35]	
0	0	0	0	100	4	أكثر من 40	

تشير النتائج المبينة في الجدول (09) أن نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى الذكور و الإناث لحالة القلق كانت هي الأعلى بمقدار ( 62.94 %، 58.90 % ) على التوالي، و هي بالنسبة لعينة البحث 107 فرد بالنسبة للذكور و 43 فرد بالنسبة للإناث، في حين قدرت نسبة المستوى المعتدل المسجل لدى اللاعبين لحالة القلق ( 34.71 %، 38.36 % ) و تمثل 59 فرد من عينة البحث بالنسبة للذكور و 28 فرد بالنسبة للإناث، و يليها المستوى المرتفع بنسبة ( 2.35 % ، 2.74 % ) و تمثل 4 أفراد من عينة البحث بالنسبة للذكور و 2 بالنسبة للإناث. مما يدل على أن أغلب اللاعبين سواء الذكور أو الإناث يسجلون مستويات منخفضة من حالة القلق، بينما النسبة المتبقية ( 37.06 %، 41.10 % ) و هي نسبة قليلة تمثل (63، 30) حالة بالنسبة للذكور و الإناث على التوالي من عينة البحث للاعبين الذين لديهم مستويات معتدلة إلى مرتفعة في حالة القلق.

و بالنسبة لعامل السن فإن النتائج المبينة في الجدول (09) تؤكد أن نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين لحالة القلق كانت هي الأعلى بمقادير (57.02، 78.26، 84.21، 83.33) للفئات العمرية ( 20-25 ]، [25-30 ]، [30-35 ]، [35-40 ] على التوالي، لتصل إلى 100 % للاعبين الأكثر من 40 سنة و تنزع إلى الانخفاض كلما تناقصت الفئة العمرية لتبلغ أدنى مستوى لدى اللاعبين أقل من 20 سنة بنسبة 39.58 % و هي الفئة التي تسجل مستويات معتدلة أكبر بنسبة 58.33 % و تتناقص النسب كلما تزايدت الفئات العمرية لتتعدم لدى الفئة أكثر من 40 سنة، و تبقى أدنى النسب مسجلة في المستوى المرتفع لحالة القلق لتبلغ مقدار الصفر في أغلب الفئات العمرية خاصة الكبيرة منها.

و للتأكد من مدى دلالة هذه الفروق المسجلة في مستويات حالة القلق حسب العوامل الديموغرافية نستعين

باختبار "ت" و تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " كما توضحه الجداول التالية:

جدول (10) توزيع نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لجنس الرياضيين.

الدالة	الدلالة *	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المعتدل الحسابي	عدد الحالات	
لا توجد فروق	0.905	0.119 -	11.27	43.80	170	الذكور
دالة إحصائية			11.01	43.99	73	الإناث

المصدر: مخرجات برنامج SPSS.v.19 بتصريف من الباحث.

يبين الجدول رقم (10) أن المعتدلات الحسابية لحالة القلق بين الذكور و الإناث هي متقاربة (43.80)، (43.99) بانحراف معياري هو الآخر متقارب (11.27، 11.01)، و يوضح الفروق في المعتدل بين الذكور و الإناث من خلال قيم " ت " و التي كانت فروق غير دالة إحصائية، من خلال القيم المسجلة - 0.119 و بالنظر لمستوى الدلالة و الذي قدر بـ 0.905 و هي أكبر من 0.05 مما يدل على أن متغير الجنس لا يؤثر في مستويات حالة القلق.

جدول (11) نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات حالة

القلق تعزى لسن الرياضيين.

الاستنتاج	الدلالة	قيمة (ف) المحسوبة	معتدل المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
توجد فروق	0.001	4.216	493.461	5	2467.303	بين المجموعات
دالة إحصائية			117.058	237	27742.656	داخل المجموعات
				242	30209.959	الإجمالي

يبين الجدول رقم (11) أن الفروق في المعتدلات لحالة القلق حسب سن الرياضيين هي فروق دالة إحصائية، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت بـ 0.001 و هي أقل من 0.05، و بالتالي هناك اثنين على الأقل من المعتدلات غير متساوية، بمعنى أن هناك فئتين عمريتين على الأقل من مجمل الفئات العمرية للعينة تكون مستويات حالة القلق لديها غير متساوية، مما يدل على أن متغير السن يؤثر في مستويات حالة القلق. و هذا ما يدفعنا إلى تدقيق إحصائي متخصص لتحديد مصدر الاختلاف من بين مجمل الفئات العمرية المشككة لعينة البحث.

جدول (12) يوضح تحديد مصدر الاختلاف في مستويات حالة القلق حسب السن باستخدام مؤشر أقل فرق

معنوي " lsd

[40 -35]	[35 -30]	[30 -25]	[25 -20]	أقل من 20	
				0.063	[25 -20]
			0.052	*0.002	[30 -25]
		0.300	*0.012	*0.001	[35 -30]
	0.950	0.345	*0.034	*0.003	[40 -35]
0.318	0.314	0.603	0.891	0.453	أكثر من 40

\* معتدل الفروق دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

تشير المقارنات البعدية في الجدول السابق أن الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لسن الرياضي، حيث كانت بين الذين أعمارهم أقل من 20 سنة و الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و 40 سنة و لصالح الفئة الثانية، و بين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و 25 سنة و الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 40 سنة و لصالح الفئة الثانية. و منه

يمكن القول بأن حالة القلق تتغير بتغير سن الرياضي فكلما تقدم في السن نزع إلى تحكم أكثر في مستويات حالة القلق لديه.

جدول (13) يوضح نتائج تحليل التباين " ANCOVA " لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه ) باستبعاد تأثير العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) في مستويات حالة القلق.

مستوى الدلالة	قيمة "ف" المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.757	0.096	11.339	1	11.339	جنس
0.334	1.151	135.532	5	677.660	السن
0.890	0.210	24.679	3	74.037	الجنس * السن
		117.715	230	27074.476	الخطأ
			243	497583.00	الإجمالي

يبدو من الجدول (13) انعدام معنوية الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لجنس و سن الرياضي و بعد استبعاد العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) حيث نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة (0.757، 0.334، 0.890) لكل من الجنس و السن و لهما معا حيث كانت أكبر من الدلالة المعنوية 0.05 و بالتالي قبول الفرض العدمي بأنه لا يوجد تأثير لكل من الجنس و السن و لهما معا في مستويات حالة القلق.

جدول (14) يوضح توزيع مستويات سمة القلق حسب بعض العوامل الشخصية ( الجنس، السن ).

مرتفع		معتدل		منخفض		المستوى	
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	العامل	
1.76	03	28.82	49	69.41	118	الذكور	عامل
1.37	01	30.14	22	68.49	50	الإناث	الجنس
4.17	2	33.33	16	62.5	30	أقل من 20	عامل السن
1.75	2	28.95	33	69.30	79	[20 – 25]	
0	0	34.78	16	65.22	30	[25 – 30]	
0	0	21.05	4	78.95	15	[30 – 35]	
0	0	8.33	1	91.67	11	[35 – 40]	
0	0	25.00	1	75.00	3	أكثر من 40	

تشير النتائج المبينة في الجدول (14) أن نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى الذكور و الإناث لسمة القلق

كانت متقاربة و هي الأعلى بمقدار (69.41% ، 68.49%) على التوالي، و هي بالنسبة لعينة البحث 118 حالة

بالنسبة للذكور و 50 حالة بالنسبة للإناث، في حين قدرت نسبة المستوى المعتدل المسجل لدى اللاعبين لحالة القلق

(28.82% ، 30.14%) و تمثل 49 حالة من عينة البحث بالنسبة للذكور و 22 حالة بالنسبة للإناث، و يليها

المستوى المرتفع بنسبة (1.76% ، 1.37%) و تمثل 3 حالات من عينة البحث بالنسبة للذكور و 1 حالة بالنسبة

للإناث. مما يدل على أن أغلب اللاعبين سواء الذكور أو الإناث يسجلون مستويات منخفضة من سمة القلق، بينما

النسبة المتبقية (30.58% ، 31.51%) و هي نسبة قليلة تمثل (52، 23) حالة بالنسبة للذكور و الإناث على

التوالي من عينة البحث للاعبين الذين لديهم مستويات معتدلة إلى مرتفعة في سمة القلق.

و بالنسبة لعامل السن فإن النتائج المبينة في الجدول (14) تؤكد أن نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين لسمة القلق كانت هي الأعلى بمقادير تفوق 62.5 %، حيث تتفاوت بين مختلف الفئات على نحو غير منتظم، حيث سجلت الفئة [35-40] أعلى نسبة 91.67 % بينما أدنى نسبة كانت للفئة العمرية أقل من 20 سنة. و يلاحظ أيضا تديني نسب لمستوى المعتدل لسمة القلق تتراوح بين 8.33 % و هي النسبة المسجلة لفئة [35-40] و 34.78 % سجلت للفئة [25-30]، و تبقى أدنى النسب مسجلة في المستوى المرتفع لسمة القلق لتبلغ مقدار الصفر في أغلب الفئات العمرية خاصة الكبيرة منها بينما أعلى نسبة كانت 4.17 % سجلت لدى فئة أقل من 20 سنة.

و للتأكد من مدى دلالة هذه الفروق المسجلة في مستويات سمة القلق حسب العوامل الديموغرافية نستعين باختبار " ت " و تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " كما توضحه الجداول التالية:

جدول (15) قيمة " ت " لدلالة الفروق في مستويات سمة القلق تعزى لجنس الرياضيين.

عدد الحالات	المعتدل الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة " ت "	الدلالة *	الاستنتاج
170	42.76	8.99	0.559	0.576	لا توجد فروق
73	42.05	9.01			دالة إحصائية

يبين الجدول رقم (15) أن المعتدلات الحسابية بين الذكور و الإناث في مستويات سمة القلق هي متقاربة (42.05، 42.76) بانحراف معياري هو الآخر متقارب (8.99، 9.01)، و يوضح الفروق في المعتدل بين الذكور و

الإناث من خلال قيم " ت " و التي كانت غير دالة إحصائيا، من خلال القيم المسجلة 0.559 و بالنظر لمستوى الدلالة و الذي قدر بـ 0.576 و هي أكبر من 0.05 مما يدل على أن متغير الجنس لا يؤثر في مستويات سمة القلق.

جدول (16) نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات سمة

القلق تعزى لسن الرياضيين.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	معدل المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة	الاستنتاج
بين المجموعات	942.539	5	188.508	2.405	0.038	توجد فروق
داخل المجموعات	18577.667	237	78.387			دالة إحصائيا
الإجمالي	19520.206	242				

يبين الجدول رقم (16) أن الفروق في المعتدلات لسمة القلق حسب سن الرياضيين هي فروق دالة إحصائيا، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت بـ 0.038 و هي أقل من 0.05، و بالتالي هناك اثنين على الأقل من المعتدلات غير متساوية، بمعنى أن هناك فئتين عمريتين على الأقل من مجمل الفئات العمرية للعينه تكون مستويات سمة القلق لديها غير متساوية، مما يدل على أن متغير السن يؤثر في مستويات حالة القلق. و هذا ما يدفعنا إلى تدقيق إحصائي متخصص لتحديد مصدر الاختلاف من بين مجمل الفئات العمرية المشكله لعيينة البحث.

جدول (17) تحديد مصدر الاختلاف في مستويات سمة القلق حسب السن باستخدام مؤشر أقل فرق معنوي

" lsd "

[40 -35]	[35 -30]	[30 -25]	[25 -20]	أقل من 20	
				0.085	[25 -20]
			0.601	0.061	[30 -25]
		0.277	0.118	*0.012	[35 -30]
	0.538	0.107	*0.044	*0.005	[40 -35]
0.205	0.358	0.688	0.816	0.731	أكثر من 40

\* معتدل الفروق دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

تشير المقارنات البعدية في الجدول السابق أن الفروق في مستويات سمة القلق تعزى لسن الرياضي، حيث كانت بين الذين أعمارهم أقل من 20 سنة و الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و 40 سنة و لصالح الفئة الثانية، و بين الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و 25 سنة و الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و 40 سنة و لصالح الفئة الثانية. و منه يمكن القول بأن سمة القلق تتغير بتغير سن الرياضي فكلما تقدم في السن نزع إلى أن يكون في غالب حالاته الاعتيادية غير قلق و يغلب عليه الهدوء.

جدول (18) نتائج اختبار تحليل التباين ANCOVA لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه) باستبعاد تأثير العوامل الرياضية في مستويات سمة القلق.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
جنس	60.598	1	60.598	0.777	0.379
السن	656.978	5	131.396	1.686	0.139
الجنس * السن	27.229	3	9.076	0.116	0.950
الخطأ	17928.698	230	77.951		
الإجمالي	459417.000	243			

يتضح من الجدول (18) عدم معنوية الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لجنس و سن الرياضي و بعد استبعاد العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) حيث نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة (0.379، 0.139، 0.950) لكل من الجنس و السن و لهما معا حيث كانت أكبر من الدلالة المعنوية 0.05 و بالتالي قبول الفرض العدمي بأنه لا يوجد تأثير لكل من الجنس و السن و لهما معا في مستويات حالة القلق.

## - تحليل و مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

بينت النتائج الخاصة بتأثير العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) في حالة و سمة القلق، من خلال الجداول السابقة التي عرضت دلالة الفروق التي تعزى للعوامل الشخصية و مدى تأثيرها في مستويات القلق كحالة و كسمة لم تبرز لدى أفراد العينة. حيث أظهرت عدم وجود أي تأثير لجنس الرياضي في مستوى القلق لديه و لم تسجل أي فروق تعزى للجنس، و تأتي هذه النتائج مناقضة لأغلب الدراسات التي تناولت القلق الرياضي و قلما وجدت دراسات تؤكد العكس كدراسة (Üngür & Karagözoğlu, 2013) التي تناولت القلق الاجتماعي البدني لدى طلبة التربية البدنية و توصلت إلى عدم وجود فروق بين الإناث و الذكور. و بالمقابل نجد العديد من الدراسات التي أكدت الفروق بين الجنسين سواء ما تعلق بسمة أو حالة القلق، و الملاحظ أيضا أن أغلب الدراسات اعتمدت على النظرية متعددة الأبعاد لـ " مارتنز " و التي ترى القلق من خلال ثلاث أبعاد تتحكم في المستوى العام الذي نحكم من خلاله على مدى قلق الرياضي و هي القلق المعرفي و القلق البدني بالإضافة إلى الثقة.

و جاءت النتائج لتؤكد أن الإناث يسجلون مستويات أعلى في القلق المعرفي و القلق البدني و جاء ذلك في دراسة كل من (Cláudia, Cruz, Fonseca, & Fonseca, 2010) ، (Gyomber, Lenart, & Kovacs, 2016)، (Agaoğlu, 2016). بينما تمايزت نتائج دراسات أخرى، فمثلا دراسة (Ichraf، Mohamed Ali، Trabelsi، Masmoudi، و Elloumi، 2013) وجدت أن الأفراد القلقين هم الذين لديهم نظرة سلبية أو تقدير الذات منخفض و العكس صحيح و الإناث لهن قيم أعلى في القلق المعرفي من الذكور بينما الذكور لهم قيم أعلى في القلق البدني. و بمقارنة أخرى في ارتباط القلق بالمنافسة وجدت دراسة (Swain، 1992) أنه بالنسبة للقلق المعرفي أظهرت الإناث زيادة في القلق كلما اقتربت المنافسة أما الذكور فيبقى مستوى القلق لديهم ثابت، و أظهر كلا الجنسين نفس القيم في القلق البدني مع تسجيل زيادة يوم المنافسة، و انخفاض في الثقة

كلما اقتربت المنافسة لدى الجنسين و بشكل أكبر لدى الإناث، و هذا عكس ما توصلت إليه دراسة (Fernandes, Neves Nunes, Vasconcelos-Raposo, & Miguel Fernandes, 2013) حيث يسجل الذكور قيم أقل في القلق المعرفي مقارنة بالإناث التي تسجل قيم أقل في الثقة. و الإناث يميلون لتسجيل قيم أعلى القلق المعرفي و يضيف البحث الذي قدمه (Velikić, Knežević, & Rodić, 2014) أنهن يقدرن وضعيات المنافسة و التفوق كتهديد لا كتحدٍ و هو الجانب الإدراكي في الشعور بالقلق و تفسيره الذي يعتبر عاملا مهما في مدى تأثير القلق على أداء الرياضي فالمنافسة و ضغوطها قد تمثل تهديدا بالنسبة للبعض و تحديا بالنسبة لآخرين و تختلف طريقة التعامل مع القلق في كلتا الحالتين.

يعد الجنس عاملا مهما في إثارة قلق المنافسة فقد بينت البحوث أنه إذا كان مختلفا باختلاف الأعمار فإن الإناث هن أكثر قلقا عموما من الذكور و قدمت في ذلك عدة تفسيرات و على العموم الإناث تلقين دعما اجتماعيا أكبر في التعامل مع القلق. و من أهم أسباب هذه الفروق كون الإناث تميل لتحمل العديد من الأدوار الاجتماعية أكثر من الذكور و بالتالي عليهن التفكير أكثر في هذه الأدوار. كذلك الإناث كثيرا ما تتأثر بالمقارنات الاجتماعية من خلال نمطية صورة المرأة في الإعلام التي تمثل الجمال و الرشاقة و الأنوثة كخصائص مرغوبة مما يجعلها أكثر عرضة للقلق (Karageorghis & Terry, 2011, p. 91). بينما بالنسبة لـ (Cláudia, Cruz, Fonseca, & Fonseca, 2010) فيمكن تفسيره لسببين الأول أن الرياضة لطالما اعتبرت مجالا ذكوريا و السبب الآخر هو أخطاء التسجيل و سببها ثقافي حيث يميل الذكور إلى خفض تسجيلاتهم في المقاييس خاصة بنود الضعف. و أبرز تفسير قدمه (Deaux & Major, 1977) يستند إلى التنشئة الاجتماعية التي تميز حسب الجنس، وفقا لذلك، قد تقوم تنشئة المرأة على أساس التعبير عن القلق و تعزيز المعارف الخاصة به، لأن القلق يدرك اجتماعيا على أنه سمة أنثوية و بالتالي، فإن رد فعل المجتمع تجاه سمة القلق لدى المرأة يميل ليكون سمة دعم و طمأننة، مما يدفعهن لاعتراف

بقلقهن بدلا من إخفائه. و على النقيض، يتم التعامل مع القلق في المجتمع الحديث على أنه سمة تتعارض مع الذكورة، مع توقع قيام الذكور بإخفاء أو إنكار القلق. علاوة على ذلك، قد تجري تنشئة الذكور لرؤية بعض المواقف الضاغطة والتي قد تمثل تحديا للتعامل معها و مواجهتها بشكل فعال و التغلب عليها، بينما يمثل ذلك بالنسبة إلى الإناث تهديدا ما من شأنه أن يتطلب تعاملًا و مواجهة قائمة على الانفعال أو سلوكيات الهروب. (زيدنر و ماثيوس، 2016، ص 104).

بالنسبة لدراستنا و التي أثبتت العكس فإن التفسير يمكن أن يرجع لكون المرأة أو الإناث الممارسات للرياضة هن في الأصل أكثر تحمرا من غيرهن و هذا يؤثر بشكلين فمن جهة هن في الغالب يعشن في بيئة أسرية تشجع ممارسة بناتهن للرياضة و يلقين الدعم و المتابعة الوالدية مما يجعلهن أقل عرضة للضغوط و القلق بشكل خاص، و من جهة أخرى يشكل دافعا إضافيا لهن و جرأة أكثر لكونهن خرجن من نمط تفكير إلى مواجهة مجتمع لهو نمط آخر من التفكير فيلجأن لتدعيم خصائصهن النفسية لمواجهة ضغط نظرة المجتمع مما يحسن لديهن سبل مواجهة القلق و تخطي الضغوط.

كما يلاحظ أيضا أن الممارسة الرياضية هي في الغالب من صنف الهواة كمجمل أنواع الرياضة الفردية و معظم أنواع الرياضة الجماعية، و هذا يجعل من الممارس أمام تحدي ذاته فقط و ليس عليه ضغط الفوز لأغراض أخرى مالية أو مادية تصب في مصلحة النادي أو الفريق، و نفس الأمر بالنسبة للإناث فهو أكثر لزوما لأن الرياضة النسوية هي من قبيل الترفيه حتى و إن كانت على مستويات نخبوية فهي لا تلقي مسئولية أكبر على الممارسين أمام حتمية الفوز و الحصول على الألقاب.

