



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشيخ العربي التبسي - تبسة

كلية العلوم الدقيقة وعلوم الطبيعة والحياة

قسم علوم الطبيعة والحياة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير في علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: نظرية ومنهجية التدريب الرياضي



قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بالصلابة النفسية

لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر

- دراسة ميدانية على بعض أندية القسم الوطني الثاني -

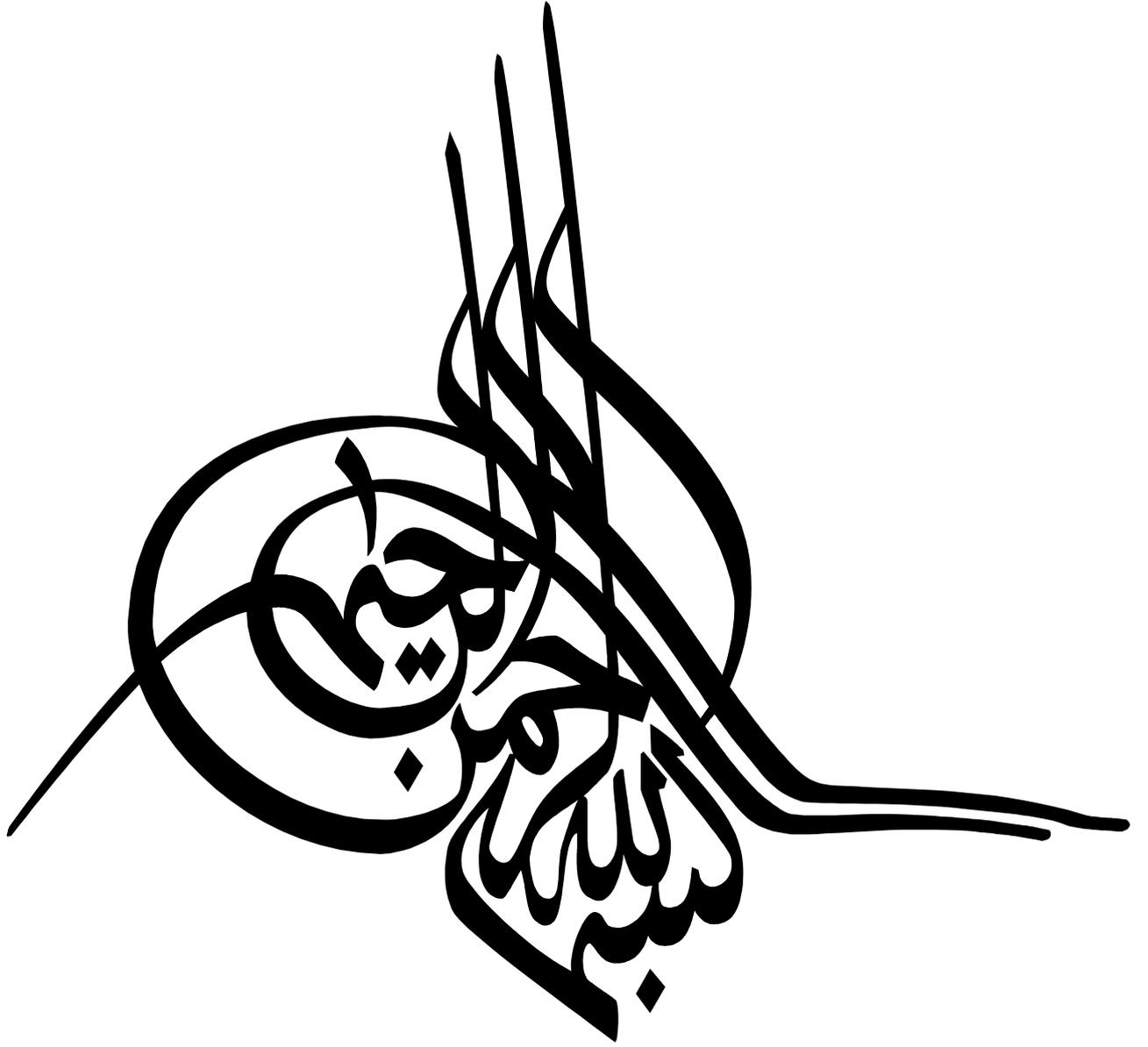
إشراف الدكتور:

❖ خالد جوادي

إعداد الطالب:

❖ عبد النور والي

السنة الجامعية: 2016/2015



قائمة المحتويات

- شكر وتقدير.....
- الإهداء.....
- قائمة الجداول والأشكال.....
- مقدمة..... أ ب

الفصل التمهيدي

- 1- الإشكالية..... 04
- 2- فرضيات الدراسة..... 06
- 3- أهداف الدراسة..... 07
- 4- أهمية الدراسة..... 07
- 5- تحديد المصطلحات والمفاهيم..... 07
- 6- الدراسات السابقة..... 09