أما بالنسبة لعامل السن فإن نتائج الدراسة دلت على عدم وجود تأثير للسن في مستويات حالة و سمة القلق باستبعاد عوامل الممارسة الرياضية رغم ملاحظة بعض الفروق التي تدل على أن مستوى القلق يتغير بتغير سن الرياضي فكلما تقدم في السن نقصت حالات قلق لديه و غلب عليه الهدوء. و أكدت الكثير من الدراسات أن القلق يتغير مع السن و أن القلق يتغير حسب عمر الرياضي، حيث نلاحظ أن مستوى القلق يكون في حالة ارتفاع بين 10 و 20 سنة (فوزي، 2006) و هي نفس النتيجة تقريبا التي توصلت إليها دراسة (Tazegül, Küçük, Tuna, & Haim Akgül, 2015) حيث وجدت الدراسة أن مستويات القلق لدى الرياضيين الذين سنهم 19 سنة هي أقل من رياضيي 17 و 18 سنة. و في دراسة أخرى الرياضيين من الفئة العمرية الأولى ( 13-15 سنة ) لديهم قيم أعلى للقلق المعرفي. و يبدو أن هذا مرتبط بالنمو الانفعالي حيث يمر الفرد بفترات نمو تسمح لاستجاباته الانفعالية بالنمو إذ يتجه إلى النضج كلما تقدم في السن إلى أن يصل إلى مرحلة النضج الانفعالي التي يصبح فيها أكثر تحكما في استجاباته و أفضل في التعامل مع حالات الضغط.

و في دراستنا أكدت فإن هذه الفروق لم تؤكد وجود تأثير لعامل السن في مستويات القلق و هذا راجع لكون أغلب أفراد العينة يفوق سنهم العشرين سنة و هي سن تمثل اقتراب النضج الانفعالي ما ولد لديهم تحكما في القلق و أعراضه.

### 03- نتائج تأثير بعض العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، أقدمية الممارسة ) في

مستويات حالة و سمة القلق لدى أفراد العينة

جدول (19) توزيع مستويات حالة القلق حسب بعض عوامل الممارسة الرياضية.

مرتفع		معتدل		منخفض		المستوى	
النسبة (%)	التكرار	النسبة (%)	التكرار	النسبة (%)	التكرار	العامل	
0.92	1	25.69	28	73.39	80	الرياضة الجماعية	نوع الرياضة
3.73	5	44.03	59	52.24	70	الرياضة الفردية	الممارسة
2.38	03	34.13	43	63.49	80	نخبوي	مستوى
2.56	03	37.61	44	59.83	70	دون نخبوي	الممارسة
2.33	1	65.12	28	32.56	14	أقل من 05	الأقدمية في الممارسة
4.44	4	36.67	33	58.89	53	[05 - 10]	
1.45	1	26.09	18	72.46	50	[10 - 15]	
0	0	21.05	4	78.95	15	[15 - 20]	
0	0	21.43	3	78.57	11	[20 - 25]	
0	0	12.50	1	87.50	7	أكثر من 25	

تشير النتائج التي يعرضها الجدول (19) أن نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين لحالة القلق

حسب نوع الرياضة كانت هي الأعلى غير أن ممارسي الرياضة الجماعية سجلوا نسبة أعلى مقارنة بممارسي الرياضة

الفردية بمقدار (73.39%، 52.24%) على التوالي، في حين سجلت نسبة المستوى المعتدل لدى اللاعبين لحالة

القلق قيم أقل مع ملاحظة أن ممارسي الرياضة الجماعية أقل من ممارسي الرياضة الفردية بنسب (25.69%، 44.03%

و يليها المستوى المرتفع بنسب متدنية (0.92%، 3.73%).

كما توضح نتائج الجدول (19) فيما يخص مستوى الممارسة أن النسب المسجلة هي متقاربة إلى حد بعيد، فنسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين لحالة القلق كانت هي الأعلى بنسب (63.49%، 59.83%) من الممارسين في المستوى النخبوي و تحت النخبوي على التوالي، في حين قدرت نسبة المستوى المعتدل المسجل لدى اللاعبين لحالة القلق (34.13%، 37.61%) المستوى النخبوي و تحت النخبوي على التوالي، و يليها المستوى المرتفع بنسبة (2.38% 2.56%).

أما بالنسبة لسنوات الممارسة فإن النتائج المبينة في الجدول (19) تشير إلى أن نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين لحالة القلق كانت هي الأعلى لكل سنوات الممارسة ما عدا الذين مارسوا لمدة أقل من 5 سنوات حيث كانت النسبة الأعلى هي في المستوى المعتدل، أما الذين لديهم سنوات ممارسة أكثر من 10 سنوات فالنسب لا تقل عن 72.46% لتصل 87.50% لأكثر من 25 سنة ممارسة، في حين قدرت نسبة المستوى المعتدل المسجل لدى اللاعبين لحالة القلق نسب متدنية كلما ارتفعت مدة الممارسة لتصل أقل من 21.05% بالنسبة لأكثر من 20 سنة ممارسة، و لم تكن النسب للمستوى المرتفع ذات قيم يمكن أن تؤثر أمام القيم السابقة للمستويات المنخفضة و المعتدلة حيث تم تسجيل نسب تقل عن 4.44% لتصل حد الصفر.

و للتأكد من مدى دلالة هذه الفروق المسجلة في مستويات حالة القلق حسب العوامل الديموغرافية نستعين

باختبار "ت" و تحليل التباين في اتجاه واحد "ANOVA" كما توضحه الجداول التالية:

جدول (20) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لنوع الرياضة الممارسة.

الاستنتاج	الدلالة *	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المعتدل الحسابي	عدد الحالات	
توجد فروق	0.001	3.228-	10.82	41.34	109	رياضة جماعية
دالة إحصائية			11.07	45.90	134	رياضة فردية

يبين الجدول رقم (20) أن الفروق في مستويات حالة القلق بين ممارسي الرياضة الجماعية و ممارسي الرياضة الفردية هي فروق ذات دلالة إحصائية، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت ب 0.001 و هي أقل من 0.05 و هي لصالح الرياضة الفردية حيث تسجل معدل حسابي 45.90 و هو أعلى مقارنة ب 41.34 للرياضات الجماعية، مما يدل على أن متغير نوع الرياضة الممارسة يؤثر في مستويات حالة القلق.

جدول (21) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لمستوى الممارسة.

الاستنتاج	الدلالة *	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المعتدل الحسابي	عدد الحالات	
لا توجد فروق	0.410	0.825-	10.64	43.28	126	نخبوي
دالة إحصائية			11.73	44.47	117	دون نخبوي

يبين الجدول رقم (21) أن الفروق في مستويات حالة القلق بين الرياضيين في المستوى النخبوي و الرياضيين في المستوى دون النخبوي هي فروق ليست دالة إحصائية، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت ب 0.410 و هي أقل من 0.05 مما يدل على أن متغير مستوى المنافسة لا يؤثر في مستويات حالة القلق.

جدول (22) نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات حالة

القلق تعزى لسنوات الممارسة.

الاستنتاج	الدلالة *	قيمة (ف) المحسوبة	معدل المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
توجد فروق دالة إحصائيا	0.015	2.876	345.595	5	1727.977	بين المجموعات
			120.177	237	28481.982	داخل المجموعات
				242	30209.959	الإجمالي

يبين الجدول رقم (22) أن الفروق في المعتدلات لحالة القلق حسب سنوات الممارسة هي فروق دالة إحصائيا، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت ب 0.015 و هي أقل من 0.05، و بالتالي هناك اثنين على الأقل من التقديرات غير متساوية، بمعنى أن هناك مدتي ممارسة على الأقل من مجمل سنوات الممارسة للعينة تكون مستويات حالة القلق لديها غير متساوية، مما يدل على أن متغير سنوات الممارسة قد يكون له تأثير في مستويات حالة القلق.

جدول (23) تحديد مصدر الاختلاف في مستويات حالة القلق حسب سنوات الممارسة باستخدام مؤشر أقل

فرق معنوي " lsd "

أقل من 05	]10 -05]	]15 -10]	]20 -15]	]25 -20]	
*0.017					]10 -05]
*0.007	0.607				]15 -10]
0.094	0.952	0.795			]20 -15]
*0.002	0.077	0.145	0.160		]25 -20]
*0.020	0.218	0.319	0.297	0.901	أكثر من 25

\* معتدل الفروق دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05

تشير المقارنات البعدية في الجدول السابق أن الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لسنوات الممارسة، حيث كانت بين الذين مارسوا الرياضة لمدة أقل من 05 سنوات و الذين تتراوح أعمارهم بين 05 و 15 سنة و لصالح الفئة الأولى، و بين الذين مارسوا الرياضة لمدة أقل من 05 و الذين تتراوح سنوات الممارسة لديهم بين 20 و 25 سنة أعمارهم بين 30 و 40 سنة و لصالح الفئة الأولى. و هذا يدل على أنه كلما تقدم اللاعب في ممارسته للرياضة ينخفض مستويات حالة القلق لديه أي أنه يصبح أكثر تحكما في حالة القلق. و منه يمكن القول بأن سنوات الممارسة تؤثر في مستويات حالة القلق.

جدول (24) يوضح نتائج اختبار تحليل التباين " ANCOVA " لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) باستبعاد تأثير العوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه ) في مستويات حالة القلق.

مستوى الدلالة	قيمة "ف" المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.097	2.774	326.075	1	326.075	نوع الرياضة
0.837	0.042	4.967	1	4.967	مستوى الممارسة
0.991	0.105	12.383	5	61.913	الأقدمية
0.915	0.011	1.329	1	1.329	نوع الرياضة * مستوى الممارسة
0.190	1.503	176.661	5	883.303	نوع الرياضة * الأقدمية
0.788	0.484	56.918	5	284.590	مستوى الممارسة * الأقدمية
0.334	1.102	129.484	2	258.968	نوع الرياضة * مستوى الممارسة * الأقدمية
		117.538	220	16939.486	الخطأ
			243	459417.000	الإجمالي

يتضح من الجدول رقم (24) انعدام معنى للفروق في مستويات حالة القلق بحيث يمكن إرجاعها للعوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) و بعد استبعاد العوامل الشخصية المتمثلين في كل من جنس و سن الرياضي نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة (0.097، 0.837، 0.991) لكل من نوع الرياضة، مستوى الممارسة و الأقدمية، و كذلك بالنسبة لاشتراك العوامل معا، حيث كانت أكبر من الدلالة المعنوية 0.05، و بالتالي لا يوجد تأثير لكل من نوع الرياضة و مستوى الممارسة و الأقدمية و لا تأثير لها مجتمعة معا في تحديد مستويات حالة القلق.

جدول (25) نتائج مستويات سمة القلق حسب الممارسة الرياضية.

مرتفع		متوسط		منخفض		المستوى	
النسبة (%)	التكرار	النسبة (%)	التكرار	النسبة (%)	التكرار	العامل	
1.83	2	25.69	28	72.48	79	الرياضات الجماعية	نوع الرياضة الممارسة
2.24	3	32.09	43	65.67	88	الرياضات الفردية	
0.79	01	22.22	28	76.98	97	نخبوي	مستوى الممارسة
2.56	03	36.75	43	60.68	71	دون نخبوي	
2.33	1	41.86	18	55.81	24	أقل من 05	الأقدمية في الممارسة
1.11	1	26.67	24	72.22	65	]10 -05]	
2.90	2	26.09	18	71.01	49	]15 -10]	
0	0	36.84	7	63.16	12	]20 -15]	
0	0	14.29	2	85.71	12	]25 -20]	
0	0	25.00	2	75.00	6	أكثر من 25	

تشير النتائج المبينة في الجدول (25) أن نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين لسمة القلق حسب نوع الرياضة كانت هي الأعلى، غير أن ممارسي أنواع الرياضة الجماعية سجلوا نسبة أعلى مقارنة بممارسي أنواع الرياضة الفردية بنسبة (72.48%، 65.67%) على التوالي، في حين سجلت نسبة مستوى سمة القلق المعتدل لدى اللاعبين قيم أقل، مع ملاحظة أن ممارسي أنواع الرياضة الجماعية أقل من ممارسي أنواع الرياضة الفردية بنسب (25.69%، 32.09%). و يليها المستوى المرتفع بنسب متدنية (1.83%، 2.24%).

كما توضح نتائج الجدول (25) أن نسب مستوى الممارسة المسجلة هي أيضا متفاوتة إلى حد ما، فنسبة مستوى سمة القلق المنخفض المسجل لدى اللاعبين كانت هي الأعلى و تراوحت بين (76.68%، 60.68%) بالنسبة للممارسين في المستوى النخبوي و تحت النخبوي على التوالي، في حين قدرت نسبة مستوى سمة القلق المعتدل المسجل لدى اللاعبين (22.22%، 36.75%) المستوى النخبوي و تحت النخبوي على التوالي، و يليها المستوى المرتفع بنسبة (0.79%، 2.56%).

أما بالنسبة لسنوات الممارسة فيشير الجدول (25) إلى أن نسبة مستوى سمة القلق المنخفض المسجل لدى اللاعبين كانت هي الأعلى لكل سنوات الممارسة ما عدا الذين مارسوا لمدة أقل من 5 سنوات حيث كانت النسبة (55.81) و هي بمتقاربة مع المستوى المعتدل (41.86)، أما الذين لديهم تزيد سنوات ممارستهم عن 5 سنوات فالنسب لا تقل عن 36.16% بل تصل إلى 85.71% لفئة [20-25] سنة ممارسة، في حين قدرت نسبة المستوى المعتدل المسجل لدى اللاعبين الذين سمة القلق لديهم متدنية كلما ارتفعت مدة الممارسة لتصل 14.29% بالنسبة لفئة [20-25] سنة ممارسة، و لم تكن النسب للمستوى المرتفع ذات قيم يمكن أن تؤثر أمام القيم السابقة للمستويات المنخفضة و المتوسطة حيث تم تسجيل نسب تقل عن 2.90% لتصل حد الصفر.

و للتأكد من مدى دلالة هذه الفروق المسجلة في مستويات حالة القلق حسب العوامل الديموغرافية استخدم

كل من باختبار " ت " و تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " فجاءت النتائج كما توضحه الجداول التالية:

جدول (26) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات سمة القلق تعزى لنوع الرياضة الممارسة.

الاستنتاج	الدلالة *	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الحالات	
لا توجد فروق دالة إحصائية	0.198	1.289-	8.98	41.72	109	رياضة جماعية
			8.96	43.22	134	رياضة فردية

يبين الجدول رقم (26) أن الفروق في متوسطات سمة القلق بين ممارسي أنواع الرياضة الجماعية و ممارسي

أنواع الرياضة الفردية هي فروق ليست ذات دلالة إحصائية، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت بـ 0.198 و

هي أكبر من 0.05 ، مما يدل على أن متغير نوع الرياضة الممارسة لا يؤثر في مستويات سمة القلق.

جدول (27) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات سمة القلق تعزى لمستوى الممارسة.

الاستنتاج	الدلالة *	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد الحالات	
توجد فروق دالة إحصائية	0.014	2.470-	8.46	41.19	126	نخبوي
			9.32	44.00	117	دون نخبوي

يبين الجدول رقم (27) أن الفروق في اعتدال متوسطات سمة القلق بين الرياضيين في المستوى النخبوي و الرياضيين في المستوى دون النخبوي هي فروق دالة إحصائية، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت بـ 0.014 و هي أقل من 0.05 و هي لصالح الرياضيين في المستوى تحت النخبوي حيث تسجل متوسط حسابي 44.00 و هو أعلى مقارنة بـ 41.19 لرياضيي المستوى النخبوي، مما يدل على أن مستوى المنافسة يؤثر في مستويات سمة القلق.

جدول (28) نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات سمة

القلق تعزى لسنوات الممارسة.

الاستنتاج	الدلالة *	قيمة (ف) المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
لا توجد فروق دالة إحصائية	0.085	1.963	155.263	5	776.315	بين المجموعات
			79.088	237	18743.891	داخل المجموعات
				242	19520.206	الإجمالي

يبين الجدول رقم (28) أن الفروق في المتوسطات لسمة القلق حسب سنوات الممارسة هي فروق ليست دالة إحصائية، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت بـ 0.085 و هي أكبر من 0.05، و بالتالي، مما يدل على أن متغير سنوات الممارسة ليس له تأثير في مستويات سمة القلق.

جدول (29) نتائج اختبار تحليل التباين "ANCOVA" لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) باستبعاد تأثير العوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه ) في مستويات سمة القلق.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
نوع الرياضة	21.985	1	21.985	0.286	0.594
مستوى الممارسة	354.460	1	354.460	4.604	0.033
الأقدمية	350.797	5	70.159	0.911	0.475
نوع الرياضة * مستوى الممارسة	58.959	1	58.959	0.766	0.382
نوع الرياضة * الأقدمية	175.272	5	35.054	0.455	0.809
مستوى الممارسة * الأقدمية	271.404	5	45.281	0.705	0.620
نوع الرياضة * مستوى الممارسة * الأقدمية	215.442	2	107.721	1.399	0.249
الخطأ	16939.486	220	76.998		
الإجمالي	459417.000	243			

يتضح من الجدول غياب معنى للفروق في مستويات سمة القلق تعزى للعوامل الرياضية ( نوع الرياضة، الأقدمية ) و بعد استبعاد العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) حيث نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة (0.475، 0.594) لكل من نوع الرياضة و الأقدمية، و كذلك بالنسبة لاشتراك العوامل معا، فقد كانت أكبر من الدلالة المعنوية 0.05، لكن بالنسبة لمستوى الممارسة كانت مستوى الدلالة 0.033 و هي أقل من الدلالة المعنوية و بالتالي قبول الفرض العدمي بأنه لا يوجد تأثير لكل من نوع الرياضة و الأقدمية و لا تأثير لها مجتمعة معا و وجود تأثير لمستوى الممارسة في مستويات سمة القلق.

- تحليل و مناقشة نتائج فرضية تأثير العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، أقدمية الممارسة ) في مستويات حالة و سمة القلق

لقد بينت النتائج تباين تأثير العوامل الرياضية ملخصة في نوع الرياضة، مستوى و أقدمية الممارسة في حالة و سمة القلق، حيث كانت مؤثرة بالنسبة لحالة القلق حسب نوع الرياضة و سنوات الممارسة بينما بالنسبة لسمة القلق فقد تأثرت بمستوى الممارسة، و الملاحظ أيضا أنه باستبعاد تأثير العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) لم يكن هناك تأثير لأي عامل من العوامل الرياضية منفردة أو مجتمعة لا في حالة القلق و لا في سمة القلق ماعدا مستوى الممارسة الذي أثر منفردا في حالة القلق.