الجانِب النظري

الفصل الأول: قلق المنافسة الرياضية

- تمهيد..... 27
- 1- مفهوم القلق..... 28
- 1-1- القلق في المجال الرياضي..... 28
- 2-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي..... 28
- 3-1- تأثير القلق في المجال الرياضي..... 29

29	4-1- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
30	5-1- الخريطة المعرفية للقلق
32	2- مفهوم المنافسة الرياضية
32	1-2- اخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
34	2-2- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
34	3-2- أهية التحضير السيكولوجي للمنافسة
34	4-2- التحضير النفسي قبل المنافسة
35	5-2- التحضير النفسي أثناء المنافسة
35	3- القلق والأداء الرياضي التنافسي
36	1-3- تعريف القلق في المنافسة الرياضية
37	2-3- الأسباب المؤدية الى القلق في المنافسة الرياضية
40	3-3- النماذج الحديثة للقلق
47	4-3- الأساليب الارشادية لعلاج قلق المنافسة الرياضية
49	5-3- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية
51	خلاصة

الفصل الثامن: التحضير النفسي في الكرة الطائرة

53	تمهيد
54	1- الكرة الطائرة
54	1-1- تعريف الكرة الطائرة
54	2-1- نشأة كرة الطائرة في العالم
55	3-1- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر
55	4-1- خصائص ومميزات الكرة الطائرة
56	5-1- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

64	1-6- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
65	2- علم النفس الرياضي والتحصير النفسي للرياضيين
66	2-1- التحصير النفسي
67	2-2- مفهوم التحصير النفسي للرياضي
68	2-3- أهداف التحصير النفسي
68	2-4- دور وأهمية التحصير النفسي
68	2-5- أنواع التحصير النفسي الرياضي
69	2-6- خطوات التحصير النفسي
70	2-7- مراحل التحصير النفسي
72	2-8- إجراءات الإعداد النفسي الرياضي
73	3- الخصائص النفسية في الكرة الطائرة
73	3-1- الخصائص النفسية الخاصة بمهارات كرة الطائرة
74	3-2- الحالة النفسية للاعبين
75	3-3- تعريف الأخصائي النفسي الرياضي
75	3-4- تأهيل الأخصائى النفسية الرياضية
75	3-5- فئات الأخصائي النفسي الرياضي
76	3-6- التحصير النفسي في رياضة الكرة الطائرة
77	3-7- كيفية التحصير النفسي
77	3-8- أهم الصفات الواجب تبنيتها في التحصير النفسي للاعبى الكرة الطائرة
79	خلاصة

الفصل الثالث: الصلابة النفسية

81	تمهيد
82	1- الصلابة النفسية

82	1-1- ماهية الصلابة النفسية.....
82	2-1- تعريف الصلابة النفسية.....
84	3-1- أهمية الصلابة النفسية.....
87	4-1- أنواع الصلابة النفسية.....
88	5-1- أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية.....
91	2- أبعاد وخصائص الصلابة النفسية وأهم النظريات المفسرة لها.....
91	1-2- أبعاد الصلابة النفسية.....
93	2-2- خصائص الصلابة النفسية.....
95	3-2- أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية.....
99	4-2- استراتيجيات بناء الصلابة النفسية.....
101	3- الصلابة النفسية في المجال الرياضي.....
101	1-3- ماهية الصلابة النفسية في المجال الرياضي.....
102	2-3- الصلابة النفسية والأداء الرياضي.....
104	3-3- العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي.....
105	خلاصة.....

إجانب التطبيقي

الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

108	تمهيد.....
109	1- منهج الدراسة.....
110	2- مجتمع وعينة الدراسة.....
112	3- مجالات الدراسة.....

112	4- ضبط متغيرات الدراسة
112	5- أدوات الدراسة
114	6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
117	7- أساليب المعالجة الإحصائية
119	خلاصة

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

121	تمهيد
122	- عرض وتحليل فرضيات الدراسة
131	- استنتاج عام
132	اقتراحات وتوصيات

قائمة المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
63	تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	01
77	أهم الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعب الكرة الطائرة	02
110	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة	03
111	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	04
113	أرقام العبارات التي تقيس قلق المباراة الرياضية (بالأتجاهين)	05
114	ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية بطريقة التناسق الداخلي	06
115	مصفوفة إرتباط محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية مع درجته الكلية	07
115	صدق مقياس قلق المنافسة الرياضية باستخدام المقارنة الطرفية	08
116	ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التناسق الداخلي	09
116	مصفوفة إرتباط محاور مقياس الصلابة النفسية مع درجته الكلية	10
117	يوضح صدق مقياس الصلابة النفسية باستخدام المقارنة الطرفية	11
122	العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية	12
124	العلاقة بين البعد المعرفي والصلابة النفسية	13
125	يوضح العلاقة بين البعد البدني والصلابة النفسية	14
126	العلاقة بين سرعة وسهولة الانفعال والصلابة النفسية	15
127	الفروق بين أفراد عينة الدراسة في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة	16
128	الفروق بين أفراد عينة الدراسة في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير المؤهل	17
129	الفروق بين أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة	18
130	الفروق بين أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المؤهل	19