و لدى تناول تأثير نوع الرياضة الممارسة، توصلنا بالنسبة لحالة القلق إلى وجود تأثير في حين انعدم التأثير في مستويات سمة القلق. و بالرجوع لنتائج بعض الدراسات التي تناولت القلق الرياضي فإنه لا يمكن الجزم بوجود تماثل يحدد تأثير نوع الرياضة في القلق حيث نجد مثلا دراسة (Han, et al., 2006) التي وجدت بأن سمة و حالة القلق لدى ممارسي نوع من أنواع الرياضة الجماعية هي أقل من تلك لدى ممارسي أي نوع من أنواع الرياضة الفردية. و نجد أيضا في دراسة (Ichraf، Mohamed Ali، Trabelsi، Masmoudi، Elloumi، 2013) أن ممارسي أنواع الرياضة الجماعية هم أكثر قلقا من ممارسي أنواع الرياضة الفردية على اعتبار أن الأفراد القلقين هم الذين لديهم اتجاه سلبي أو تقدير الذات منخفض و العكس صحيح. و بمصطلحات مغايرة تخص المراحل وفق المنافسة لدى تناول القلق أكد (Karageorghis & terry, 2011, p. 96) أنه بشكل عام المشاركة في نوع من أنواع الرياضة الفردية تظهر أكثر قلق قبل أثناء و بعد المنافسة مقارنة بالممارسين لأنواع الرياضة الجماعية. و هذا حسب رأيه بسبب الشعور بالعزلة و الضغط، في حين ممارسة الرياضة الجماعية لا يكون الضغط على الفرد إلا إذا سلطت عليه الأنظار حيث يكون منفردا كضربة الجزاء رمية السبع أمتار و هذا لأن نجاح الفريق يعتمد على نجاحه. في حين بينت نتائج

(Singh,) أنه كلا من ممارسي الرياضة الفردية و الجماعية لديهم مستويات أعلى في القلق خلال اللعب مقارنة قبل و بعد المنافسة، كما أنه لا توجد فروق بين ممارسي الرياضات الجماعية و الفردية من حيث قلق المنافسة قبل و بعد، لكن خلال المنافسة نجد ممارسي الرياضات الفردية يسجلون قيم أعلى. بينما بتناول أبعاد القلق نجد أنه في دراسة (Fernandes, Neves Nunes, Vasconcelos-Raposo, & Miguel Fernandes, 2013) قيم القلق المعرفي لدى ممارسي الرياضات الفردية كانت أقل مقارنة بتلك لدى ممارسي الرياضات الفردية، في حين وجدت دراسة (Velikić, Knežević, & Rodić, 2014) ممارسي الرياضات الفردية لديهم قيم أعلى في القلق البدني مقارنة بالرياضات الجماعية نظرا لخاصية التفاعل و الاشتراك في المسؤولية في الرياضات الجماعية.

و فيما يتعلق بمستوى الممارسة أكدت نتائج الدراسة أن مستوى المنافسة لا يؤثر في مستويات حالة القلق بينما يؤثر في مستويات سمة القلق حيث كانت الفروق لصالح الرياضيين في المستوى تحت النخبوي، و هي مخالفة بعض الشيء لنتائج بعض الدراسات التي أكدت في الغالب تسجيل رياضيي النخبة قيما أعلى خاصة في حالة القلق و هذا راجع لتزايد أهمية المنافسة كلما ارتقينا في المستوى. مع الإشارة إلى أن أهمية المنافسة تعتمد على تصورنا لها فكلما كانت المنافسة أكثر أهمية كلما كان الضغط أكبر و بالتالي شعور بالقلق أكبر (Karageorghis & terry, 2011, pp. 94-95)، كما تبين أنه في الأساس رياضيو النخبة لديهم صحة نفسية أعلى من الآخرين، مع العلم أن الصحة النفسية تعني انخفاض الحالات الشعورية السلبية مثل التوتر، الإحباط، الغضب، و ارتفاع الحالات الشعورية الايجابية (Newcombe & Boyle, 1995). لقد توصلت دراسة على لاعبات كرة السلة إلى أن من كن في الفريق الوطني سجلن مستوى أقل في حالة و سمة القلق مقارنة بلاعبات القسم الأول و كلا الفوجين سجلا قيما أقل من قيم غير الممارسين (Guillen & Sánchez, 2009).

و يبقى كما ذكرنا إدراك الرياضي للمنافسة هو المحدد لمستوى القلق وفي ذلك ما بينته دراسة (Hanton, Neil, Mellal, & Fletcher, 2008) حول أعراض المواجهة لدى الرياضيين التي تتغير عادة في حالات الضغوط حسب مستوى المنافسة و الخبرة و هذا راجع إلى كونهم يملكون ثقة أكبر تتدخل في تأويلهم للقلق. و في نفس السياق أكدت دراسة أخرى اتجاه الفروق حيث أن الرياضيين في المستوى تحت النخبوي لديهم تأويل ايجابي لقلق المنافسة مع إدراك ايجابي للتحكم (Sheldon, Michael, & Stephen, 2003). كما بينت نتائج بحث آخر أكاديمي ( دكتوراه ) على رياضيي تخصص سباحة في مستويين نخبوي و تحت نخبوي، أن شدة مستوى القلق لا تختلف بين المجموعتين (رياضيي النخبة و تحت النخبة ) في السباحة و لكن هذه المستويات فسرت بطريقتين مختلفتين ( مسهل و معوق ) حيث رياضيي النخبة يفسرون القلق أكثر على أنه مسهل مقارنة بالآخرين (Hanton S. M., 1996)، و هذا عكس ما توصلت إليه الدراسة المذكورة آنفا.

لم يكن لسنوات الممارسة أو الأقدمية أي أثر في تحديد مستويات سمة القلق و على العكس من ذلك أثرت في حالة القلق، وباستبعاد العوامل الشخصية لوحظ تأثير لسنوات الممارسة على مستويات حالة القلق إذ أنه كلما تقادم اللاعب في ممارسته للرياضة تنخفض مستويات حالة القلق لديه أي أنه يصبح أكثر تحكما في حالة القلق، رغم أننا نجد بعض الدراسات على غرار دراسة (Polman, Rowcliffe, Borkoles, & Levy, 2007) التي لم تتوصل إلى أي فروق تعزى لسنوات الممارسة لدى السباحين في مستويات القلق و الثقة بل يبدو بالمقابل أن معظم الدراسات السابقة توصلت إلى إيجاد فروق تبعا لسنوات الممارسة، فنجد مثلا دراسة (Tazegül, Küçük, Tuna, & Haim Akgül, 2015) التي توصلت إلى أن الرياضيين الذين لديهم أكثر من 8 سنوات ممارسة يسجلون مستويات أقل من أولئك الذين لديهم أقل من 8 سنوات ممارسة. و كذلك دراسة (Fernandes, Neves Nunes, Vasconcelos-Raposo, & Miguel Fernandes, 2013) حول أبعاد القلق و التي

أكدت بأن خبرة المنافسة تؤثر في القلق حيث ينخفض مستوى القلق المعرفي و البدني كلما زادت خبرة. كما بينت دراسة (Hanton S. M,1996). أن القدرة على تفسير أعراض القلق كإيجابية طُوِّرت بمرور الوقت من خلال التربية و التعليم. و في بحث على لاعبات كرة السلة أثبتت أن الالعبات اللواتي لديهن زمن أطول في الممارسة اللعب يبدو عليهن القلق أقل. و قد يرجع ذلك إلى زيادة الفرص لتصحيح الأخطاء و بالتالي مما يقلل من درجة قلقها من ارتكاب الأخطاء (Guillen & Sánchez, 2009). و في تفسير آخر لنفس النتائج تقريبا أكدت أن اكتساب الخبرة من خلال المشاركة الفعلية تمكن الرياضيين من التأقلم مع الأعراض المعرفية و البدنية التي تفرضها المنافسة، فالرياضيون يميلون إلى عقلنة تفكيرهم و مشاعرهم مما يسمح لهم بمواجهة الضغوط ايجابية بتعديل اتجاه التفسير و التأويل و هذا بتفسير الضغوط كمسهلة عوض تفسيرها كمعوقة (Hanton, Cropley, Neil, Mellalieu, & Miles, 2007).

و مهما يكن يمكن أن نستمد تفسير عدم وجود فروق تبعا للعوامل الرياضية في مستويات حالة و سمة القلق بشكل عام في دراستنا من التحليل السابق، إذ تعبر مستويات القلق على ما يدركه الرياضي حين يتعرض للضغوط خاصة بالنسبة لحالة القلق حيث يلجأ إلى التعامل مع ضغوط المنافسة على أنها تحدي عوض التفكير فيها على أنها تهديد مما يجعل القلق عامل مسهل لبلوغ الحد المثالي لاستجاباته الانفعالية و السلوكية و العقلية. أما بالنسبة لسمة القلق فإن الخصائص الشخصية التي ينميها الرياضي تجعله أكثر نضجا انفعاليا كما تساعد المنافسة الرياضية الرياضي على التكيف مع حالات الضغط و مواجهتها مما يجعل الأمر بالنسبة إليه تكيفا نفسيا ويجعل استجاباته في حياته العادية يغلب عليها الهدوء و الروية وفق ما تعود عليه خلال المنافسة لتكون سمة غالبية لديه.

و لدى تناول عامل نوع الرياضة الممارسة، توصلنا بالنسبة لحالة القلق إلى وجود فروق حيث ممارسي الرياضات الفردية الذين سجلوا مستويات أعلى في حين لم توجد فروق تعزى لنوع الرياضة في مستويات سمة القلق، و قد يرجع ذلك إلى كون مسئولية الرياضي تزداد في الرياضات الفردية لكون الأداء يعتمد على مدى استعداده هو، و هو الفاعل الوحيد في تحديد نتيجة أدائه النهائية و أي فشل في بلوغ الأهداف الرياضية يتحملة بشكل مباشر كما أن التعرض لضغوط المنافسة يتحملة بمفرده كل ذلك يكاد ينعدم في مختلف أنواع الرياضة الجماعية ما عدا في بعض المواقف التي يتحمل فيها اللاعب مسئولية الفريق ككل كالرميات الحرة في مختلف الرياضات الجماعية.

و فيما يتعلق بمستوى الممارسة أكدت نتائج الدراسة أن مستوى المنافسة لا يؤثر في مستويات حالة القلق بينما يؤثر في مستويات سمة القلق حيث كانت الفروق لصالح الرياضيين في المستوى تحت النخبوي، و يرجع ذلك في حالة القلق ربما إلى نسبية الشعور بضغط المنافسة حيث أن الرياضي هو في مواجهة منافس ما و هو داخل منافسة ما و أيا يكن فإن مشاعره و انفعالاته تنطلق من واقع التنافس في حد ذاته و لا يهم مستوى المنافسة في حضور ندية المنافس و أجواء المنافسة و ما تحمله من ضغوط مما يغيب الفروق بين المستويين. أما بالنسبة لسمة القلق فيمكن تفسير ارتفاع مستويات القلق لدى رياضي المستوى تحت النخبوي مقارنة بالنخبة ربما يرجع إلى التطلع الدائم لبلوغ مستوى النخبة و ما يمثله من هاجس يستلزم العمل و التفكير المستمر فمراحل الصعود عادة تكون أصعب كما الإمكانيات تكون أقل حضورا . كما لم تكن لسنوات الممارسة أو الأقدمية أي أثر في مستويات سمة القلق و على العكس من ذلك أثرت في حالة القلق، وباستبعاد العوامل الشخصية لوحظ تأثير لسنوات الممارسة على مستويات حالة القلق إذ أنه كلما تقدم اللاعب في ممارسته للرياضة تنزع مستويات حالة القلق لديه للانخفاض أي أنه يصبح أكثر تحكما في حالة القلق، و يمكن تفسير ذلك إلى خبرة الرياضي في التعامل مع القلق و التي تتأتى من التدريب و العمل النفسي الذي يقوم به المدرب أو الأخصائي النفسي المرافق للرياضي إن وجد. فبتراكم سنوات الممارسة

يكتسب الرياضي و يطور استراتيجيات لمواجهة القلق تساعده على تحطى ضغوط المنافسة كما أن المنافسة تصبح شبه عادة لا تشكل تهديدا نفسيا و إنما هي تحد متجدد يستوجب حسن التعامل و التدبير.

#### 04- نتائج الصلابة الذهنية لدى أفراد العينة

للتأكد من الفرضية التي تعتبر مستوى الصلابة الذهنية لدى الرياضيين يميل للاعتدال؛ فقد طبق اختبار كا<sup>2</sup>، فجاءت النتائج كما يعرضها الجدول الآتي:

جدول (30) توزيع مستويات الصلابة الذهنية لدى أفراد العينة

مستويات الصلابة الذهنية	التكرارات	النسبة المئوية	قيمة كا <sup>2</sup>	الاحتمال	الاستنتاج
مرتفع	25	10.29	62.247	0.00	توجد فروق ذات دلالة إحصائية
معتدل	122	50.21			
منخفض	96	39.51			
المجموع $\Sigma$	243	%100			

تشير النتائج المبينة في الجدول ( 30 ) أن نسبة المستوى المعتدل المسجل لدى اللاعبين للصلابة الذهنية كانت هي الأعلى بمقدار 50.21 % و هي بالنسبة لعينة البحث ما مقداره 122 فرد، في حين قدرت نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين للصلابة الذهنية 39.51 % و تمثل 96 فرد من عينة البحث، و يليها المستوى المرتفع بنسبة 10.29 % و تمثل 4 أفراد من عينة البحث. مما يدل على أن أغلب اللاعبين يسجلون

مستويات معتدلة إلى مرتفعة من الصلابة الذهنية 60.50 بينما النسبة المتبقية 39.51 و هي نسبة قليلة تمثل 96 فرد

من عينة البحث للاعبين الذين لديهم مستويات منخفضة في الصلابة الذهنية.

و يوضح الجدول أن قيمة كا<sup>2</sup> بلغت 62.247 و كانت قيمة مستوى الدلالة 0.00 و هي أقل من مستوى

الدلالة المعنوية 0.01 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المستويات الثلاث للصلابة الذهنية، و أن هذه

الفروق هي لصالح المستوى المعتدل حيث سجلنا تكرار 122 و هي القيمة الأعلى.

## 05- تأثير بعض العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) في مستويات الصلابة الذهنية لدى

### أفراد العينة

للتأكد من الفرضية التي ترجع الفروق في مستويات الصلابة الذهنية إلى عوامل شخصية ( الجنس، السن، )، أجرينا

العمليات الإحصائية اللازمة فكانت النتائج موضحة في الجداول التالية:

جدول (31) يوضح مستويات الصلابة الذهنية حسب بعض العوامل الشخصية ( الجنس، السن ).

مرتفع		معتدل		منخفض		المستوى	
النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار	العامل	
10.40	18	46.24	80	41.62	72	الذكور	عامل
9.59	7	57.53	42	32.88	24	الإناث	الجنس
4.17	2	58.33	28	37.5	18	أقل من 20	عامل السن
8.77	10	50.88	58	40.35	46	[20 - 25]	
21.74	10	36.96	17	41.30	19	[25 - 30]	
5.26	1	57.89	11	36.84	7	[30 - 35]	
8.33	1	50.00	6	41.67	5	[35 - 40]	
25.00	1	50.00	2	25.00	1	أكثر من 40	

تشير النتائج المبينة في الجدول (31) أن نسبة المستوى المعتدل المسجل لدى الذكور و الإناث للصلابة الذهنية كانت متقاربة و هي الأعلى بمقدار ( 46.24 %، 57.33 % ) على التوالي، و هي بالنسبة لعينة البحث 80 حالة بالنسبة للذكور و 42 حالة بالنسبة للإناث، في حين قدرت نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين للصلابة الذهنية ( 41.62 %، 32.88 % ) و تمثل 72 حالة من عينة البحث بالنسبة للذكور و 24 حالة بالنسبة للإناث، و يليها المستوى المرتفع بنسبة ( 10.40 % ، 9.59 % ) و تمثل 18 حالة من عينة البحث بالنسبة للذكور و 7 حالات بالنسبة للإناث. مما يدل على أن أغلب اللاعبين سواء الذكور أو الإناث يسجلون مستويات معتدلة من الصلابة الذهنية، بينما النسبة الأخرى تتوزع بين المستوى المنخفض و المرتفع. و يمكن القول بأن مستويات الصلابة الذهنية لدى غالبية اللاعبين تتراوح بين المعتدل و المرتفع.

و بالنسبة لعامل السن فإن النتائج المبينة في الجدول (31) تؤكد أن نسبة المستوى المنخفض المسجل لدى اللاعبين للصلابة الذهنية كانت هي الأعلى بمقادير تفوق 50.00 %، عدا الفئة العمرية [25-30] أين سجلنا نسبة متدنية 36.96 %، و تفاوتت النسب بين مختلف الفئات على نحو غير منتظم، حيث سجلت الفئة أقل من 20 سنة أعلى نسبة 58.33 % . و يلاحظ أيضا اقتراب نسب المستوى المنخفض للصلابة الذهنية من نسب المستوى المعتدل حيث تراوحت بين 25.00 % و هي النسبة المسجلة لفئة أكثر من 40 و 41.30 % سجلت للفئة [25-30]، و تبقى أدنى النسب مسجلة في المستوى المرتفع للصلابة الذهنية حيث تراوحت بين 4.17 % لفئة أل من 20 سنة و 25.00 لفئة أكثر من 40 سنة.

و للتأكد من مدى دلالة هذه الفروق المسجلة في مستويات سمة القلق حسب المتغيرات الديموغرافية نستعين

باختبار " ت " و تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " كما توضحه الجداول التالية:

جدول (32) نتائج اختبار " ت " لدلالة الفروق في مستويات الصلابة الذهنية تعزى لجنس الرياضيين.

الاستنتاج	الدلالة *	قيمة " ت "	الانحراف المعياري	المعتدل الحسابي	عدد الحالات	
لا توجد فروق	0.787	0.270 -	7.88	59.13	170	الذكور
دالة إحصائيا			7.08	59.42	73	الإناث

يبين الجدول رقم (32) أن المعدلات الحسابية بين الذكور و الإناث في مستويات الصلابة الذهنية هي متقاربة ( 59.13، 59.42 ) بانحراف معياري هو الآخر متقارب ( 7.88، 7.08 )، و يوضح الفروق في المعتدل بين الذكور و الإناث من خلال قيم " ت " و التي كانت غير دالة إحصائيا، من خلال القيم المسجلة - 0.270 و بالنظر لمستوى الدلالة و الذي قدر ب 0.787. و هي أكبر من 0.05 مما يدل على أن متغير الجنس لا يؤثر في مستويات الصلابة الذهنية.

جدول (33) نتائج اختبار " تحليل التباين في اتجاه واحد " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات الصلابة الذهنية تعزى لسن الرياضيين.

الاستنتاج	الدلالة	قيمة (ف) المحسوبة	معتدل المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
لا توجد فروق	0.598	0.734	43.040	5	215.202	بين المجموعات
دالة إحصائيا			58.611	237	13890.798	داخل المجموعات
				242	14106.000	الإجمالي

يبين الجدول رقم (33) أن الفروق في المعتدلات للصلابة الذهنية حسب سن الرياضيين هي فروق ليست دالة إحصائية، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت بـ 0.598 و هي أكبر من 0.05، و مما يدل على أن متغير السن لا يؤثر في مستويات الصلابة الذهنية.

جدول (34) نتائج اختبار تحليل التباين "ANCOVA" لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه) باستبعاد تأثير العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) في مستويات الصلابة الذهنية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
جنس	54.835	1	54.835	0.959	0.329
السن	345.912	5	69.182	1.210	0.305
الجنس * السن	151.996	3	50.665	0.886	0.449
الخطأ	13153.531	230	57.189		
الإجمالي	866373.000	243			

يتضح من الجدول (34) عدم معنوية الفروق في مستويات حالة القلق تعزى لجنس و سن الرياضي و بعد استبعاد العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) حيث نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة ( 0.329، 0.305، 0.449 ) لكل من الجنس و السن و لهما معا حيث كانت أكبر من الدلالة المعنوية 0.05 و بالتالي قبول الفرض العدمي بأنه لا يوجد تأثير لكل من الجنس و السن و لهما معا في مستويات الصلابة الذهنية.

– تحليل نتائج تأثير بعض العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) في مستويات الصلابة الذهنية.

لقد بينت النتائج أن العوامل الشخصية لا تؤثر في مستويات الصلابة الذهنية فلم تثبت أي فروق تعزى لجنس الرياضي أو سنه كما أنه لا يوجد تأثير لكليهما مع باستبعاد بعض العوامل الرياضية.

و لقد أكدت هذه النتائج المرتبطة بالجنس نتائج بعض الدراسات الأخرى، حيث توصلت دراسة (Hossein, Mohd, Saha, & Muzaimi, 2016) أنه لا توجد فروق بين الذكور و الإناث في مستويات الصلابة الذهنية، و هو نفس ما توصلت إليه دراسة على عينة من الموظفين في مؤسسة حيث لم تسجل أية فروق بين الإناث و الذكور (Tham, Kong, Yung, & Lee, 2015). على العكس من ذلك عموم الدراسات الأخرى أكدت وجود فروق بين الذكور و الإناث في مستويات الصلابة الذهنية، فسجل الذكور في دراسة حول الصلابة الذهنية في الرياضة وفق بعض العوامل مستويات أعلى في الصلابة مقارنة بالإناث و مرد ذلك قد يكون راجع إلى عمليات التنشئة الاجتماعية (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009). و سجلت الإناث في كرة السلة مستويات أقل من الذكور في الصلابة الذهنية (Newland, Newton, Finch, Harbke, & Podlog, 2013).

و فيما يتعلق بالسن فعدد معتبر من الدراسات أكد تأثير السن في مستويات الصلابة الذهنية حيث تتزايد بزيادة سن الرياضي. فالسن و سنوات الخبرة تؤثر في الصلابة الذهنية الصلابة (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009). كما بينت دراسة (Marchant, Polman, Clough, Jackson, Levy, & Backhouse, 2009) أن الصلابة الذهنية تتباين حسب السن حيث كلما ارتفع السن كانت الصلابة أعلى، فالسن يلعب دورا في مستوى الصلابة الذهنية و هذا يدل على أن التعرض لتجارب في الحياة يؤثر ايجابيا في الصلابة الذهنية، و هو تقريبا نفس ما توصلت إليه دراسة (Guillén & Laborde, 2014) حيث أكدت وجود

علاقة بين السن و الصلابة الذهنية و هذا يدل على أن الصلابة تنمو عبر خبرات الحياة المتراكمة. و السن بالنسبة للصلابة الذهنية ما هو إلا مختلف المراحل العمرية و ما يلقاه الرياضي من تنشئة و تدريب انطلاقا من دور الوالدين وصولا إلى المدربين حيث تطور الصلابة الذهنية من نمطها العام إلى النمط الخاص في الميدان الرياضي (Gucciardi, Gordon, Dimmock, & Mallett, 2009).

## 06- تأثير بعض العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، أقدمية الممارسة ) في مستويات

### الصلابة الذهنية لدى أفراد العينة

للتأكد من الفرضية التي ترجع الفروق في مستويات الصلابة الذهنية إلى عوامل شخصية ( الجنس، السن، )، أجرينا العمليات الإحصائية اللازمة فكانت النتائج موضحة في الجداول التالية:

### جدول (35) توزيع مستويات الصلابة الذهنية حسب الممارسة الرياضية.

مرتفع		معتدل		منخفض		المستوى	
النسبة (%)	التكرار	النسبة (%)	التكرار	النسبة (%)	التكرار	العامل	
9.17	11	46.79	51	43.12	47	الرياضة الجماعية	نوع الرياضة
10.45	14	52.99	71	36.57	49	الرياضة الفردية	الممارسة
15.08	19	50.79	64	34.13	43	نخبوي	مستوى
5.13	6	49.57	58	45.30	53	دون نخبوي	الممارسة
9.30	4	53.49	23	37.21	16	أقل من 05	الأقدمية في الممارسة
10.00	9	51.11	46	38.89	35	[10 - 05]	
14.49	10	42.03	29	43.48	30	[15 - 10]	
5.26	1	42.11	8	52.63	10	[20 - 15]	
0	0	78.57	11	21.43	3	[25 - 20]	
12.50	1	62.50	5	25.00	2	أكثر من 25	

تشير النتائج المبينة في الجدول (35) أن نسبة المستوى المعتدل المسجل لدى اللاعبين للصلابة الذهنية حسب نوع الرياضة كانت هي الأعلى غير أن ممارسي الرياضة الفردية سجلوا نسبة أعلى مقارنة بممارسي الرياضة الجماعية بمقدار (52.99%، 46.79%) على التوالي، و لم تكن هذه النسب متباعدة بالنسبة للرياضات الجماعية مقارنة بالمستوى المنخفض حيث سجلت نسبة 43.12% في حين كان الفرق واضحاً بالنسبة للرياضات الفردية 36.57% المستوى المنخفض لدى اللاعبين، أما المستوى المرتفع فيلاحظ تسجيل نسب متدنية و هي متقاربة بين النمطين بنسب 9.17% و 10.45%. و يتضح بأن أغلب الرياضيين في الرياضة الجماعية أو الفردية لديهم مستويات معتدلة إلى مرتفعة في الصلابة الذهنية.

كما توضح نتائج الجدول (35) فيما يخص مستوى الممارسة أن النسب المسجلة هي أيضاً متقاربة إلى حد ما، فنسبة المستوى المعتدل المسجل لدى اللاعبين للصلابة الذهنية كانت هي الأعلى بمقدار (50.79%، 49.57%) بالنسبة للممارسين في المستوى النخبوي و تحت النخبوي على التوالي، و هذه النسبة فيما يخص رياضيي تحت النخبوي ليست بعيدة عن المستوى المنخفض حيث سجلت النسبة 45.30% في حين كانت أدنى لدى رياضيي النخبة 34.13%، و يليها المستوى المرتفع بنسب متفاوتة حيث سجلنا (15.08%، 5.13%) لدى رياضيي النخبة و تحت النخبة على التوالي.

أما بالنسبة لسنوات الممارسة فإن النتائج المبينة في الجدول (35) تشير إلى أن نسبة المستوى المعتدل المسجل لدى اللاعبين للصلابة الذهنية كانت هي الأعلى لكل سنوات الممارسة ما عدا الذين مارسوا لمدة ما بين 10 و 20 سنة حيث كانت النسبة بين 42.03% و 42.11%، و هي أقل من النسب المسجلة في المستوى المنخفض 43.48% و 52.63% على التوالي، و سجل اللاعبون الذين لديهم أكثر من 20 سنة أعلى النسب بالنسبة

للمستوى المعتدل، في حين قدرت نسبة المستوى المرتفع المسجل لدى اللاعبين للصلابة الذهنية و بشكل غير منتظم، إذ بلغت الصفر لدى فئة [20-25] لتصل أعلى نسبة 14.49% [10-15].

و للتأكد من مدى دلالة هذه الفروق المسجلة في مستويات حالة القلق حسب المتغيرات الديموغرافية

نستعين باختبار "ت" و تحليل التباين في اتجاه واحد "ANOVA" كما توضحه الجداول التالية:

جدول (36) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في مستويات الصلابة الذهنية تعزى لنوع الرياضة الممارسة.

الاستنتاج	الدلالة *	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المعتدل الحسائي	عدد الحالات	
لا توجد فروق	0.146	1.460-	8.27	58.43	109	رياضة جماعية
دالة إحصائية			7.04	59.86	134	رياضة فردية

يبين الجدول رقم (36) أن الفروق في المعتدل للصلابة الذهنية بين ممارسي الرياضة الجماعية و ممارسي

الرياضة الفردية هي فروق ليست ذات دلالة إحصائية، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت بـ 0.146 و هي

أكبر من 0.05، مما يدل على أن متغير نوع الرياضة الممارسة لا يؤثر في مستويات الصلابة الذهنية.

جدول (37) نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق في مستويات الصلابة الذهنية تعزى لمستوى الممارسة.

الاستنتاج	الدلالة *	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المعتدل الحسائي	عدد الحالات	
توجد فروق	0.007	2.726	7.29	60.49	126	نخبوي
دالة إحصائية			7.79	57.85	117	دون نخبوي

يبين الجدول رقم (37) أن الفروق في مستويات سمة القلق بين الرياضيين في المستوى النخبوي و الرياضيين في المستوى دون النخبوي هي فروق دالة إحصائية، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت ب 0.007 و هي أقل من 0.05 و هي لصالح الرياضيين في المستوى النخبوي حيث تسجل معتدل حسابي 60.49 و هو أعلى مقارنة ب 57.85 لرياضيي المستوى النخبوي، ما يدل على أن متغير مستوى المنافسة يؤثر في مستويات الصلابة الذهنية.

جدول (38) نتائج اختبار " ANOVA " لدلالة الفروق في مستويات الصلابة الذهنية تعزى لسنوات الممارسة.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	معتدل المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	الدلالة *	الاستنتاج
بين المجموعات	77.490	5	15.498	0.262	0.934	لا توجد فروق
داخل المجموعات	14028.510	237	59.192			دالة إحصائية
الإجمالي	14106.000	242				

يبين الجدول رقم (38) أن الفروق في المعتدلات لسمة القلق حسب سنوات الممارسة هي فروق ليست دالة إحصائية، من خلال قيمة مستوى الدلالة التي قدرت ب 0.934 و هي أكبر من 0.05، و مما يدل على أن متغير سنوات الممارسة ليس له تأثير في مستويات الصلابة الذهنية.

جدول (39) نتائج "اختبار تحليل التباين ANCOVA" لدلالة الفروق التي تعزى للعوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) باستبعاد تأثير العوامل الشخصية ( جنس الرياضي و سنه ) في مستويات الصلابة الذهنية.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
نوع الرياضة	2.757	1	2.757	0.048	0.826
مستوى الممارسة	14.216	1	14.216	0.250	0.618
الأقدمية	194.747	5	38.949	0.684	0.636
نوع الرياضة * مستوى الممارسة	127.755	1	127.755	2.244	0.136
نوع الرياضة * الأقدمية	187.378	5	37.476	0.658	0.656
مستوى الممارسة * الأقدمية	219.913	5	43.983	0.772	0.570
نوع الرياضة * مستوى الممارسة * الأقدمية	75.942	2	37.971	0.667	0.514
الخطأ	12526.198	220	56.937		
الإجمالي	866373.000	243			

يتضح من الجدول لا يوجد معنى للفروق في مستويات حالة القلق تعزى للعوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية ) و بعد استبعاد العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) حيث نلاحظ أن قيمة مستوى الدلالة ( 0.826، 0.618، 0.636 ) لكل من نوع الرياضة، مستوى الممارسة و الأقدمية، و كذلك بالنسبة لاشتراك العوامل معا ( 0.136، 0.656، 0.570، 0.514 )، حيث كانت أكبر من الدلالة المعنوية 0.05 و بالتالي قبول الفرض العدمي بأنه لا يوجد تأثير لكل من نوع الرياضة، مستوى الممارسة، الأقدمية و لا تأثير لها مجتمعة معا في مستويات الصلابة الذهنية.

- تحليل نتائج تأثير بعض العوامل الرياضية ( نوع الرياضة، مستوى الممارسة، أقدمية الممارسة ) في مستويات

### الصلابة الذهنية

بينت الدراسة أن عامل نوع الرياضة الممارسة بين الرياضات الفردية و الرياضات الجماعية لا يؤثر في مستويات الصلابة الذهنية. و في المقابل وجدت فروق بين المستوى النخبوي و تحت النخبوي لصالح الرياضيين في المستوى النخبوي، بينما عامل سنوات الممارسة لم يلاحظ له أي أثر في مستويات الصلابة الذهنية، مع الإشارة أنه باستبعاد العوامل الشخصية لم يلاحظ أي أثر للعوامل الرياضية منفردة أو مجتمعة في مستويات الصلابة الذهنية.

و تتفق عديد الدراسات في كون نوع الرياضة الممارسة فردية أو جماعية لا يؤثر في مستويات الصلابة

الذهنية، (Guillén & Laborde, 2014)، (Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009).

غير أن نتائج أخرى توصلت إليها بعض الدراسات تؤكد وجود فروق تعزى لنوع الرياضة في مستويات الصلابة الذهنية، حيث وجدت دراسة (Bal & Singh, 2014) فروق بين رياضات ذات الاحتكاك ( كرة القدم، ووتر بولو، المصارعة، كرة اليد، و الجيدو ) من حيث الصلابة الذهنية الكلية و بعض أبعاد الصلابة الذهنية كالقدرة على مواجهة الضغط، التحفيز، و لا توجد فروق من حيث بعض الأبعاد الأخرى كالثقة، التركيز و القدرة على العودة.

كما أظهرت نتائج أخرى أن الصلابة الذهنية و أبعادها في الرياضات الجماعية أعلى من الرياضات الفردية (Biglari, Sanatkar, Bahari, & Montazeri, 2015). كما قدمت دراسة أخرى نتائج تؤكد أن

ممارسي رياضة تقوم على الاحتكاك يسجلون مستوى أعلى في الصلابة الذهنية مقارنة بممارسي الرياضة يغيب فيها

الاحتكاك (Mazaulan & Abdul Rahim, 2014).

و حسب نتائج دراستنا فإن الرياضيين في المستوى النخبوي يتمتعون بالصلابة الذهنية، و هذا منطلق عام إذ

أن لاعبي النخبة يظهرون مهارات نفسية أكثر تطورا من غيرهم (Weinberg & Gould, 2011)، و أما ما تعلق

بالصلابة الذهنية فقد أظهرت دراسة (Guillén & Laborde, 2014) أن الرياضيين لديهم مستويات أعلى من الصلابة الذهنية من غير الرياضيين، مما يؤكد على أن ارتفاع مستوى الصلابة الذهنية غالبا ما يلاحظ في المنافسات ذات مستويات عليا. و في اتجاه آخر و انطلاقا من المتطلبات النفسية للمنافسة وفق دراسة حول الأبعاد المكونة للصلابة الذهنية فقد بينت النتائج أن الصلابة هي من العوامل النفسية المهمة لبروز التفوق الرياضي (Bal & Singh, 2014). و عن الارتباط المباشر بين الصلابة الذهنية و مستوى المنافسة أظهرت نتائج دراسة (Ghasemi, Yaghoubian, & Momeni, 2012) أنه توجد فروق بين المجموعتين ( مستوى عال و مستوى متدني ) لصالح الفوج الثاني غير أنها ليست دالة إحصائيا، و بشكل أوضح تبين أن الرياضيين المحترفين للرياضة القتالية لديهم صلابة ذهنية أعلى تصل نسبتهم إلى ( 9.3 % ) أكثر من الرياضيين الهواة و هذه النسبة تصبح أعلى ( 9.8 % ) عند مقارنتهم بالرياضيين النصف محترفين (Chen & Cheesman, 2013). و في دراسة لنوع آخر غير الرياضة بينت النتائج أن فروقا في الصلابة الذهنية حسب المنصب لصالح المسيرين الرئيسيين ثم تأخذ في التناقص كلما قل المنصب (Marchant, Polman, Clough, Jackson, Levy, & Nicholls, 2009).

كذلك لم نلاحظ أي تأثير الأقدمية الممارسة في تحديد مستويات الصلابة الذهنية، و هو ما لا يتفق مع جل ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي تؤكد على أن السن و سنوات الخبرة تؤثر فعليا في مستويات الصلابة الذهنية (Gucciardi, Gordon, Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse, 2009)، و تضيف دراسة (Dimmock, & Mallett, 2009) أن جل المشاركين أكدوا دور الوالدين في تطوير نمط عام من الصلابة الذهنية يمكن أن يتطور بدوره إلى نمط خاص بالرياضة من خلال دور المدربين حيث يصبح دورهم أكثر أهمية و هذا ما يدل على قابلية الصلابة الذهنية للتطوير و التنمية مع التدريب و بتراكم الخبرات الميدانية.

و كتفسير لنتائج الدراسة يمكن القول بأنه فيما يخص نوع الرياضة و أقدمية الممارسة فقد يرجع عدم وجود فروق لكون الصلابة الذهنية هي في الأساس سمة شخصية كما أكدت ذلك عديد الدراسات و بالتالي فإن تأثير العوامل الخارجة عن المكونات النفسية الفطرية للفرد في مستويات الصلابة الذهنية يكون محدودا و يبقى مجال العمل و التدريب ضيق مقارنة بخصائص نفسية أخرى و أن مستوى المنافسة قد ابرز فروقا لصالح المستوى النخبوي و هو ما يمكن تفسيره عكسيا بمعنى أن التمتع بصلابة ذهنية قوية تمنح الرياضيين قدرات النفسية لبلوغ مستويات أعلى نظرا لكون التفوق الرياضي يعتمد بشكل كبير على المؤهلات النفسية التي تصنع الفارق بين الرياضيين خاصة إذا تساوت الإمكانيات الأخرى ( البدنية و التقنية )، بمعنى آخر فإن الارتقاء في المستوى هو بمثابة انتقاء للأفضل رياضيا من كل النواحي و خاصة النفسية منها و بشكل أدق الصلابة الذهنية التي هي المصطلح الجامع لمجمل الصفات الايجابية.

#### 07- نتائج تأثير الصلابة الذهنية في حالة القلق بطريقة مباشرة و غير مباشرة عن طريق سمة القلق.

لاختبار صحة الفرضية السابعة للبحث، تم البحث في العلاقات المحتملة بين العوامل ثم بعد ذلك توضيح

هذه العلاقات باستعمال نمذجة المعادلة الهيكلية SEM من خلال استخدام البرنامج الإحصائي (

AMOS.V.23) الخاص بقياس التأثير المباشر الصلابة الذهنية في حالة القلق، فكانت النتائج على النحو التالي:

7-1- نتائج العلاقة بين سمة القلق و حالة القلق الرياضي لدى أفراد العينة

جدول (40) نتائج اختبار تحليل الانحدار لأثر سمة القلق في حالة القلق

		سمة القلق										
المتغير التابع:	حالة القلق	ملخص النموذج			تحليل التباين ANOVA				المعاملات			
		Ad (R <sup>2</sup> ) معامل التحديد المعدل	(R <sup>2</sup> ) معامل التحديد	(R) الارتباط	Sig* مستوى الدلالة	F الحسوبة	DF درجة الحرية الحسوبة		Sig* مستوى الدلالة	T الحسوبة	قيمة معاملات الانحدار	
		0.312	0.314	0.561	0.000	110.538	1	الانحدار	0.000	4.913	14.175	$\beta_0$
							241	البواقي	0.000	10.514	0.698	$\beta_1$
							242	المجموع				

المصدر: مخرجات برنامج SPSS.v.19 بتصريف من الباحث.

- التعليق على النتائج و الحكم على صلاحية نموذج الانحدار الذي تم توفيقه

باستقراء نتائج تقييم العلاقة الخطية يتضح أن نموذج الانحدار الخطي البسيط السابق معنوي، حيث بلغت

قيمة معامل الارتباط 0.561 درجة و بلغ مستوى المعنوية  $P = 0.000$  الأمر الذي يعني أن سمة القلق قادرة على

التنبؤ وبشكل رئيسي بحالة القلق، و المعادلة التالية تعكس هذه النتيجة:

$$Y = 0.698 + 14.175 * X$$

حيث Y يمثل حالة القلق، و X يمثل سمة القلق.

فالمعادلة السابقة تشير إلى أن العلاقة بين سمة القلق و حالة القلق هي علاقة طردية وأنه في حال زيادة أو تقوية سمة القلق لدى أفراد العينة بمقدار وحدة واحدة فإنه يؤدي إلى زيادة حالة القلق في المتوسط بمقدار (14.175) وحدة تقريباً والعكس صحيح.

بمراجعة القدرة التفسيرية للنموذج و هذا من خلال معامل التحديد المعدل ( و هو الأدق ) و بالرجوع إلى الجدول نجد أن معامل التحديد المعدل يساوي 0.312 و هذا معناه أن سمة القلق تفسر 31.2 % من التغيرات التي تحدث في حالة القلق أو أن 31.2 % من التغيرات التي تحدث في حالة القلق تعزى إلى سمة القلق و الباقي يرجع إلى عوامل أخرى أو قيم الأخطاء المعيارية.