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
30	الخريطة المعرفية للقلق	01
41	نظرية القلق كحالة وكسمة	02
44	النماذج المختلفة للقلق	03
83	تمثيل نموذج الصلابة النفسية	04
95	نموذج "كوبازا" في الصلابة النفسية	05
98	نموذج "فنك" المعدل لنظرية "كوبازا"	06
111	دائرة نسبية توضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة	07
111	دائرة نسبية توضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	08

شكر وتقدير

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، وهو القائل في محكم تنزيله

﴿لَن نَّشْكُرَكَ لَأَنزِيلِنَاكَ﴾

فالحمد لله الذي أنلنا مرادنا وبلغنا هدفنا ، الحمد لله الذي لولاه ما كنا لنصل إلى إنجناز هذا العمل المتواضع

ومصادقا لقول النبي ﷺ :

﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾

أتقدم بالشكر الجزيل والتقدير للأستاذ المشرف " جوادي خالد " على ما قدمه لنا من نصيح وتوجيه وإرشاد وما أفادنا به

من تجربته وخبرته الطويلة في مجال البحث العلمي

إلى الأجلاء الذين أخذوا بأيدينا في معراجنا الصعب ومكنونا من قطف ثمار أحلامنا حتى هذا المستوى العلمي منذ بداية

مسيرتنا في التعلم ونخص بالذكر المعلم الفاضل : والي الحسن

إلى الاستاذ فيصل قاسمي وكل الأصدقاء بجامعة تبسة عماد فيصل عادل أحمد خليفة عبد الملك أمين

كما أتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والاحترام للأستاذين "لعمارة سليم وبجاش عبد الحق" على ما قدماه لي من

معلومات ونصائح كانت جد مهمة

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجناز هذا العمل لاسيما اللاعبين والمدربين

والمسؤولين على مختلف فرق الكرة الطائرة للقسم الوطني الثاني في موسم 2015/2014

إهداء

إلى التي أغلى ما أملك وأعز ما في الوجود
إلى التي لم تبخل عليا بدعواتها.... إلى التي سهرت الليالي لتنير أيامي
صاحبة القلب الكبير ومنبع حناني - أمي الغالية -
إلى كياني الشامخ الذي لا تهره الرياح... إلى مدرسي في هاته الحياة... إلى
مثلي الأعلى وموقد حياتي... إلى أغلى ما أحب في هذا الوجود... إلى من
يشقى لأسعد... إلى من انتظر بشغف إنجاز هذا العمل - أبي أكيب -
حفظه الله وأطال في عمره
إلى رفيقت دربي في هذه الحياة زوجتي الكريمة وابنتي الغالية " أروى "
إلى إخوتي وأخواتي: مخلوف، عبدالغني وزوجته، عبد العزيز، هاجر
وزوجها، ايمان وزوجها، وهيبه
إلى الكتاكيت أسيل وأيوب وآيت ومحمد
إلى جدتي قمير، عماتي، أعمامي
إلى جدي محمد وجدتي فطيمت وأخوالي وخالاتي
إلى كل الأصدقاء ولكل من وسعهم قلبي ولم تسعهم هذه الصفحت

إن لعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي يحتاج فيها اللاعب إلى حالة تدريبية بدنية ومهارية وخطوية، وحالة نفسية جيدة في مواجهة المنافسة الرياضية، كما ان كثرة المواقف المتغيرة وغير المعتاد عليها من قبل اللاعب ولكثرة الخطط الدفاعية والهجومية وتعدد المهارات الحركية وتنوعها أصبحت لعبة الكرة الطائرة ذات سمه كفاحية تثير التهيج النفسي المستمر والذي يسبب الزيادة فيه اضطرابا وخللا في التوجيه الصحيح، وهذا ما نراه خلال مباريات الكرة الطائرة حيث يبذل اللاعبون جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة بسبب الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة، والجهد الكبير والسرعة والحركة المستمرة طوال فترة المباراة، لذا فإن مجابهة كل تلك العوامل والتغلب عليها وإحراز الفوز يتطلب إعداد اللاعب إعداداً نفسياً متكاملأً، فلإعداد النفسي دور مهم في تحقيق النتائج المرضية.

والقلق النفسي هو أحد مظاهر الانفعالات النفسية، الذي قد يؤدي باللاعب إلى اختلال في توافقه العصبي العضلي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري أثناء المنافسة الرياضية، فظاهرة القلق تحتل دورا بارزا في عمليات الاعداد النفسي، باعتباره أحد الانفعالات الهامة وينظر إليها على اساس أنها من بين أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وأصبح يتوقف عليه بعض طرق ووسائل الاعداد النفسي للاعبين في المجال الرياضي كأساليب مواجهة توتر المنافسة، وأساليب تنظيم الطاقة النفسية وتدريب العديد من المهارات العقلية، واستجابات القلق تتفاوت في شدتها ما بين المستوى العالي والمستوى المتوسط والمستوى المنخفض، كما تتفاوت في اتجاهاتها بين الاتجاه الإيجابي و الاتجاه السلبي، فيمكن للقلق أن يكون له قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكن من جهد وقد يكون له قوة دافعة سلبية تسهم في اعاقه الأداء وتقليل الثقة بالنفس لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة معوقة للأداء، فالقلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد انها اساسية لوجوده. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 278)

وهناك اختلاف في درجة القلق قبل ظروف الشد النفسي المتعلق بالمسابقات الرياضية وخلالها وبعده ، اذ ان التفكير بموقف يثير الشد والتوتر قبل حدوثه يؤثر في الوظائف الشخصية للرياضي ، "اما الاحتكاك الفعلي بذلك الموقف فانه يقلل من التأثير ودرجة انخفاض وارتفاع مستوى القلق الذي يعتمد على نوع النشاط الرياضي" (Grotty , 1988 , 117) .

ولقد أصبح تركيز الدراسات النفسية منصبا على مكانن القوة في نفسية الانسان كالسعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي بهدف التغلب على الضغوط التي تؤدي بالرياضي الى اضطرابات بالصحة النفسية، وهو ما ينعكس سلبا على الأداء العام للفريق، فالجانن المهم في علم النفس الايجابي هو تقوية مكانن القوة ، كما أنه يساعد من يعاني من مشكلات توافقية على تدعيم جوانب التوافق لديه، ونظرا لأهمية دراسة الجوانب الايجابية في الشخصية عكفت الدراسات الأخيرة على استخلاص مجموعة من المظاهر والعوامل والمتغيرات المساعدة على اكساب الفرد فاعلية وقوة في مواجهة الضغوط التي تفرزها المنافسات الرياضية بكل اشكالها، ومن بين هذه المظاهر والمتغيرات نجد الصلابة النفسية كمتغير ينبأ بتوفر السلامة النفسية عند الرياضي ومصدر لمقاومة الضغوط، كما يعتبر من أكثر المفاهيم النفسية التي ترتبط بالسلوك الانساني، وتساعد على فهم الكثير من الخصائص المرتبطة بالشخصية فالصلابة النفسية تمثل إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، حيث يتصف ذوي الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً. (عبد المنعم السيد، 2008، ص194)

وتهتم الدراسة الحالية بتحديد العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية عند لاعبي الكرة الطائرة للقسم الوطني الثاني صنف أكابر، لذلك تم تقسيم هذه الدراسة الى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي ويسبقهما الاطار العام للدراسة ويتضمن كل جانب فصول بحثية موزعة على النحو التالي:

الجانب النظري: يحتوي على ثلاثة فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول لقلق المنافسة الرياضية وتضمن مفاهيم وخصائص خاصة بكل من القلق والمنافسة الرياضية وكذا القلق والأداء الرياضي التنافسي، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه مفاهيم أساسية خاصة بكل من الكرة الطائرة وعلم النفس الرياضي والتحضير النفسي للرياضيين وكذا الخصائص النفسية في الكرة الطائرة، أما الفصل الثالث فضم مفهوم وأبعاد وخصائص الصلابة النفسية وأهم النظريات المفسرة لها واستراتيجيات بناءها ثم نتطرق فيه الى الصلابة النفسية في المجال الرياضي.

الجانب التطبيقي: وضم فصلين تناولنا في أولهما منهجية البحث واجراءاته الميدانية، أما الفصل الثاني فتم فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج، تم على أثرها الخروج باستنتاج عام وطرح جملة من الاقتراحات والتوصيات.

الفصل التمهيدي

- 1- الاشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
- 6- الدراسات السابقة

1- الاشكالية:

علم النفس الرياضي هو دراسة علمية تبحث في السلوك والخبرة والعمليات الفعلية المرتبطة بالمجال الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته بغرض تحليله والتحكم فيه والاستفادة من تطبيقاته العملية في المجال الرياضي، والمقصود "بالسلوك" كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال وأقوال أو حركات ظاهرة، وهذا يعني كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان ويمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها، وتعني "الخبرة" الظواهر النفسية التي تصبح كواقع أو أحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد، و التي تنتمي الى عامله الخاص، ولا يدركها سوى صاحبها، وعليه فعلم النفس الرياضي يعني بدراسة الأسس النفسية للأداء الحركي.

فالمهارات النفسية تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء لذا أصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنب الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهارى والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الفوز.