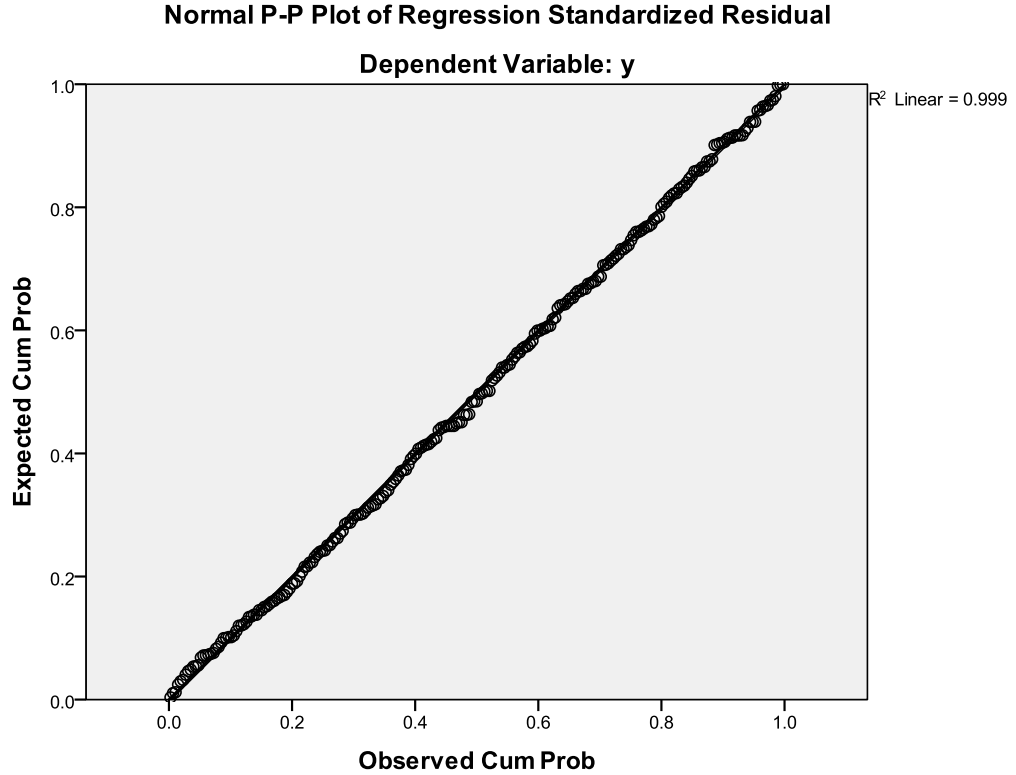
و فيما يخص معنوية معامل الانحدار، يتضح من جدول تحليل التباين أن قيمة مستوى الدلالة تساوي صفر و هي أقل من 0.05 و بالتالي فإننا نرفض الفرض العدمي و هذا يعني أن هناك واحد على الأقل من معاملات الاختبار تختلف عن الصفر. لتحديد أي من هذه المعاملات التي تختلف عن الصفر نقوم بإجراء اختبار المعنوية الجزئية للنموذج:

بالنسبة ل  $\beta_0$  نجد أن قيمة مستوى الدلالة 0.000 و هي أقل من 0.05 و بالتالي نرفض الفرض العدمي بمعنى أم المقدار الثابت دال إحصائياً

بالنسبة ل  $\beta_1$  نجد أن قيمة مستوى الدلالة 0.000 و هي أقل من 0.05 و بالتالي نرفض الفرض العدمي بمعنى أن معامل الانحدار دال إحصائياً.

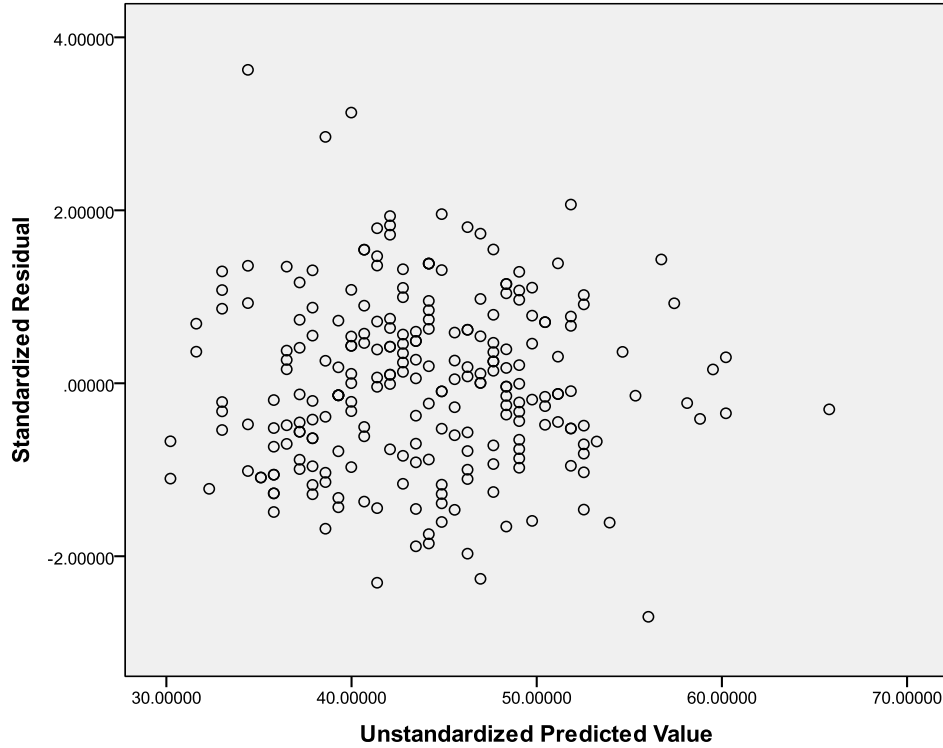
و هذا ما يؤكد معنوية معامل الانحدار، حيث أن نموذج الانحدار السابق يوضح أثر سمة القلق على حالة القلق توضيحاً ملائماً وأن هذا الأثر هو أثر معنوي.

و يبقى النظر في تقدير معلمات النموذج الخطي البسيط للكشف عن حالات مشاكل التعدد الخطي و مشكلة عدم التجانس، و يتم ذلك من خلال النظر في شروط المربعات الصغرى و التي تتضمن إعتدالية التوزيع الاحتمالي للبواقي ( الطريقة البيانية) و الاستقلال الذاتي للبواقي ( الطريقة البيانية).



شكل (15) يوضح إعتدالية التوزيع الاحتمالي للبواقي

بفحص الشكل البياني للعلاقة بين الاحتمال التجميعي المشاهد و الاحتمال المتوقع للبواقي المعيارية، كانت النقاط تقع بشكل متقارب جدا على جانبي الخط الواصل مما يعني أن الأخطاء تتوزع توزيعا معتدلا ( أي تتبع التوزيع الطبيعي ) و بالتالي فان الشرط الأول من شروط استخدام طريقة المربعات الصغرى العادية قد تحقق.



شكل ( 16 ) يوضح الاستقلال الذاتي للبواقى.

من خلال فحص شكل انتشار البواقى المعيارية مع القيم الاتجاهية لحالة القلق يلاحظ أنه يأخذ شكل عشوائي على جانبي الخط الذي يمثل الصفر ( و هو الخط الذي يفصل بين البواقى السالبة و البواقى الموجبة ) حيث أنه لا يمكننا رصد نمط أو شكل معين لتباين هذه البواقى، و هو ما يعني أن هناك تجانس أو ثبات تباين الأخطاء.

## 7-2- العلاقة بين الصلابة الذهنية و حالة القلق

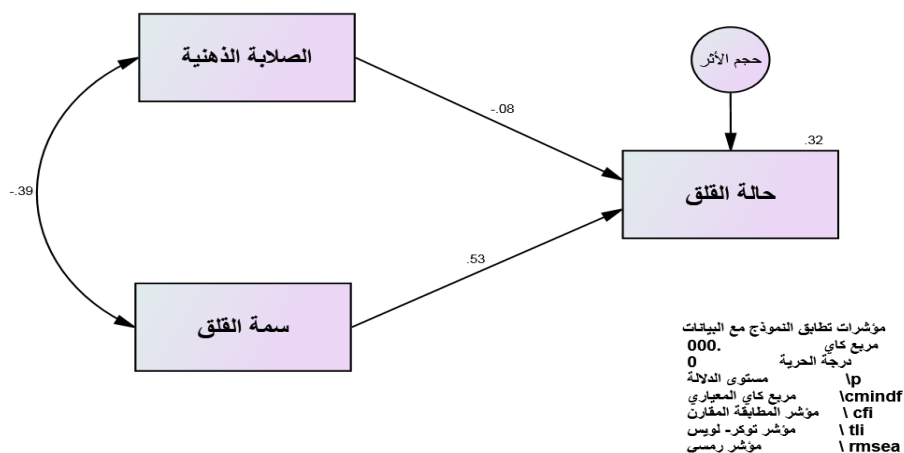
للتعرف على العلاقة بين الصلابة الذهنية و حالة القلق فقد تم حساب معامل الارتباط بينهما فجاءت النتيجة تساوي  $(-0.282)$  و أن مستوى الدلالة كان  $0.000$ ، الأمر الذي يدل أن هناك ارتباط عكسي بين الصلابة الذهنية و حالة القلق حيث كان معامل الارتباط قيمة أقل من مستوى المعنوية  $0.05$  و بالتالي يمكننا

القول أن علاقة الارتباط بين الصلابة الذهنية و حالة القلق هي علاقة معنوية لكنها ضعيفة بالنظر لقيمة معامل الارتباط.

### 7-3- نتائج العلاقة بين الصلابة الذهنية و سمة القلق

و للتعرف من ناحية أخرى على العلاقة بين الصلابة الذهنية و سمة القلق فقد تم كذلك حساب معامل الارتباط بينهما ف جاءت النتيجة تساوي (-0.388) بمستوى دلالة 0.000 و هو أقل من مستوى المعنوية 0.05 مما يدل على أن هناك ارتباط كذلك عكسي بين الصلابة الذهنية و سمة القلق حيث كان مستوى الدلالة أقل من مستوى المعنوية 0.05 و بالتالي يمكننا القول أن علاقة الارتباط بين الصلابة الذهنية و سمة القلق هي علاقة معنوية لكنها ضعيفة بالنظر لقيمة معامل الارتباط وإن كانت أعلى من قيمة الارتباط بين الصلابة الذهنية وبين حالة القلق.

### 7-4- نتائج مجمل العلاقات المباشرة و غير المباشرة وفق نمذجة المعادلة البنائية



الشكل (17) يوضح النموذج الأولي للعلاقات

يفترض هذا النموذج وجود تأثير مباشر بين الصلابة الذهنية و حالة القلق و تأثير غير مباشرة عبر سمة القلق، و من خلال الشكل (17) فإن القيم المسجلة تؤكد وجود علاقة بين الصلابة الذهنية و سمة القلق -0.39 و هي علاقة عكسية بمعنى أنه كلما زادت الصلابة الذهنية لدى اللاعبين كانت مستويات القلق لديهم منخفضة. كما يتضح التأثير المباشر لسمة القلق في مستويات حالة القلق و هي علاقة طردية. و تشير أيضا إلى احتمال تأثير عكسي للصلابة الذهنية في حالة القلق غير أن هذه القيمة هي غير دالة إحصائيا مما يستدعي النظر في مدى حسن مطابقة النموذج و هو ما توضحه النتائج في الجدول التالي:

جدول (41) نتائج حسن المطابقة للنموذج

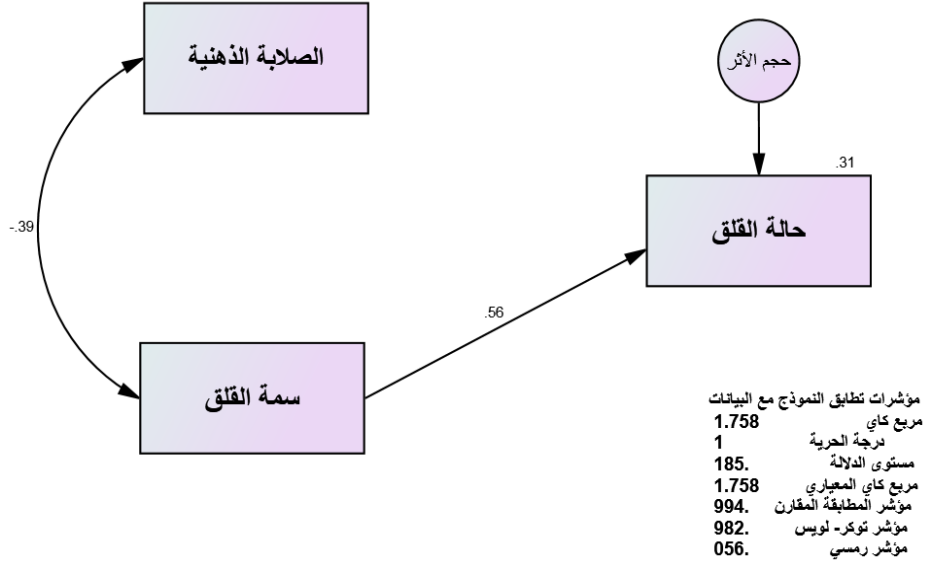
المؤشر	القيمة	حسن المطابقة
مربع كاي Cmin	/	غير مطابقة
درجات الحرية df	1	
النسبة Cmin/df	/	غير مطابقة
الصدق المتوقع الزائف ECVI	0.05	مطابقة
مؤشر جودة المطابقة GFI	1.000	مطابقة
مؤشر المطابقة المعياري NFI	1.000	مطابقة
مؤشر المطابقة المقارن CFI	1.000	مطابقة
مؤشر حسن المطابقة المصحح AGF	/	غير مطابقة
مؤشر توكر لوييس TLI	/	غير مطابقة
مؤشر المطابقة المتزايد IFI	1.000	مطابقة
جذر معتدل مربعات الخطأ التقريبي Rmse	/	غير مطابقة

يتضح من الجدول أن أهم المؤشرات (RMSEA TLI CMIN/DF) لم تظهر في مخرجات برنامج ( AMOS) لذلك فإنه من الممكن رفض النموذج المقترح و هذا لانخفاض مؤشرات جودة المطابقة لبيانات العينة، غير أن هذا الرفض ليس نهائيا لأنه بالإمكان إجراء تعديل على النموذج و هذا بالعودة إلى مخرجات AMOS الخاصة بدرجات الإشباع للعلاقات المحتملة بين المتغيرات في النموذج.

جدول ( 42 ) توزيع درجات الإشباع للعلاقات المحتملة في النموذج

الدرجة المعيارية للتشبع	الاتجاه
0.076-	الصلابة الذهنية <--- حالة القلق
0.531	سمة القلق <--- حالة القلق

يتضح من الجدول أن العامل الأكثر إشباعا لتأثير في حالة القلق هو مؤشر سمة القلق إذ بلغت الدرجة المعيارية للإشباع 0.531، كما يتضح بأن مؤشر الصلابة الذهنية يسجل درجة معيارية بقيمة -0.076 و هي قيمة لا تدل على الإشباع، و بما أن النموذج لم يوفي مؤشرات حسن المطابقة فالمقترح استبعاد المؤشرات ذات درجات التشبع الضعيفة اتجاه التأثير المباشر بين الصلابة الذهنية و حالة القلق لضعف الدرجة المعيارية للتشبع، و بالتالي فإن هذا الاتجاه هو الأقرب للاستبعاد فحصلنا على النموذج المعدل التالي:



شكل ( 18 ) يوضح النموذج المعدل لمجمل علاقات التأثير

يفترض هذه النموذج المعدل وجود تأثير غير مباشرة بين الصلابة الذهنية و حالة القلق عبر سمة القلق، فمن خلال الشكل (18) نجد أن القيم المسجلة تؤكد وجود علاقة بين الصلابة الذهنية و سمة القلق -0.39 و هي علاقة عكسية بمعنى أنه كلما زادت الصلابة الذهنية لدى اللاعبين كانت مستويات القلق لديهم منخفضة. كما يتضح التأثير المباشر لسمة القلق في مستويات حالة القلق 0.56 و هي علاقة طردية، و من خلالها يمكن ملاحظة التأثير غير المباشر للصلابة الذهنية على حالة القلق، و يبقى النموذج في حاجة إلى إثبات حسن المطابقة مع بيانات العينة و هذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (43) نتائج حسن المطابقة للنموذج

المؤشر	القيمة	حسن المطابقة
Cmin مربع كاي	1.758	مطابقة
df درجات الحرية	1	
Cmin/df النسبة	1.758	مطابقة
ECVI الصدق المتوقع الزائف	0.049	مطابقة
GFI مؤشر جودة المطابقة	0.995	مطابقة
NFI مؤشر المطابقة المعياري	0.987	مطابقة
CFI مؤشر المطابقة المقارن	0.994	مطابقة
AGF مؤشر حسن المطابقة المصحح	0.971	مطابقة
TLI مؤشر توكورر لويس	0.982	مطابقة
IFI مؤشر المطابقة المتزايد	0.994	مطابقة
Rmse جذر معتدل مربعات الخطأ التقريبي	0.056	مطابقة

يتضح من الجدول أن كل مؤشرات حسن المطابقة لنموذج العلاقات بين حالة القلق و سمة القلق و الصلابة

الذهنية دلت على أفضل القيم لحسن المطابقة، فقد بلغت نسبة مربع كاي لدرجة الحرية 1.758 و هو مؤشر جيد

للمنموذج، كذلك مؤشر توكورر- لويس حيث سجلنا قيمة 0.982 و هي تدل على حسن المطابقة، كما أن مؤشر

جذر معتدل مربعات الخطأ التقريبي سجل قيمة 0.056 و هي تدل على حسن المطابقة، و هي نفس الملاحظة التي

سجلناها في باقي المؤشرات التي دلت كلها على حسن المطابقة. و بما أن كل المؤشرات سجلت قيم جيدة لحسن المطابقة فالنموذج مقبول و هو مطابق تماما لبيانات العينة.

جدول (44) توزيع مقادير علاقات التأثير بين متغيرات النموذج

التأثير	الارتباط	مربع المعامل	الدلالة
سمة القلق --> حالة القلق	/	/	دالة عند 0.01
الصلابة الذهنية <--> سمة القلق	-0.388	0.314	دالة عند 0.01
التأثير المباشر	0.561		
التأثير غير المباشر	0.00		
التأثير الكلي	0.561		

بعد إثبات حسن مطابقة النموذج ووجب النظر في مقادير علاقات التأثير بين أبعاد النموذج و هذا ما يوضحه الجدول (44) حيث يبين دلالة تأثير سمة القلق في حالة القلق 0.561، بمعنى أن حالة القلق تتحدد قبل المنافسة باستعدادات سمة القلق، و هي علاقة التأثير المباشر الوحيدة في النموذج، بينما ترتبط سمة القلق بالصلابة الذهنية بعلاقة عكسية -0.388 بمعنى أن المستويات المرتفعة للصلابة الذهنية تقابلها مستويات منخفضة من سمة القلق، و هذه العلاقة لا تسمح بإيجاد تأثير غير مباشر للصلابة الذهنية في حالة القلق بمعنى أن الصلابة الذهنية لا تساهم في خفض حالة القلق أو رفعها بتحديد مستويات سمة القلق لدى اللاعبين و العكس صحيح. و بالتالي كان التأثير الكلي هو نفسه قيمة التأثير المباشر في النموذج المقترح.

- تحليل و مناقشة نتائج تأثير الصلابة الذهنية في حالة القلق بشكل مباشر و غير مباشر عن طريق سمة القلق

بينت النتائج أن حالة القلق تتحدد قبل المنافسة باستعدادات سمة القلق، و هي علاقة التأثير المباشر الوحيدة، بينما كان ارتباط سمة القلق بالصلابة الذهنية بعلاقة عكسية -0.388، و هذه العلاقة لا تسمح بإيجاد تأثير غير مباشر للصلابة الذهنية في حالة القلق بمعنى أن الصلابة الذهنية لا تساهم في خفض حالة القلق أو رفعها بتحديد مستويات سمة القلق لدى اللاعبين و العكس صحيح.