وقد تؤثر الضغوط النفسية في تقدم المستوى الرياضي سواء بطريقة سلبية أو ايجابية، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته التي يتم على أساسها تقييمه فلكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة، ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات، ويذكر ماير (Myer) أن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.
- النتائج الشخصية المترتبة عن الاشتراك في المنافسة.
- عملية إتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة. (نبراس يونس، 2007، ص1)

ويعتبر بعد الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تساعد الفرد على المواجهة الأكثر ايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية كما أنها تعد خصلة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر، حيث يعد المجال الرياضي مصدرا خصبا لنمو إبعاد الصلابة النفسية وذلك من

خلال أداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج لقدر كبير من السيطرة على الأمور ، والجدير بالذكر أن أبعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر فدخول الأفراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الأبعاد. (احمد عبد الحميد عمارة ، 2006،ص21).

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

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة الطائرة من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، و نظرا لشعبية كرة الطائرة هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة الطائرة ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين والذي يظهر بدرجات متفاوتة، ومن هذا المنطلق تتمحور إشكالية هذه الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

التساؤل الرئيسي:

- هل توجد علاقة بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أكابر؟

و يندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة بين القلق المعرفي والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر؟

- هل توجد علاقة بين القلق البدني والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر؟

- هل توجد علاقة بين سرعة وسهولة الانفعال والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المنافسة الرياضية تبعا

لمتغيري (الخبرة، المستوى التعليمي)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغيري (الخبرة، المستوى التعليمي)؟

وللإجابة عن التساؤل الرئيسي والأسئلة الفرعية افترض الباحث ما يلي:

2- الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة بين قلق المباراة و الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر

و تندرج تحت هذه الفرضية مجموعة من الفرضيات الفرعية التالية:

- توجد علاقة بين القلق المعرفي والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر.
- توجد علاقة بين القلق البدني والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر.
- توجد علاقة بين سرعة وسهولة الانفعال والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

3- أهداف الدراسة: يتمحور هدف الدراسة الرئيسي حول معرفة العلاقة التي تربط بين قلق المنافسة الرياضية

والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر، وللوصول إلى تحقيق هذا الهدف تم تجزئته إلى ما يلي:

- الكشف عن العلاقة بين البعد الأول لمقياس قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي) والصلابة النفسية .
- الكشف عن العلاقة بين البعد الثاني لمقياس قلق المنافسة الرياضية (القلق البدني) والصلابة النفسية .
- الكشف عن العلاقة بين البعد الثالث لمقياس قلق المنافسة الرياضية (سرعة وسهولة الانفعال) والصلابة النفسية .
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة احصائيا بين أفراد عينة الدراسة في مقياس قلق المباراة الرياضية تبعا لمتغيري (الخبرة، المستوى التعليمي).
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق دالة احصائيا بين أفراد عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية تبعا لمتغيري (الخبرة، المستوى التعليمي).

4- أهمية الدراسة: تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تتطرق إلى احدى الجوانب المهمة في عملية التدريب

الرياضي وبالتحديد الجانب النفسي والعوامل التي تؤثر فيه والتي من أبرزها قلق المنافسة الرياضية، كما تتناول هذه الدراسة العلاقة التي تربط بين كل من قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية التي تعد مصدر مقاومة وقائي لدى اللاعبين، حيث تعمل على مواجهة المشكلات والضغوط المختلفة المصادر بطريقة ايجابية في المواقف الرياضية بصفة عامة والمواقف الرياضية التنافسية بصفة خاصة.

كما يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة الوقوف على أهم الاختلافات الموجودة بين لاعبي كرة الطائرة صنف أكابر في قلق المباراة الرياضية والصلابة النفسية.

5- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

5-1- قلق المنافسة الرياضية:

لغة: القلق هو الانزعاج ، يقال بات قلقاً وقلق غيره ، وقلق الشيء : حركته من مكانه والقلق مشاعر نفسية.

اصطلاحاً: هو الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر(أسامة كامل راتب،1998،ص157) ويتكون مقياس قلق المباراة الرياضية حسب ما أشار حسب ما أشار إليه محمد حسن علاوي (1998،ص264) من الأبعاد التالية: القلق المعرفي، القلق البدني، الانفعالية (سرعة وسهولة الانفعال)

إجرائياً: هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس قلق المنافسة الرياضية لمحمد حسن علاوي (1998) بأبعاده الثلاثة (القلق المعرفي، القلق البدني، سرعة وسهولة الانفعال).

5-2- القلق: يعرف القلق على أنه "دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على إنها مهددة له ، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي". (محمد حسن علاوي، 1998 ، ص443).

كما يعرف بأنه استعداد شخصي مستقر نسبياً لأدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر وتكون هذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق. (أسامة كامل راتب، 2000، ص442)

5-3- المنافسة: المنافسة مصدر لفعل " نافس "، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص345)

5-4- المنافسة الرياضية: موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص29)

5-6 الصلابة النفسية:

لغة: "صلب أي شديد صلب الشيء صلابة فهي صلب وصلب أي شديد" (بن منظور، 1999 ، ص298).