و لقد أثبتت عديد الدراسات تأثير سمة القلق في تحديد مستويات حالة القلق، كدراسة (Hanton, Mellalieu, & Hall, 2002) التي توصلت إلى أن المشاركين الذين يسجلون مستوى عال من سمة قلق المنافسة متعدد الأبعاد يظهرون مستويات عليا من حالة القلق من الذين لديهم مستوى أقل، و دراسة (Chen, Hsien, Chang, Wang, & Hung, 2005) التي أكدت بشكل عام أن الأفراد الذين يتصفون بارتفاع سمة قلق يميلون إلى إظهار مستوى عال من حالة قلق. و قبل ذلك و بالنظر مبدئيا في مصادر القلق الرياضي نجد أن العوامل التالية تساهم في القلق لدى الرياضي الاستعدادات، سمة القلق فمستويات سمة القلق من المحددات الهامة لحالة القلق في مواقف معينة ، العزو السلبي، الكمالية، الخوف من الفشل (Lavalley, Moran, Williams, & Kremer, 2004, p. 130). كما يؤكد " واينبيرج " على أنه توجد علاقة مباشرة بين مستويات سمة و حالة القلق لدى الشخص. فالأبحاث بينت أن الذين يسجلون قيما مرتفعة في سمة القلق لديهم مستويات مرتفعة من حالة القلق في وضعيات المنافسة و التقييم. لكن هذه العلاقة ليست مثالية، فيمكن لخبرة الرياضي أن تساعد على عدم إدراك المنافسة على أنها تهديد و بالتالي يظهر حالة قلق منخفضة، كما يمكن لتعلم أساليب مواجهة القلق أن يخفف حالة القلق (Weinberg & Gould, 2011, p. 95). و يذكر " موشي زيدنر " فيما يخص الارتباط بين سمة و حالة القلق أن " هناك نقطتان تجدر الإشارة إليهما فيما يتعلق بنظرية سيبلرجر حول سمة القلق وحالة القلق. تخص

أولهما الأفراد مرتفعي سمة القلق فهم لا يمرون دائما بخبرة حالة القلق. حيث يشعر الفرد صاحب سمة في وضع الاسترخاء كثيرا بالهدوء. و على العكس، فقد يشعر الأفراد منخفضي سمة بارتفاع حالة القلق عندما مواجهة تهديدا شديدا (زيدنر و ماثيوس، 2016، ص 27)

كما أكدت الدراسة انعدام تأثير الصلابة الذهنية في حالة القلق مع تسجيل علاقة ارتباط عكسية مع سمة القلق، و تبينت نتائج الدراسات و البحوث السابقة في إثبات العلاقة بين الصلابة و حالة القلق وبين الصلابة و سمة القلق، و كقاعدة عامة أكدت دراسة على متسابقى السرعة و المداومة على أنه توجد علاقة عكسية بين المهارات النفسية و القلق المعرفي و البدني (Khodayaria, Saiiri, & Deghani, 2011). و هو تقريبا نفس ما جاءت به دراسة (Mahoney, Gucciardi, Ntoumanis, & Mallett, 2014) على أن الصلابة الذهنية ترتبط طرديا بالمشاعر الايجابية و عكسيا بالمشاعر السلبية. كما تأكد وجود العلاقة بين الصلابة الذهنية و سمة القلق في دراسة (Hossein, Mohd, Saha, & Muzaimi, 2016). و على العكس تماما أثبتت نتائج بحث على لاعبي نعبة في التنس أن سمة القلق لم تكن مرتبطة نسبيا بالصلابة الذهنية حسب تقدير المدربين و الرياضيين (Cowden, FULLER, & ANSHEL, 2014) كما بينت نتائج أخرى أن سمة القلق لا ترتبط بالصلابة الذهنية لدى لاعبي تنس الطاولة و هذا ما يدل على أن ارتفاع مستويات سمة القلق لا يعني بالضرورة وجود مستويات منخفضة في الصلابة الذهنية (Chen, Hsien, Chang, Wang, & Hung, 2005).

و فيما يخص العلاقة بحالة القلق ؛ بشكل عام يميل الأفراد ذوو سمة قلق مرتفعة لأن إلى إظهار حالة قلق عالية حسب (Chen, Hsien, Chang, Wang, & Hung, 2005) و انطلاقا مما سبق يؤكد المتخصصون أنه فائدة تحديد مفهوم الصلابة الذهنية تظهر من حيث أنه يشرح في جزء كبير منه كيفية التعامل مع الضغوط (Clough & Strycharczyk, 2012, p. 17) و أن الصلابة الذهنية باعتبارها مفهوم سيكولوجي معقد يحدد

في شق كبير منه قدرة شخصية ما على الأداء العالي على قواعد ثابتة بغض النظر عن المتطلبات الظرفية سواء كانت ضاغطة أو غير ذلك (Gucciardi, Peeling, Ducker, & Dawson, 2014). و ذهبت عديد الدراسات إلى تفسير العلاقة بآليات تفسير التهديد و المواجهة بالإضافة إلى التكيف مع الظروف الضاغطة، و من خلال فرضية كون الرياضيين السباحين تحت نخبويين الذين لديهم استغلال عال للمهارات النفسية يؤولون أعراض قلق قبل المنافسة كمسهل فقد تحققت جزئيا خاصة مع تقنيات الاسترخاء، الحديث الداخلي، التصور العقلي التي يستعملونها لتأويل القلق (Fletcher & Hanton, 2001). كما أثبتت أيضا دراسة أخرى أن من يسجلون مستويات مرتفعة في الصلابة الذهنية يميلون إلى عدم اعتبار مواجهة ما كتهديد و إنما كتحدى (Levy, Nicholls, & Polman, 2012). و دراسة (Sheard, 2009) فرضية أن الصلابة الذهنية ترتبط ايجابيا استجابات التكيف لمصادر الضغط.

## الاستنتاج العام

لقد قدمت بيانات البحث نتائج ذات قيمة أكدت بعض المعارف و النتائج في دراسات سابقة و ناقضت بعضها الآخر، و على العموم من الناحية النظرية فمن بين ما دل عليه البحث في الأدبيات علم النفس عموما و علم النفس الرياضي خصوصا نقص التحديد الإجرائي لمفهوم الصلابة الذهنية لم يقف العلماء إلى حد الآن على مدلول خاص يمكن أن نطلق عليه الصلابة الذهنية بأبعاد و مكونات و خصائص محددة إجرائيا مما يؤدي أحيانا إلى غموض المعنى، و لم يكن الحال كذلك بالنسبة للقلق الذي تقدمت البحوث حوله في علم النفس العام و الإكلينيكي بما جعله أكثر وضوحا و أقرب لفهم القارئ.

أما البحث الميداني فقد توصلت النتائج إلى بعض الاستخلاصات التي قادتها فرضيات الدراسة و كانت

كالآتي:

- اللاعبون اتصفوا بانخفاض مستويات كل من حالة القلق و سمة القلق الفرضية الجزئية و هو ما يعني عدم تحقق الفرضيات الجزئية.

- بينت النتائج الخاصة بتأثير العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) في حالة و سمة القلق، من خلال تبيان دلالة الفروق التي تعزى للعوامل الشخصية و مدى تأثيرها في مستويات القلق كحالة و كسمة لم تبرز لدى أفراد العينة. حيث أظهرت عدم وجود أي تأثير لجنس الرياضي في مستوى القلق لديه و لم تسجل أي فروق تعزى للجنس، و تأتي هذه النتائج مناقضة لأغلب الدراسات التي تناولت القلق الرياضي.

- لقد بينت النتائج تباين تأثير العوامل الرياضية ملخصة في نوع الرياضة، مستوى و أقدمية الممارسة في حالة و سمة القلق، حيث كانت مؤثرة بالنسبة لحالة القلق حسب نوع الرياضة و سنوات الممارسة بينما بالنسبة لسمة القلق فقد تأثرت بمستوى الممارسة، و الملاحظ أيضا أنه باستبعاد تأثير العوامل الشخصية ( جنس و سن الرياضي ) لم يكن هناك تأثير لأي عامل من العوامل الرياضية منفردة أو مجتمعة لا في حالة القلق و لا في سمة القلق ماعدا مستوى الممارسة الذي أثر منفردا في حالة القلق.

- و لدى تناول تأثير نوع الرياضة الممارسة، توصلنا بالنسبة لحالة القلق إلى وجود تأثير في حين انعدم التأثير في مستويات سمة القلق.

- و فيما يتعلق بمستوى الممارسة أكدت نتائج الدراسة أن مستوى المنافسة لا يؤثر في مستويات حالة القلق بينما يؤثر في مستويات سمة القلق حيث كانت الفروق لصالح الرياضيين في المستوى تحت النخبوي،

- لم يكن لسنوات الممارسة أو الأقدمية أي أثر في تحديد مستويات سمة القلق و على العكس من ذلك أثرت في حالة القلق، وباستبعاد العوامل الشخصية لوحظ تأثير لسنوات الممارسة على مستويات حالة القلق إذ أنه كلما تقدم اللاعب في ممارسته للرياضة تنخفض مستويات حالة القلق لديه أي أنه يصبح أكثر تحكما في حالة القلق

- اللاعبون يسجلون مستويات منخفضة من الصلابة الذهنية.

- لقد بينت النتائج أن العوامل الشخصية لا تؤثر في مستويات الصلابة الذهنية فلم تثبت أي فروق تعزى لجنس الرياضي أو يينه كما أنه لا يوجد تأثير لكليهما مع باستبعاد بعض العوامل الرياضية.

- بينت الدراسة أن عامل نوع الرياضة الممارسة بين الرياضات الفردية و الرياضات الجماعية لا يؤثر في مستويات الصلابة الذهنية. و في المقابل وجدت فروق بين المستوى النخبوي و تحت النخبوي لصالح الرياضيين في المستوى النخبوي، بينما عامل سنوات الممارسة لم يلاحظ له أي أثر في مستويات الصلابة الذهنية، مع الإشارة أنه باستبعاد العوامل الشخصية لم يلاحظ أي أثر للعوامل الرياضية منفردة أو مجتمعة في مستويات الصلابة الذهنية.

- تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين سمة القلق و حالة القلق و هي علاقة طردية، حيث الزيادة في مستويات سمة القلق تقابلها زيادة في حالة القلق و العكس صحيح.

- بينت النتائج أن علاقة الارتباط بين الصلابة الذهنية و حالة القلق هي علاقة معنوية لكنها ضعيفة بالنظر لقيمة معامل الارتباط.

- يمكننا القول أن علاقة الارتباط بين الصلابة الذهنية و سمة القلق هي علاقة معنوية لكنها ضعيفة بالنظر لقيمة معامل الارتباط وإن كانت أعلى من قيمة الارتباط بين الصلابة الذهنية وبين حالة القلق.

- من خلال نمذجة المعادلة البنائية بينت النتائج أن حالة القلق تتحدد قبل المنافسة باستعدادات سمة القلق، و هي علاقة التأثير المباشر الوحيدة، بينما كان ارتباط سمة القلق بالصلابة الذهنية بعلاقة عكسية، و هذه العلاقة لا تسمح بإيجاد تأثير غير مباشر للصلابة الذهنية في حالة القلق بمعنى أن الصلابة الذهنية لا تساهم في خفض حالة القلق أو رفعها بتحديد مستويات سمة القلق لدى اللاعبين و العكس صحيح.

خاتمة

## خاتمة

حاولت الدراسة من خلال الأهداف المسطرة على تحديد سواء من الناحية النظرية و الميدانية مدى وجود وطبيعة العلاقة بين مستوى الصلابة الذهنية و مستوى حالة القلق الرياضي، كما عرجت على بعض النقاط الجزئية التي ساهمت في رسم الصورة المكتملة لمتغيري الدراسة و الارتباط بينهما. كل ذلك أظهر نتائج معتبرة يمكن الاعتداد بها في قادم الدراسات و الممارسات الميدانية لعملية التحضير النفسي للمنافسة.

فقد أخذت الدراسة مساراً بحثياً وفق خط منهجي منطلقه إشكالية الدراسة و التي قدمت الموضوع في طابع إشكالي يمكن أن نتلمسه من خلال الطرح المنطقي الذي تخللته بعض الإشارات المعرفية و العملية حول حقيقة متغيرات الدراسة و احتمالية الارتباط بينهما. فجاءت كل المراحل اللاحقة بما يخدم الإجابة على تساؤلات الإشكالية، بدءاً بالجانب النظري أو البحث البيبليوغرافي و الذي قدم حصراً للمادة العلمية حول مفاهيم الدراسة، ليأتي الشق المنهجي بمكوناته على غرار خيار العينة و المنهج و أدوات جمع البيانات، و ما كان لهذه البيانات أن تتحول من طبيعتها الخام كأرقام إلى جداول و نماذج دون المعالجة الإحصائية كإجراء مفصلي يقود إلى تعامل أفضل مع البيانات و يعطي مجالاً أوسع للتحليل و تفسير النتائج.

و انتهت الدراسة إلى نتائج ذات قيمة إلى حد بعيد، تشترك مع غيرها من الدراسات في بعض النقاط و تختلف عنها في نقاط أخرى و قد تم تقديم بعض التفسيرات لهذه النتائج وفق منجية محددة تستند إلى خصوصية مجتمع البحث و ما يمتاز به من خصائص نفسية تحكمها الأبعاد الثقافية للمجتمع، و كذلك طبيعة المنافسة في الجزائر بشكل عام و التي لها أيضاً من المميزات ما يجعل المشارك فيها يتأثر بمجرياتها و ظروف حدوثها، و تحدد نوعية استجاباته التي قد تختلف عن غيرها في بيئات أخرى.

و أعدت هذه الدراسة لتكون إضافة علمية بما حاولت تقديمه من استخلاصات عملية خاصة حول مفهوم الصلابة الذهنية الذي يبقى في حاجة إلى تعريف أكثر حول ماهيته و علاقته بحالة القلق، و كذلك بما توصلت إليه في العملية التجميعية للمادة العلمية حول مفاهيم الدراسة ككل من شرح و تدقيق للمصطلحات و خصائصها النفسية.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع

- 01- أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي ( المفاهيم، التطبيقات ). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 02- أحمد أمين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات ). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 03- اسامة راتب كامل. (1997). قلق المنافسة ( ضغوط التدريب، احتراق الرياضي ). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 04- أسعد رزوق. (1987). موسوعة علم النفس. بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
- 05- إياد عبد الكريم العزاوي، و مروان عبد المجيد إبراهيم. (2005). علم النفس الرياضي الأبعاد النفسية للأداء. عمان: الوراق للنشر و التوزيع.
- 06- تشارلز سيبلرجر، ترجمة: مُجد عبد العزيز الظاهر. (1997). اختبار قلق الامتحان، القاهرة: مكتبة الانجلو  
مصرية.
- 07- حامد عبد السلام زهوان. (2005). الصحة النفسية و العلاج النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- 08- سريوت عبد المالك. (2009). دور الإعداد الرياضي في تحديد مستوى القلق لدى لاعبي كرة اليد ( دراسة  
ميدانية لأندية القسم الأول). جامعة الجزائر.
- 09- عامر سعيد جاسم الخيكاني. (2011). سيكولوجيا كرة القدم . عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.
- 10- عبد الستار جبار الضمد. (2015). الأعباء النفسية عند الرياضيين ( الحمل النفسي ) . عمان: دار الخليج.
- 11- علي معمر عبد المؤمن. (2008). مناهج البحث في العلوم الاجتماعية: الأساسيات و التقنيات و الأساليب.  
ليبيا: منشورات جامعة 7 أكتوبر.
- 12- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق و إدارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي.

- 13- قشطة عبد القادر. (2003). تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين دراسة وصفية و تحليلية لفرق كرة القدم القسم الأول حالة فريق شبيبة القبائل. جامعة الجزائر.
- 14- مُجَّد حسن علاوي و آخرون. (2003). الإعداد النفسي في كرة اليد ( نظريات، تطبيقات ). ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 15- مُجَّد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية الجماعة الرياضية . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 16- مُجَّد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 17- مُجَّد حسن علاوي. (2003). الاعداد النفسي في كرة اليد ( نظريات، تطبيقات ). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 18- مُجَّد حسن علاوي، مُجَّد نصر الدين رضوان. (1987). الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19- مُجَّد رفعت. (1964). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. بيروت: دار البحار .
- 20- مُجَّد عبيدات، مُجَّد أبو نصار، و عقلة مبيضين. (1999). منهجية البحث العلمي: القواعد و المراحل و التطبيقات. عمان: دار وائل للنشر.
- 21- محمود عبد الفتاح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية و الرياضة ( النظرية و التطبيق و التجريب ). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 22- مزروع السعيد. (2008). القلق التنافسي و مستوى الاحتراف الرياضي ( دراسة مقارنة بين مستويين للاعبي كرة القدم ). جامعة الجزائر.
- 23- مصطفى حسين باهي، حسين أحمد حشمت، و هناء عبد الوهاب حسن. (2002). مصطفى باهي، ، الصحة النفسية في المجال الرياضي (نظريات، تطبيقات). القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية.

- 24- مصطفى فهمي . (1995). *الصحة النفسية: دراسات في سيكولوجية التكيف* . القاهرة: مكتبة الخانجي .
- 25- المهدي ياسر فتحى الهنداوي. (أفريل, 2007). منهجية النمذجة بالمعادلة البنائية وتطبيقاتها في بحوث الإدارة التعليمية. *مجلة التربية والتنمية* ، الصفحات 9-41.
- 26- موشي زيدنر، و جيرالد ماثيوس. (2016). *القلق* . الكويت: عالم المعرفة.
- 27- Agaoğlu, Y. S. (2016). Responses to the Competitive State Anxiety Inventory–2 by the Athletes Participated in the (IJF) Judo Grand Prix Competition, Samsun 2015 in Turkey. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL & SCIENCE EDUCATION* , pp. 3259-3275.
- 28- Andreas Stamatis. (2016). *Mental Toughness in Sport: Perspectives of Master Strength and Conditioning Coaches*. Baylor University, in fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.
- 29- Arous Ichraf ،Baccouche Mohamed Ali ،Khaled Trabelsi ،Liwa Masmoudi و ،Ali Elloumi . )March, 2013 .(Effect of gender and type of sport on anxiety and self-esteem .*International Journal of Humanities and Social Science Invention*.61-55
- 30- Aziz Khiouich.( 2014). *Analyse de la relation entre anxiété situationnelle précompétitive (ASP) et performance sportive: une étude auprès des footballeurs et coureurs marocains*, pour obtenir le grade de docteur université de Bordeaux,.
- 31- Bal, B. S., & Singh, D. (2014, March). An Analysis Of The Components Of Mental Toughness In Body-Contact Sport: Keys To Athletic Success. *Sop Transactions On Psychology* , pp. 36-46.
- 32- Balague, G. (2005). Anxiety: From Pumped to Panicked. In S. Murphy, *The sport psych handbook* . USA: Human Kinetics.
- 33- Biglari, S., Sanatkaran, A., Bahari, S. M., & Montazeri, M. (2015). The Comparison of Team and Individual Male Athletes, Mental Toughness at Different Levels of Skills. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research* , pp. 127-132.

- 34- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology* , pp. 209-227.
- 35- Caddick, N., & Ryall, E. (2012, Apr 18). The Social Construction of ‘Mental Toughness – a Fascistoid Ideology? *Journal of the Philosophy of Sport* , pp. 137-154.
- 36- Cashmore, E. (2008). *Sport And Exercise Psychology The Key Concepts*. USA: Routledge.
- 37- Chen, L.-C., Hsien, C.-W., Chang, C.-M., Wang, J.-S., & Hung, T.-M. (2005). The relationship among sport anxiety, trait mental toughness and athletic psychological skills in pre-elite table tennis players in Taiwan. *Sport Science Research* , pp. 63-72.
- 38- Chen, M. A., & Cheesman, D. J. (2013, Jun). Mental Toughness Of Mixed Martial Arts Athletes At Different Levels Of Competition. *Perceptual & Motor Skills: Motor Skills & Ergonomics* , pp. 1-13.
- 39- Cláudia, D., Cruz, J., Fonseca, A., & Fonseca, M. (2010). Coping Strategies, Multidimensional Competitive Anxiety And Cognitive Threat Appraisal: Differences Across Sex, Age And Type Of Sport. *Serbian Journal Of Sports Sciences* , pp. 23-31.
- 40- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive bivaviours in others*. USA: Kogan Page.
- 41- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive bivaviours in others*. USA: Kogan Page.
- 42- Clough, P., Earle, K., & Strycharczyk, D. (2008). Developing resilience through coaching MTQ48. In J. Passmore, *Psychometrics in Coaching Using Psychological and Psychometric Tools for Development* (p. 210). United States: Kogan Page.
- 43- Cohen, L., Hsien, Chang, C., Wang, J., & Hung, T. (2005). The relationship among sport anxietrait mental toughness and athletic psychological skills in pre-elite table tennis players in Taiwan. *Sport Science Research* , pp. 63-72.
- 44- Connaughton, D., & Hanton, S. (2009). Mental toughness in sport Conceptual and practical issues. In S. H. Stephen D. Mellalieu, *Advances in Applied Sport Psychology A review*. USA: Routledge.
- 45- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the World's best performers. *The Sport Psychologist* , pp. 168-193.
- 46- Cory Middleton ‘Herbert Marsh ‘Andrew Martin ‘Garry Richards ‘Jacqueline Savi ‘Clark Perry) ‘June, 2004 .(Mental Toughness: Is the Mental Toughness Test Tough Enough ? *International journal of sport psychology*.

- 47- Cory S Middleton. (February. 2007). *Mental Toughness: Conceptualization and Measurement*. A thesis submitted to the School of Psychology, University of Western Sydney, in fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy (Psychology).
- 48- Cowden, R. G., FULLER, D. K., & ANSHEL, M. H. (2014). Psychological Predictors Of Mental Toughness In Elite Tennis: An Exploratory Study In Learned Resourcefulness And Competitive Trait Anxiety. *Perceptual & Motor Skills: Exercise & Sport* , pp. 1-18.
- 49-Cowden, R. G., Weitz, A., & Asante, K. (2016). Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships with Resilience and Stress. *Front Psychol* , p. 320.
- 50-Cox, R. H. (2005). *psychologie du sport* . Bruxelles: De Boeck.
- 51-Crampton, Simon. (2014). *The construct of mental toughness: The development and validation of a new conceptualization and measure*. University of Roehampton, in fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.
- 52-Crust, L. (2007, feb 28). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport A review. International Journal of Sport and Exercise Psychology* , pp. 270–290.
- 53- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: implications for future researchers. *Personality and Individual Differences* , pp. 576-583.
- 54- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science* , pp. 43-51.
- 55- Crust, L., & Clough, P. J. (2005, February 01). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills* , pp. 192-194.
- 56- Crust, L., & Swann, C. (2012). Comparing two measures of mental toughness. *Personality and Individual Differences* , pp. 217–221.
- 57- Crust, L., & Swann, C. (2013). The relationship between mental toughness and dispositional flow. *European Journal of Sport Science* , pp. 215-220.
- 58- Crust, L., Keith, E., John, P., Fiona, E., & Angela, C. (2014, Jun 7). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences* , pp. 87-91.
- 59- Deaux, K., & Major, B. (1977). Sex-Related Patterns in the Unit of Perception. *Personality and Social Psychology Bulletin* , pp. 297-300.
- 60- Douglas Wayne Minnix. (2010). *Mental Toughness in the Classical Martial Arts*.
- 61- Fernandes, M. G., Neves Nunes, S. A., Vasconcelos-Raposo, J., & Miguel Fernandes, H.

- (2013). Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes,. *brazilian Journal of Kinanthropometry and human performance* , pp. 705-714.
- 62- Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise* , pp. 89–101.
- 63- Ghasemi, A., Yaghoubian, A., & Momeni, M. (2012). Mental toughness and success levels among elite fencers. *Advances in Environmental Biology* , pp. 2536-2540.
- 64- Golby, J., & SHEARD, M. (2003). a cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual And Motor Skills* , pp. 455-462.
- 65- Golby, j., sheard, m., & wersch, a. (2007). evaluating the factor structure of psychological performance inventory. *Perceptual and motor skills* , 309-325.
- 66- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002, jan). Psychological talent and its development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology* , pp. 177-210.
- 67- Gucciardi, D ، S Gordon و J Dimmock .(2009) .Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology .*International Review of Sport and Exercise Psycholog*.72–54
- 68- Gucciardi, Daniel F. 16.jul, 2008 .(Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football .*Journal of Applied Sport Psychology* pp.281-261
- 69- Gucciardi, D. F. ((2012). Measuring Mental Toughness in Sport: A Psychometric Examination of the Psychological Performance Inventory–A and Its Predecessor. *Journal of Personality Assessment* , 393-403.
- 70- Gucciardi, D. F. (2010). Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballer. *Journal of Sports Sciences* , pp. 615-625.
- 71- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009, Nov). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences* , pp. 1483-1496.
- 72- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A., & Mallett, C. J. (2009, sep 25). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences* , pp. 1483-1496.
- 73- Gucciardi, D. F., Peeling, P., Ducker, K., & Dawson, B. (2014, December 06). When the going gets tough: Mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *ournal of Science and Medicine in Sport* .

- 74- Gucciardi, D., & Mallett, C. (2010). Mental toughness. In S. Hanrahan, & M. Andersen, *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A comprehensive guide for students and practitioners*. USA: Routledge.
- 75- Gucciardi, D., Hanton, S., & Mallett, C. (2012). Progressing Measurement in Mental Toughness: A Case Example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* , pp. 194–214.
- 76- Gucciardi, Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C., & Temby, P. (2015, February 27). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network and Traitness. *Journal of Personality* , pp. 26-44.
- 77- Guillén, F., & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences* , pp. 30–35.
- 78- Guillen, F., & Sánchez, R. (2009, October). Competitive anxiety in expert female athletes: sources and intensity of anxiety in National Team and First Division Spanish basketball players. *Perceptual and Motor Skills* , pp. 407-419.
- 79- Gyomber, N., Lenart, A., & Kovacs, K. (2016). Do psychological factors play a crucial role in sport performance? – Research on personality and psychological variables of athletes in Hungary. *Cuadernos de Psicología del Deporte* , pp. 223-232.
- 80- Han, D. H., Kim, J. H., Lee, Y. S., Bae, S. J., Bae, S. J., Kim, H. J., et al. (2006, sept 01). Influence of Temperament and Anxiety on Athletic Performance. *Journal of Sports Science and Medicine* , pp. 381-389.
- 81- Hanton, D. C. (2009). Mental toughness in sport Conceptual and practical issues. In S. D. Hanton, *Advances in Applied Sport Psychology A review*. USA: Routledge.
- 82- Hanton, S. M. (1996, June). An examination of debilitating and facilitative competitive anxiety. *Submitted in partial fulfillment of the requirements for the award of Doctor of Philosophy* . Loughborough University, UK.
- Hanton, S., Cropley, B., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Miles, A. (2007). Experience in sport and its relationship with competitive anxiety. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* , pp. 28-53.
- 83- Hanton, S., Mellalieu, S., & Hall, R. (2002, November). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences* , pp. 1125–1136.
- 84- Hanton, S., Neil, R., Mellal, S. D., & Fletcher, D. (2008, May). Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. *et al* , *European Journal of Sport Science* , pp. 143-152.

- 85- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology* , pp. 163-187.
- 86- Horsburgh, V. A., Schermer, J., Veselka, L., & Vernon, P. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences* , pp. 100–105.
- 87- Horsburgh, V., Schermer, J., Veselka, L., & Vernon, P. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences* , pp. 100–105.
- 88- Hossein, A., Mohd, R. F., Saha, S., & Muzaimi, M. (2016, July). Relationship Between Mental Toughness And Trait Anxiety In Sports. *International Journal of Pharma and Bio Sciences* , pp. 275 – 281.
- 89- James John Bell. (2012). *Preliminary evidence for a neuro-cognitive model of mental toughness*, Bangor University, in fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy at the School of Sport, Health and Exercise Sciences.
- 90- John Wayne Creasy Jr. (2005). *An Analysis of the Components of Mental Toughness in Sport* . A Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of Virginia Polytechnic Institute & State University in partial fulfillment for the degree of Doctor Of Philosophy.
- 91- Jones, G. (2010, november 30). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology* , pp. 205-218.
- 92- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The Sport Psychologist* , pp. 243-264.
- 93- Jones, M., & Parker, J. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences. *Personality and Individual Differences* , pp. 519-523.
- 94- Julie Marcel. (2010). *De l'interprétation directionnelle de l'anxiété a la prise en compte de l'environnement dans l'évaluation cognitive en situation de stress: l'illustration en sports individuels d'opposition.*
- 95- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences* , pp. 728–733.
- 96- Karageorghis, c. I., & terry, p. c. (2011). *Inside sport psychology*. United States: Human Kinetics.
- 97- Keith Earle. (2007). *The construct of mental toughness: A psychometric and experimental analysis*. a Thesis submitted for the Degree of or of Philosophy in the University of Hull.

- 98- Khodayaria, B., Saiiari, A., & Deghani, Y. (2011). Comparison Relation between Mental Skills with Sport Anxiety in Sprint and Endurance Runners. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* , pp. 2280 – 2284.
- 99- Lavallee, D., Kremer, J., & Moran, A. (2004). *sport psychology: contemporary themes*. NY: PALGRAVE MACMILLAN.
- 100- LeGrand., L., & Scanff, C. (2004). *psychologie*. Paris: edition Elipses.
- 101- Levy, A. w., Nicholls, A., & Polman, R. (2012). Cognitive Appraisals in Sport: The Direct and Moderating Role of Mental Toughness. *International Journal of Applied Psychology* , pp. 71-76.
- 102- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist* , pp. 62-77.
- 103- Madrigal, Leilani. (2014). *The Relationships among Mental Toughness, Hardiness, Optimism and Coping: A Structural Equation Modeling Approach*, Dissertation submitted to Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy University of North Carolina, ,USA.
- 104- Mahoney, J., Gucciardi, D., Ntoumanis, N., & Mallett, J. (2014). Mental Toughness in Sport: Motivational Antecedents and Associations With Performance and Psychological Health. *Journal of Sport & Exercise Psychology* , pp. 281-292.
- 105- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology* , pp. 428-437.
- 106- Mariana H. Kaiseler. (2010). *Gender and Personality differences in coping in Sport*, Being a Thesis submitted for the Degree of PhD at the University of Hull, February,
- 107- Mattie, P., & Munroe-Chandler, K. (2012). Examining the Relationship Between Mental Toughness and Imagery Use. *Journal of Applied Sport Psychology* , pp. 144-156.
- 108- Mazaulan, M., & Abdul Rahim, M. R. (2014). Relationship Between Mental Toughness and Sport Performance Among Contact and Non-contact Sport Athletes. In R. Adnan, S. I. Ismail, & N. Sulaiman, *Proceedings of the International Colloquium on Sports Science, Exercise Engineering and Technology 2014 (ICoSSEET 2014)* (pp. 411-419). Singapore: Springer.
- 109- Mellalieu, S., & Hanton, S. (2009). *Advances in Applied Sport Psychology A review*. USA: Routledge.

- 110- Middleton, S., Herbert, M., Andrew, M., Garry, R., & Clark, P. (2005). Developing a test for mental toughness : the Mental Toughness Inventory (MTI). *Australian Association for Research in Education* .
- 111- Morris.Terry, Hanrahan, G., Hanrahan, S., Kolt, I., Tremayne, P., & Morris, T. (2005). *Promoting Health & Performance for Life: Proceedings of the ISSP 11th World Congress of Sport Psychology [CDROM]*. Sydney, Australia: International Society of Sports Psychology (ISSP).
- 112- Newcombe, P. A., & Boyle, G. J. (1995, jan 01). High school students' sports personalities: Variations across participation level, gender, type of sport, and success. *International Journal of Sport Psychology* , pp. 277-294.
- 113- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R., & Podlog, L. (2013, September). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of Sport and Health Science* , pp. 184-192.
- 114- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A., & Backhouse, S. (2008, April). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences* , pp. 1182–1192.
- 115- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A., & Backhouse, S. (2009, July). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences* , pp. 73–75.
- 116- P Clough ,K Earle و ،D Sewell .(2002) .Mental Toughness: The Concept and Its Measurement .Ian M. Cockerill ،*Solutions in Sport Psychology* .(43-32) London: Thomson.
- 117- Perry, J. L., Clough, P., Crust, L., & Nicholls, A. (2013). Factorial validity of the Mental Toughness Questionnaire-48. *Personality and Individual Differences* , pp. 587–592.
- 118- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E., & Levy, A. (2007). Precompetitive State Anxiety, Objective and Subjective performance, and Causal Attributions in Competitive Swimmers. *human kinetics journals* , pp. 39-50.
- 119- Raimbault, N., & Pion, J. (2004). *la préparation mentale en sports collectifs*. Paris: Chiron.
- 120- Sheard, M. (2009). A Cross-National Analysis Of Mental Toughness And Hardiness In Elite University Rugby League Teams. *Perceptual And Motor Skills* , pp. 213-223.
- 121- Sheard, M. (2009). A Cross-National Analysis Of Mental Toughness And Hardiness In Elite University Rugby League Teams. *Perceptual And Motor Skills* , pp. 213-223.

- 122- Sheard, M., & Golby, J. (2006, Jan). Effect of psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* , pp. 7-24.
- 123- Sheard, M., Golby, J., & Wersch, A. (2009). Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment* , pp. 186–193.
- 124- Sheldon, H., Michael, O., & Stephen, M. (2003, Mar 01). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *journal of Sport Behavior* .
- 125- Singh, S., Singh, S., & Singh, R. (n.d.). Comparison of Sports Anxiety in three different Stages between. *Journal of Sports and Physical Education* , pp. 20-24.
- 126- Smith, L. H., & Kays, T. (2010). *Sports Psychology For Dummies*. Canada: John Wiley & Sons .
- 127- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*, , . USA: Academic Press.
- 128- Stephanie Jane Tibbert. (2014). *Mental toughness and overtraining behaviours*,  
Dissertation submitted to Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree Doctor of Philosophy, University of Victoria. USA.
- 129- Swain, A. B. (1992, January). *Competitive state anxiety : towards a clearer understanding*. Submitted in partial fulfillment of the requirements for the award of Doctor of Philosophy. Loughborough University, UK.
- 130- Tazegül, Ü., Küçük, V., Tuna, G., & Haim Akgül, M. (2015). Comparison of Continuous Anxiety Level of Some Individual Fight Athletes. *American Journal of Applied Psychology* , pp. 22-26.
- 131- Tham, E. K., Kong, M., Yung, N., & Lee, C. (2015, October). Mental Toughness and Workplace Stress: An Exploratory Study SportPsych Mental Toughness Research Series. *SportPsych Mental Toughness Research Series* .
- 132- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010, Neil J. V. Weston , Julian D. Such & Iain A. Greenlees). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* , pp. 170-188.
- 133- Thomas, R. (1991). , *preparation psychologique du sportif*, . Paris: edition Vigot.
- 134- Üngür, G., & Karagözoğlu, C. (2013, Jul). The Relationship between Emotional Intelligence, Social Physique Anxiety and Life Satisfaction in Physical Education and Sports Students. *International Journal of Humanities and Social Science* .

135- Velikić, D., Knežević, J., & Rodić, N. (2014). RELATIONS OF SOME PERSONALITY TRAITS AND CHARACTERISTICS OF SPORTSMEN WITH THE LEVEL OF SPORTS ANXIETY. *SportLogia* , pp. 35–43.

136- Weinberg, R. (1995). *traduction Deshaies. P, psychologie du sport et de l`activite physique*. Paris: edition Vigot.

137- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*,. United States: Human Kinetics.

138- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* , pp. 156-172.

139- Wieser, R., & Thiel, H. (2014, ). A survey of “mental hardiness” and “mental, toughness” in professional male football players. *Wieser and Thiel Chiropractic & Manual Therapies* .

الملاحق

## الملحق رقم 1 ( مقياس القلق الرياضي و سمة القلق )

الجنس:  ذكر  أنثى  
 الرياضة الممارسة:  دولي  وطني  
 مستوى المنافسة الذي تشارك فيه:  جهوي  ولائي  وطني  دولي  
 السن: .....  
 عدد سنوات الممارسة: .....

أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	
				1- أشعر بهدوء.
				2- أشعر باطمئنان.
				3- أنا متوتر.
				4- أشعر بالخوف.
				5- أشعر بأنني في حالتي الطبيعية.
				6- أشعر بارتباك.
				7- أشعر بضيق من احتمال سوء حظي.
				8- أشعر باستقرار.
				9- أشعر بقلق.
				10- أشعر بأنني مستريح.
				11- أشعر بثقة في نفسي.
				12- أشعر بأنني عصبي.
				13- أنا مضطرب.
				14- أشعر بأن أعصابي مشدودة.
				15- أحس باسترخاء.
				16- أشعر براحة البال.
				17- أنا منزعج.
				18- أشعر بتوتر زائد.
				19- أشعر بفرح.
				20- أشعر بسرور.
				21- أشعر بسرور.
				22- أتعب بسرعة.
				23- أشعر أنني أكاد أبكي.
				24- أود لو كنت سعيدا مثل الآخرين.
				25- أخسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ القرار المناسب.
				26- أشعر باستقرار.
				27- أنا هادئ و أعصابي باردة.
				28- أشعر بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها.
				29- أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي حقيقة أن أقلق عليها.
				30- أنا سعيد.
				31- أميل إلى أخذ الأمور بجدية.
				32- أشعر بعدم ثقة في نفسي.
				33- أشعر باطمئنان.
				34- أحاول تجنب مواجهة مشكلة أو صعوبة.
				35- أشعر باكتئاب.

				36- أنا مرتاح البال.
				37- تدور في ذهني بعض أفكار غير هامة تضايقتني.
				38- عندما أفشل في شيء لا أستطيع أن أبعد عن فكري.
				39- أنا شخص ثابت.
				40- أصبح في حالة توتر و ارتباك عندما أفكر في حياتي الحالية.

## الملحق رقم 2 ( مقياس الصلابة الذهنية (MTQ18) )

الجنس:  ذكر  أنثى  
 الرياضة الممارسة: .....  
 مستوى المنافسة الذي تشارك فيه:  ولائي  جهوي  وطني  دولي  
 السن: .....  
 عدد سنوات الممارسة: .....  
 دولي  وطني

موافق تماما	موافق	لا أدري	غير موافق	غير موافق تماما	
					01 أحافظ على هدوئي حتى عندما أكون تحت ضغط كبير
					02 أميل إلى القلق بشأن الأشياء حتى قبل حدوثها
					03 أجد صعوبة في استجماع حماسي لأداء المهام المنوطة بي
					04 أنصرف بشكل جيد عندما أواجه المشاكل
					05 أشعر أنني شخص جدير بالاهتمام
					06 لا أعرف من أين أبدأ، شعور ينتابني عادة عندما أكون مطالبا بأداء عدة أشياء في الوقت نفسه
					07 لا أتردد في التعبير عن رأيي عندما يكون لدي ما أقوله
					08 عندما ارتكب خطأ ما، عادة أبقى أفكر فيه لأيام
					09 أميل إلى التنازل في المناقشات حتى وإن كنت أشعر بأني على صواب
					10 أشعر أنني مسيطر على الوضع
					11 أتمنى لو أن حياتي كانت دون مفاجئات
					12 عندما أكون متعبا أجد صعوبة في بدء العمل من جديد
					13 عموما أنا قادر على التصرف بسرعة عندما تحدث أشياء غير متوقعة
					14 مهما ساءت الأمور، أشعر بأنها في الأخير ستنتهي على أحسن ما يرام
					15 أنظر إلى الجانب المشرق من الحياة
					16 أجد صعوبة في الاسترخاء
					17 عندما أكون متعبا أجد صعوبة في أداء أي جهد ذهني
					18 إذا رأيت بأن شخصا ما مخطئ، فأنا لا أتخاشى مجادلته

## الملحق رقم 3 ( النموذج الاولي الموجه للتحكيم و مراجعة الترجمة )

جامعة مستغانم

معهد النشاطات البدنية و الرياضية

رسالة إلى المحكمين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الأستاذ الدكتور الفاضل.....المحترم، جامعة .....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول الصلابة الذهنية و علاقتها بحالة القلق الرياضي وذلك للحصول على درجة الدكتوراه في التربية البدنية و الرياضية لذا قام

الباحث بترجمة اختبار لقياس الصلابة الذهنية الذي سيوجه إلى عينة من الرياضيين

لذا أرجو التكرم بإبداء رأيكم السديد ومقترحاتكم بشأن ترجمة فقرات الاختبار فيما إذا كانت موائمة أو غير موائمة، ومدى صحة بنائها اللغوي، وأية

اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة الحالية.