اصطلاحاً: يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (Kobaza، 1979، ص67) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، حيث تعرف الصلابة النفسية بأنها "مجموعة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة وتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو ايجابي، وتتضمن ثلاث أبعاد هي: الالتزام والتحكم والتحدي". (علي عسكر، 2003، ص155).

إجرائياً: هو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس الصلابة النفسية لأحمد عبد الحميد عمارة (2006) بأبعاده الثلاثة (الالتزام والتحكم والتحدي).

6- الدراسات السابقة:

إن من أهم مراحل الدراسة هي مرحلة استعراض الباحث للدراسات والأبحاث السابقة في مجال بحثه، وذلك لما لها من أبعاد وجوانب عديدة قد تشترك و دراسته في جانب أو أكثر من هذه الجوانب، وهذا من خلال الإمام بما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج وفيما يلي عرض لمجموعة من الدراسات التي أمكن الحصول عليها، والتي تتعلق بموضوع الدراسة الحالية، وقد جرى تقسيمها إلى محورين دراسات تتعلق بقلق المباراة الرياضية وأخرى تتعلق بالصلابة النفسية على النحو التالي:

6-1- الدراسات المتعلقة بقلق المنافسة (المباراة) الرياضية:

الدراسة الأولى: شيماء علي خميس (2013)

عنوان الدراسة: التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة لدى لاعبات كرة الطائرة

هدف الدراسة العام: التعرف على مستوى التحمل النفسي ومستوى قلق المنافسة والعلاقة بين المتغيرين لدى لاعبات كرة الطائرة

فرض الدراسة العام: هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين التحمل النفسي و قلق المنافسة لدى لاعبات فرق الجامعات العراقية بالكرة الطائرة للفتيات.

المنهج المستخدم في الدراسة: ان طبيعة الدراسة حتمت على الباحث استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

عينة الدراسة وكيفية استخدامها: اشتمل مجتمع الدراسة على فرق الكرة الطائرة للفتيات المشاركة في بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى و الجنوبية للموسم 2012-2013 بواقع أربع فرق المشاركة في هذه البطولة والتي بلغت 44 لاعبة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: 1- مقياس التحمل النفسي ل (حيدر ناجي حبش).

2-مقياس قلق المنافسة ل (محمد حسن علاوي)

أهم النتائج المتوصل إليها:

- امتلاك لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى و الجنوبية بالكرة الطائرة تحمل نفسي منخفض وقلق نفسي عالي.

- هناك علاقة عكسية بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبات الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى و الجنوبية.
- مقترحات الدراسة:

- استخدام مقياسي الدراسة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبون من تحمل نفسي و قلق منافسة بصورة دورية.
- اهتمام المدرب بجانب الاعداد النفسي للاعبين من أجل التحكم بمستوى التحمل وقلق المنافسة و جعلها بالمستوى الجيد و الذي يحقق المستويات العالية.

الدراسة الثانية: عبد القادر شيباني و آخرون 2008

عنوان الدراسة: أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية

هدف الدراسة: معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

فرضيات الدراسة:

- للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

العينة: - العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

- العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب.

الأدوات المستعملة في الدراسة:

الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرسين وأخرى خاصة باللاعبين.

النتائج المتوصل إليها:

- 1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- 2- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- 3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

- الاقتراحات:

- 1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.
- 2- ضرورة أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- 3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

الدراسة الثالثة: بورنان شريف مصطفى 2007

عنوان الدراسة: قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر

— دراسة ميدانية لفرق القسم الوطني الأول—

أهداف الدراسة: - الوقوف على معرفة أبعاد قلق المنافسة ودافعية الإنجاز التي تميز رياضي كرة القدم المستوى

الأول—صنف أكابر - والتعرف على العلاقة بين هذين المتغيرين (قلق المنافسة، دافعية الإنجاز)

- معرفة مدى الاختلاف الموجود بين اللاعبين في دافعية الإنجاز حسب مستويات قلق المنافسة، ومن جهة

أخرى التعرف على الفروق في قلق المنافسة حسب متغير الخبرة ونتائج الفريق.

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي

العينة: نظرا لكبر مجتمع الدراسة وبغرض الاقتصاد في الجهد والوقت لجأ الباحثان إلى دراسة عينة مأخوذة من

المجتمع الأصلي المتكون أساسا من 400 لاعب يمثلون كافة فرق القسم الوطني الاول، وقد تم اختيار العينة

الأساسية بطريقة عشوائية بإتباع طريقة القرعة البسيطة والتي تعتمد على تقسيم مجتمع الدراسة حسب الإنتماء

الجغرافي للنوادي (شرق -وسط -غرب)، و من ثم فقد تم تطبيق أدوات البحث على عينة قوامها (45)

رياضيا من لاعبي كرة القدم من نوادي: شباب بلوزداد، أولمبي العناصر، نادي برادو، المشاركين في دوري الدرجة

الأولى للموسم الرياضي 2006/2007منطقة الوسط

الأدوات المستعملة في الدراسة: لقياس المتغيرات التي تم دراستها في البحث تم تبني قائمتين وهما

قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية مارتنز وزملائه 1990.

قائمة دافعية الإنجاز الرياضي جو ولس 1972.

النتائج المتوصل إليها:

- يتميز لاعبو كرة القدم المستوى الأول -صنف أكابر -بأبعاد متعددة من قلق المنافسة (الثقة بالنفس،

القلق المعرفي، القلق البدني)

يتميز رياضي كرة القدم بأبعاد مختلفة لدافعية الإنجاز وهي: دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل وجود

علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيا بين قلق المنافسة ودافعية الإنجاز وأبعادها

هناك علاقة ايجابية بين القلق المعرفي و دافعية الإنجاز الرياضي و أبعادها

- هناك علاقة ايجابية بين القلق البدني و دافعية الإنجاز الرياضي و أبعادها،

هناك علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس و دافعية الإنجاز الرياضي و أبعادها.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين فئة ذوي المستوى المنخفض و فئة ذوي المستوى

المرتفع من قلق المنافسة

يوجد اختلاف أو فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المنافسة.

- التوصيات:** من خلال اجراء الدراسة الحالية وما صادفنا فيها من صعوبات يمكن استخلاص بعض الاشكاليات التي تحتاج المزيد من البحث والتعمق، وهذا ما نقترحه كإشكاليات مستقبلية:
- دراسة الفروق في دافعية الانجاز حسب مستويات قلق المنافسة عند لاعبي كرة القدم.
 - دراسة مستويات قلق المنافسة حسب مراتب الفرق عند لاعبي كرة القدم.
 - ادخال بعض أدوات التحليل الاحصائي الدقيقة، وكذا التنوع في عينة البحث، وفي الأخير تبقى دراسة متعددة الأبعاد تفرض نفسها.

الدراسة الرابعة: هبه محمد نديم لبيب (2006)

- عنوان الدراسة:** أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكوندو
- هدف الدراسة العام:** وضع برنامج للتدريب العقلي للاعبات التايكوندو وذلك للتعرف على:
- 1- أثر برنامج التدريب العقلي على تطوير المهارات العقلية للاعبات التايكوندو.
 - 2- أثر برنامج التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة للاعبات التايكوندو.
 - 3- أثر برنامج التدريب العقلي على الارتقاء بفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكوندو.
 - 4- دلالات الفروق في النشاط الكهربائي للمخ موجات "ألفا وبيتا" لعينة البحث.
- فروض الدراسة:**

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لتطوير المهارات العقلية للاعبات التايكوندو ببرنامج التدريب العقلي.
- 2- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي في خفض قلق المنافسة للاعبات التايكوندو ببرنامج التدريب العقلي.
- 3- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي للارتقاء بفعالية الاداء المهاري للاعبات التايكوندو ببرنامج التدريب العقلي.
- 4- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لدلالات الفروق في النشاط الكهربائي للمخ موجات "ألفا وبيتا" لعينة البحث.

- المنهج المستخدم في الدراسة:** استخدم المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية.
- عينة الدراسة وكيفية استخدامها:** عينة عمدية قوامها ستة لاعبات التايكوندو يمثلون منتخب جامعة الاسكندرية لرياضة التايكوندو، ومن المسجلين بالاتحاد المصري.
- وقد تم توصيف عينة مجموعة البحث في مجموعة من المتغيرات شملت "العمر الزمني- العمر التدريبي - الوزن - الطول - طول الطرف السفلي - مستوى الذكاء"
- الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

1-1- القياس النفسي: اختبار سامية الانصاري للذكاء

1-2- بطاقة مستوى التوتر العضلي

1-3- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

1-4- قائمة حالة قلق المنافسة

1-5- اختبار شبكة التركيز

1-1- أجهزة القياس الفيزيولوجية: 1-2- جهاز رسم المخ الكهربائي (EEG)

2-2- طباعة لطباعة الذبذبات "الموجات"

2-3- جهاز فيديو كاسيت

2- قياس فعالية الاداء المهاري: استمارة ملاحظة فعالية الاداء أثناء المباراة.

3- برنامج التدريب العقلي المقترح.

أهم النتائج المتوصل إليها: البرنامج المقترح ذو تأثير فعال على أهم المتغيرات المرتبطة بالبحث وذلك فيما يلي:

- حقق البرنامج انخفاض لقلق المنافسة (القلق المعرفي و القلق البدني) وارتفاع في الثقة بالنفس.
- أثبت البرنامج المقترح فاعليته في تنمية المهارات العقلية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس
- أبعاد التصور العقلي المرتبطة بطبيعة الاداء هي الأكثر تأثراً بتدريبات البرنامج المقترح حيث حقق التصور البصري و التحكم في التصور اعلى نسبة تحسن في متغير التصور العقلي.