مع خالص الشكر والتقدير

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

النسخة الاصلية (باللغة الانجليزية)

MTQ18 Question	This means.....
1. Even when under considerable pressure I usually remain calm	Even when there is a lot to do and it's very important, I don't feel panicky
2. I tend to worry about things well before they actually happen	When I know something is going to happen I worry about it long before it actually happens
3. I usually find it hard to summon enthusiasm for the tasks I have to do	When I have a job to do, most of the time I find it hard to get excited about it
4. I generally cope well with any problems that occur	I am usually good at dealing with things that go wrong
5. I generally feel that I am a worthwhile person	Most of the time I feel useful
6. "I just don't know where to begin" is a feeling I usually have when presented with several things to do at once	When I have lots of things to do at the same time I can often feel like I don't know where to start
7. I usually speak my mind when I have something to say	I don't keep my thoughts to myself if I think they should be said. I let people know what I am thinking
8. When I make mistakes I usually let it worry me for days after	When I've made a mistake I can't get it out of my head for a long time
9. In discussions, I tend to back-down even when I feel strongly about something	When speaking with others I will let them have their own way even if I believe they are wrong
10. I generally feel in control	Most of the time I feel that things go the way I want them to go and this is down to the things I do
11. I often wish my life was more predictable	I often wish there were fewer surprises and I knew what was coming
12. When I am feeling tired I find it difficult to get going	When I'm feeling tired I find it hard to get started
13. I am generally able to react quickly when something unexpected happens	I am good at responding quickly when something I didn't expect happens
14. However bad things are, I usually feel they will work out positively in the end	Even when things are going badly I usually believe that it will all work out
15. I generally look on the bright side of life	Mostly I see the good side when anything happens
16. I generally find it hard to relax	Sometimes it's hard for me to calm down or "chill out"
17. I usually find it difficult to make a mental effort when I am tired	When I am tired I find it difficult to think hard about what I am doing
18. If I feel somebody is wrong, I am not afraid to argue with them	I am happy to challenge somebody if I think they are wrong

## الترجمة المقترحة

التعديل المقترح	غير ملائم	ملائم	
			1 عادة ما أحافظ على هدوئي حتى عندما أكون تحت ضغط كبير
			2 أميل إلى القلق بشأن الأشياء حتى قبل حدوثها
			3 عادة ما أجد صعوبة في استجماع حماسي لأداء المهام المنوطة بي
			4 عموماً أتصرف بشكل جيد عندما أواجه المشاكل
			5 عموماً أشعر أني شخص جدير بالاهتمام
			6 لا أعرف من أين ابدأ، شعور يبتاني عادة عندما أكون مطالباً بأداء عدة أشياء في الوقت نفسه
			7 عادة أعبر عن رأيي عندما يكون لدي ما أقوله
			8 عندما أرتكب خطأ ما، عادة أبقى أفكر فيه لأيام
			9 عادة ما أميل إلى التنازل في المناقشات حتى وإن كنت أشعر بأنني على صواب
			10 عموماً أشعر أني المسيطر على الوضع
			11 غالباً أتمنى لو أن حياتي كانت دون مفاجئات
			12 عندما أكون متعباً أجد صعوبة في بدء العمل من جديد
			13 عموماً أنا قادر على التصرف بسرعة عندما تحدث أشياء غير متوقعة
			14 مهما ساءت الأمور، أشعر عادة بأنها في الأخير ستنتهي على أحسن ما يرام
			15 عادة أنظر إلى الجانب المشرق من الحياة
			16 عموماً أجد صعوبة في الاسترخاء
			17 عندما أكون متعباً عادة ما أجد صعوبة في أداء أي جهد ذهني
			18 إذا رأيت بأن شخصاً ما مخطئ، فأنا لا أتحاكى مجادلته

## الملحق رقم 4 (النموذج الاولي الموجه للتحكيم وفق المحتوى)

جامعة مستغانم

معهد النشاطات البدنية و الرياضية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الأستاذ الدكتور الفاضل: ..... جامعة .....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته :

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول الصلابة الذهنية و علاقتها بحالة القلق الرياضي وذلك للحصول على درجة الدكتوراه في التربية البدنية و الرياضية لذا قام الباحث بترجمة اختبار لقياس الصلابة الذهنية الذي سيوجه إلى عينة من الرياضيين لذا أرجو التكرم بإبداء رأيكم السديد ومقترحاتكم بشأن ترجمة فقرات الاختبار فيما إذا كانت موائمة أو غير موائمة، و مدى موافقتها للشعور النفسي الفعلي لدى الرياضي فيما يخص الخاصية المقاسة، و أية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة الحالية.

مع خالص الشكر والتقدير و السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

### تذكير نظري

ذهبت أغلب الأبحاث إلى اعتبار الصلابة الذهنية كخاصية نفسية إيجابية مرتبطة بكل المخرجات الناجحة من أداء و خصائص نفسية مرتبطة به فهي " مجموعة القيم و الاتجاهات و السلوك و الانفعالات التي تمكنك من المثابرة و التغلب على كل الصعاب و المحن أو الضغط و هي أيضا الحفاظ على التركيز و التحفيز عندما تسير الأمور بشكل جيد لإنجاز الأهداف بكل اتساق.

من خلال تعريف للصلابة الذهنية تم تحديد أربع مكونات للصلابة الذهنية هي:

**التحكم أو الضبط:** الشعور بأكثر تحكم في الوضع، و بدوره ينقسم إلى: التحكم الانفعالي بمعنى ضبط الانفعالات، التحكم العام ( الحياة ) بمعنى ضبط الأمور المعاشة.

**التحدي:** أي تفسير الأحداث كتحدي لا كتهديد

**الالتزام:** تحمل الأعباء و الالتزام بالدور

**الثقة:** امتلاك اعتقاد مرتفع بالذات بأداء المهام بنجاح. بعض الأبحاث ترى بأنها تنقسم إلى عنصرين: الثقة ( كفاءة ): الاعتقاد بقيمة شخصية للفرد في ذاته، الثقة ( علائقيا ): قدرة على مقابلة الآخرين بأكثر جزم.

### نموذج الاختبار للتحكيم

التعديل المقترح	موائم	غير موائم	
			01 عادة ما أحافظ على هدوئي حتى عندما أكون تحت ضغط كبير
			02 أميل إلى القلق بشأن الأشياء حتى قبل حدوثها
			03 عادة ما أجد صعوبة في استجماع حماسي لأداء المهام المنوطة بي
			04 عموما أتصرف بشكل جيد عندما أواجه المشاكل
			05 عموما أشعر أنني شخص جدير بالاهتمام
			06 لا أعرف من أين ابدأ، شعور ينتابني عادة عندما أكون مطالباً بأداء عدة أشياء في الوقت نفسه
			07 عادة أعبّر عن رأيي عندما يكون لدي ما أقوله
			08 عندما أرتكب خطأ ما، عادة أبقى أفكر فيه لأيام
			09 عادة ما أميل إلى التنازل في المناقشات حتى وإن كنت أشعر بأني على صواب
			10 عموما أشعر أنني مسيطر على الوضع
			11 غالبا أتمنى لو أن حياتي كانت دون مفاجئات
			12 عندما أكون متعبا أجد صعوبة في بدء العمل من جديد
			13 عموما أنا قادر على التصرف بسرعة عندما تحدث أشياء غير متوقعة
			14 مهما ساءت الأمور، أشعر عادة بأنها في الأخير ستنتهي على أحسن ما يرام
			15 عادة أنظر إلى الجانب المشرق من الحياة
			16 عموما أجد صعوبة في الاسترخاء
			17 عندما أكون متعبا عادة ما أجد صعوبة في أداء أي جهد ذهني
			18 إذا رأيت بأن شخصا ما مخطئ، فأنا لا أتخاصى مجادلته

## التعديلات المقترحة من طرف المحكمين

الملحق رقم 5 (أستاذ التعليم العالي: سعيدة كحيل، جامعة باجي مختار -عنابة- )

اسم الباحث :مُحَمَّد اليمين عزيزون

عنوان الاستبيان : الصلابة الذهنية

التقييم اللغوي :

- السلامة اللغوية: يتصف النص في الأصل الإنجليزي والترجمة العربية بسلامة التركيب وخلوه من أخطاء الكتابة وينزع الأسلوب إلى العلمية.

- الترجمة : غلب على الترجمة تقنية الحرفية من أجل نقل المضمون بطريقة أمينة و يمكن تغيير بعض التراكيب الحرفية مثل مهما ساءت الأمور أشعر يمكن البدء بأشعر .

يمكن تغيير طريقة طرح السؤال بتلافي معطيات الاختيار: عادة مثلا ب: في غالب الأحيان

طرح نماذج أسئلة الاستبيان : صحيح أو خطأ اختيار من متعدد ترك حرية المبادرة .

قرار الخبير :البناء اللغوي جيد ،ينصح بتغيير بعض الترجمات الحرفية بترجمة الدلالة، و تنوع أسئلة و معطيات الاستبيان كما سبقت الإشارة .

توقيع الخبير

ملحق رقم 6 ( أستاذ التعليم العالي: كربوش رمضان. جامعة باجي مختار -عنابة- )

التعديل المقترح	موائم	غير موائم	
			01 عادة ما أحافظ على هدوئي حتى عندما أكون تحت ضغط كبير
			02 أميل إلى القلق بشأن الأشياء حتى قبل حدوثها
			03 عادة ما أجد صعوبة في استجماع حماسي لأداء المهام المنوطة بي
عموما كلمة غير تقديرية في لغة القياس لذا اقترح حذفها <u>لابد من تدقيق المصطلح لجعله غير فضفاض</u>	x		04 عموما أتصرف بشكل جيد عندما أواجه المشاكل
عموما كلمة غير تقديرية في لغة القياس لذا اقترح حذفها	x		05 عموما أشعر أنني شخص جدير بالاهتمام
			06 لا أعرف من أين ابدأ، شعور يتناوب عادة عندما أكون مطالبا بأداء عدة أشياء في الوقت نفسه
			07 عادة أعبّر عن رأيي عندما يكون لدي ما أقوله
			08 عندما أرتكب خطأ ما، عادة أبقى أفكر فيه لأيام
			09 عادة ما أميل إلى التنازل في المناقشات حتى وإن كنت أشعر بأني على صواب
عموما كلمة غير تقديرية في لغة القياس لذا اقترح حذفها	x		10 عموما أشعر أنني مسيطر على الوضع
			11 غالبا أتمنى لو أن حياتي كانت دون مفاجئات
			12 عندما أكون متعبا أجد صعوبة في بدء العمل من جديد
عموما كلمة غير تقديرية في لغة القياس لذا اقترح حذفها	x		13 عموما أنا قادر على التصرف بسرعة عندما تحدث أشياء غير متوقعة
			14 مهما ساءت الأمور، أشعر عادة بأنها في الأخير ستنتهي على أحسن ما يرام
			15 عادة أنظر إلى الجانب المشرق من الحياة
عموما كلمة غير تقديرية في لغة القياس لذا اقترح حذفها	x		16 عموما أجد صعوبة في الاسترخاء
			17 عندما أكون متعبا عادة ما أجد صعوبة في أداء أي جهد ذهني
			18 إذا رأيت بأن شخصا ما مخطئ، فأنا لا أتجاسر مجادلته

التقرير النهائي : الاختبار في عمومه جيد جدا خاصة وانه يحوي عبارات سلبية واخرى ايجابية ( ينصح بجعل الاختيارات كثيرة اثناء اجابة المفحوص )

وفكم الله الدكتور كربوش رمضان الرتبة استاذ تعليم عالي جامعة عنابة قسم علم النفس

ملحق رقم 7 ( الدكتور: بومنقار مراد. جامعة باجي مختار -عنابة- )

التعديل المقترح	موائم	غير موائم	
أحافظ على هدوئي حتى عندما أكون تحت ضغط كبير	X		01 عادة ما أحافظ على هدوئي حتى عندما أكون تحت ضغط كبير
			02 أميل إلى القلق بشأن الأشياء حتى قبل حدوثها
أجد صعوبة في استجماع حماسي لأداء المهام المنوطة بي	X		03 عادة ما أجد صعوبة في استجماع حماسي لأداء المهام المنوطة بي
			04 عموما أتصرف بشكل جيد عندما أواجه المشاكل
			05 عموما أشعر أنني شخص جدير بالاهتمام
العبارة مركبة من الاحسن تقسيمها الى اثنين	X		06 لا أعرف من أين أبدأ،/ شعور يتناوب عادة عندما أكون مطالباً بأداء عدة أشياء في الوقت نفسه
أعبر عن رأيي عندما يكون لدي ما أقوله	X		07 عادة أعبر عن رأيي عندما يكون لدي ما أقوله
			08 عندما أرتكب خطأ ما، عادة أبقى أفكر فيه لأيام
أميل إلى التنازل في المناقشات حتى و إن كنت أشعر بأني على صواب	X		09 عادة ما أميل إلى التنازل في المناقشات حتى و إن كنت أشعر بأني على صواب
أشعر أنني مسيطر على الوضع	X		10 عموما أشعر أنني مسيطر على الوضع
أتمنى لو أن حياتي كانت دون مفاجئات	X		11 غالبا أتمنى لو أن حياتي كانت دون مفاجئات لقد أعطيته الاجابة(غالبا)
			12 عندما أكون متعبا أجد صعوبة في بدء العمل من جديد
أنا قادر على التصرف بسرعة عندما تحدث أشياء غير متوقعة			13 عموما أنا قادر على التصرف بسرعة عندما تحدث أشياء غير متوقعة
			14 مهما ساءت الأمور، أشعر عادة بأنها في الأخير ستنتهي على أحسن ما يرام
أنظر إلى الجانب المشرق من الحياة	X		15 عادة أنظر إلى الجانب المشرق من الحياة
أجد صعوبة في الاسترخاء	X		16 عموما أجد صعوبة في الاسترخاء
			17 عندما أكون متعبا عادة ما أجد صعوبة في أداء أي جهد ذهني
			18 إذا رأيت بأن شخصا ما مخطئ، فأنا لا أتخاشى مجادلته

كان من الأحسن إرسال التساؤلات و البدائل التي يريد الإجابة بها المبحوث

الدكتور بومنقار مراد

ملحق رقم 8 ( الدكتوراة: بوخروبة اليامنة. جامعة باجي مختار -عنابة- )

التعديل المقترح	موائم	غير موائم	
توضيح أكثر لعبارة الضغط	x		01 عادة ما أحافظ على هدوئي حتى عندما أكون تحت ضغط كبير
أشعر بالقلق بشأن الأشياء حتى قبل حدوثها	x		02 أميل إلى القلق بشأن الأشياء حتى قبل حدوثها
لا ألتزم بالمهام المنوطة بي	x		03 عادة ما أجد صعوبة في استجماع حماسي لأداء المهام المنوطة بي
			04 عموما أتصرف بشكل جيد عندما أواجه المشاكل
			05 عموما أشعر أي شخص جدير بالاهتمام
			06 لا أعرف من أين ابدأ، شعور ينتابني عادة عندما أكون مطالباً بأداء عدة أشياء في الوقت نفسه
			07 عادة أعبّر عن رأيي عندما يكون لدي ما أقوله
أشعر بالذنب عندما ارتكب خطأ ما	x		08 عندما ارتكب خطأ ما، عادة أبقى أفكر فيه لأيام
عادة ما أميل إلى الابتعاد عن المناقشات حتى و إن كنت أشعر بأني على صواب	x		09 عادة ما أميل إلى التنازل في المناقشات حتى و إن كنت أشعر بأني على صواب
			10 عموما أشعر أي مسيطر على الوضع
			11 غالبا أتمنى لو أن حياتي كانت دون مفاجئات
			12 عندما أكون متعبا أجد صعوبة في بدء العمل من جديد
			13 عموما أنا قادر على التصرف بسرعة عندما تحدث أشياء غير متوقعة
			14 مهما ساءت الأمور، أشعر عادة بأنها في الأخير ستنتهي على أحسن ما يرام
أشعر بالتفاؤل	x		15 عادة أنظر إلى الجانب المشرق من الحياة
			16 عموما أجد صعوبة في الاسترخاء
			17 عندما أكون متعبا عادة ما أجد صعوبة في أداء أي جهد ذهني
إذا رأيت بأن شخصا ما مخبط، فأنا لا أخاف مجادلته	x		18 إذا رأيت بأن شخصا ما مخبط، فأنا لا أتخشى مجادلته

dear John, it is never too late to do , your test is still benefit for  
me i want to inform you that i will translate it to arabic language  
and use it in my thesis and other articles  
thank you again for your interest

Lyamine

> \*\*\*\*\*

-----Original Message-----

From: lyamine azzoune [mailto:amlyamine@gmail.com]

Sent: 23 January 2017 10:36

To: John L Perry <John.Perry@hull.ac.uk <

\*\*\*\*\*

Dear Lyamine, please accept my sincerest apologies - I completely missed your email from 2 months ago. I get hundreds of emails every week and sometimes I miss one. If it is still helpful, please find the MTQ18 attached.

John

.....

2017-03-31 9:08 GMT+01:00 John L Perry <John.Perry@hull.ac.uk>

## **abstract**

sport competition as a mental situation submit to several psychological factors, which may support or face each other, from this point we tried to investigate a potential relationship between mental toughness, which is a positive psychological component of performance, with another component treated as negative aspect which is sport anxiety. By the way we attempted to identify levels of both anxiety and mental toughness according to various personal and sportive factors.

In order to achieve the objectives of the study, we have recourse to descriptive approach on a sample of 243 athletes distributed according to some personal and sportive factors, with the use of State –Trait Anxiety Inventory( STAI ) and the mental toughness questionnaire (MTQ18) as tools for data collection.

The results of the research the study led to some conclusions as follows:

- Players were characterized by low levels of state and traits anxiety. The results showed that there was no gender differences. While the effect of sportive factors summarized in the type of sport, the level and years of practice was varied, where type of sport and years of practice affecting the state of anxiety, while traits was affected by the level of practice.
- Players scored low levels of mental toughness. It was also found that personal factors did not affect the levels of mental toughness as well as the sportive factors except for the differences attributed to the level of practice in favor of athletes at the elite level.
- The results indicate that there is a positive correlation between traits and state anxiety. The results showed that the correlation between mental toughness and state anxiety is significant but weak due to correlation coefficient value.
- By structural equation modeling (SEM), the results showed that the state anxiety is determined before the competition by of the predisposition of traits anxiety, which is the only direct effect relationship, while the relationship was negative between traits anxiety mental toughness. This relationship does not allow for an indirect effect of mental toughness on state anxiety. It means mental toughness does not contribute neither in reducing nor in increasing state anxiety by determining the level of traits anxiety of the players and vice versa.

## ملخص الدراسة

تخضع المنافسة الرياضية من حيث هي موقف نفسي لكَم كبير من الأبعاد النفسية المتدخلة ، قد يسند أو يتقابل بعضها البعض، و يربط معرفي بمفهوم الصلابة الذهنية التي تعتبر سمة ايجابية على الأداء، تم الانسياق خلف حاجة معرفية تتعلق بفحص علاقة محتملة مع بعد آخر يعتبر بمثابة انفعال سلبي، و هو القلق الذي ينظر إليه على أنه من الاستجابات السلبية ( مع وجود مستويات مثلى له تخدم المنافسة ) التي تؤثر في الأداء الرياضي. مع محاولة التعرف على مستويات القلق كسمة و كحالة و مستويات الصلابة الذهنية وفق مختلف العوامل الشخصية و الرياضية.

و لبلوغ أهداف الدراسة التجأنا إلى الفحص الميداني وفق متطلبات المنهج الوصفي على عينة قوامها 243 رياضي موزعين حسب بعض العوامل الشخصية و العوامل الرياضية، مع استخدام قائمة القلق كحالة و كسمة، و استبيان الصلابة الذهنية ( MTQ18 ) كتقنيات سيكومترية لجمع البيانات.

و توصلت النتائج إلى بعض الاستخلاصات التي قادتها فرضيات الدراسة و كانت كالآتي :

- اللاعبون اتصفوا بانخفاض مستويات كل من حالة القلق و سمة القلق. و أظهرت النتائج عدم وجود أي تأثير لجنس الرياضي في مستوى القلق لديه و لم تسجل أي فروق تعزى للجنس. بينما تباين تأثير العوامل الرياضية ملخصة في نوع الرياضة، مستوى و أقدمية الممارسة في حالة و سمة القلق، حيث كانت مؤثرة بالنسبة لحالة القلق حسب نوع الرياضة و سنوات الممارسة بينما بالنسبة لسمة القلق فقد تأثرت بمستوى الممارسة .

- سجل اللاعبون مستويات منخفضة في الصلابة الذهنية. كما تبين أن العوامل الشخصية لا تؤثر في مستويات الصلابة الذهنية و كذلك الحال بالنسبة للعوامل الرياضية عدا وجود فروق تعزى للمستوى لصالح الرياضيين في المستوى النخبوي.

- تشير النتائج إلى وجود علاقة طردية بين سمة القلق و حالة القلق ، كما بينت النتائج أن علاقة الارتباط بين الصلابة الذهنية و حالة القلق هي معنوية لكنها ضعيفة بالنظر لقيمة معامل الارتباط.

- من خلال نمذجة المعادلة البنائية بينت النتائج أن حالة القلق تتحدد قبل المنافسة باستعدادات سمة القلق، و هي علاقة التأثير المباشر الوحيدة، بينما كان ارتباط سمة القلق بالصلابة الذهنية بعلاقة عكسية، و هذه العلاقة لا تسمح بإيجاد تأثير غير مباشر للصلابة الذهنية في حالة القلق بمعنى أن الصلابة الذهنية لا تساهم في خفض حالة القلق أو رفعها بتحديد مستويات سمة القلق لدى اللاعبين و العكس صحيح.