مقترحات الدراسة:

خرجت الدراسة بمجموعة من المقترحات أهمها:

- الاهتمام بالمهارات الاساسية والمهارات العقلية التخصصية لنوع النشاط الرياضي كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي في المجال الرياضي حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث.
- تصميم برامج التدريب العقلي المقترحة و التي تعمل على تطوير المهارات العقلية.
- أهمية تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام و التدريب العقلي بوجه خاص حتى يمكن الاستفادة من تصنيفات علم النفس الرياضي و التي تثبت صلاحيتها في تطوير فاعلية الأداء.

الدراسة الخامسة: أياد ناصر حسين كاظم العزاوي (2006)

عنوان الدراسة: القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة لمنطقة الفرات الأوسط.
- 2- التعرف على دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة.

3- التعرف على العلاقة بين القلق المتعدد الأبعاد ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

فرضيات الدراسة: افترض الباحث أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ملائمة لطبيعة المشكلة مجتمع وعينة الدراسة: تضمن مجتمع البحث (7) أندية يمثلون منطقة الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للدرجة الأولى وقد شملت العينة على (74) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

الادوات المستخدمة في الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المقياس الذي أعده محمد حسن علاوي وهو (مقياس استبيان تقويم الذات)، وقام الباحث بتقويم المقياس من خلال استخراج الأسس العلمية (الصدق - الثبات - الموضوعية) وذلك لاستخراج ملائمة تطبيقه على لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة لمنطقة الفرات الأوسط في العراق، كما استخدم الباحث نظامي (Excel, Spss) وفيهما استخدم مجموعة من القوانين الإحصائية ومنها الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ودلالة معنوية الارتباط.

الاستنتاجات : تم التوصل إلى عدة استنتاجات كان أهمها ما يأتي :

1- هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى (تنس) .

2- هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) ودقة أداء مهارة استقبال الإرسال بالذراعين (من الأسفل).

التوصيات : على وفق النتائج والاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أوصي بما يلي:

1- تأكيد الاهتمام بالقلق المتعدد الأبعاد بوصفه سمة شخصية فردية تؤثر استجاباتها في الرياضي وتحديد البعد المؤثر في الأداء.

2- التأكيد والقيام بمحاضرات نظرية تخص الإعداد النفسي للرياضي وخاصة القلق للفرد الرياضي.

3- تأكيد معرفة علاقة القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي - البعد البدني - بعد سرعة وسهولة الانفعال) وبعض المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة وبقيّة الألعاب الأخرى لما لها من أهمية في الإعداد النفسي للرياضيين.

الدراسة السادسة: نورالدين طاجين 2001

عنوان الدراسة : علاقة التركيز والحدة كمظهرين للانتباه بالقلق عند عدائي المسافات القصيرة

أهداف الدراسة: التعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، تركيز" بين القياس الأول والثاني، وكذلك تحديد العلاقة بين القلق كحالة والمستوى الرقمي لعَدائِي المسافات القصيرة، والتعرف على الفروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، التركيز" بين عدائِي (100م، 200م، 400م).

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، تركيز" بين الأول والثاني لصالح القياس الأول قيد الدراسة.
- توجد علاقة عكسية بين القلق والمستوى الرقمي لعَدائِي المسافات القصيرة.
- توجد فروق في القلق وبعض مظاهر الانتباه "حدة، تركيز" بين عدائِي (100م، 200م، 400م).

المنهج: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة: اعتمدت الأطروحة على عينة للدراسة بالطريقة العمدية للعدائين المشاركين في سباقات المسافات القصيرة في بطولة إفريقيا الثانية عشر من 10 إلى 14 جويلية 2000م المقامة في الجزائر بملعب 5 جويلية، والذين مثلوا عدائِي منتخبات الجزائر، تونس، المغرب في ألعاب القوى وكان عددهم 18 لاعبا.

الأدوات المستعملة في الدراسة: استخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتمثل في اختبار القلق كحالة "لسيلبيرجر" للكشف عن ظاهرة القلق "كحالة وكسمة" لدى الرياضيين في جميع المراحل. أما الأداة الثانية فتتمثل في اختبار التصحيح "بوردون- انقي موف" لقياس الانتباه "حدة- تركيز" وقياس مستوى الأداء المسجلة في التدريب والمنافسة كقياس مستوى للعدائين.

النتائج المتوصل إليها:

- تزداد حالة القلق وضوحا وأثرا في مرحلة المنافسات.
- كلما زادت حالة القلق لدى العدائين كلما انخفض المستوى الرقمي لأدائهم.
- تقل حالة القلق عند عدائِي 400م في مرحلة بدء المنافسات القصيرة عنها عند عدائِي 100م و200م.
- يتأثر مظهر حدة الانتباه سلبا بزيادة حالة القلق لدى العدائين في مرحلة المنافسات.

6-2- الدراسات المتعلقة بالصلاية النفسية:

الدراسة الأولى: بودلسان سامي (2013)

عنوان الدراسة: مستوى الصلاية النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

أهداف الدراسة:

1- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

2- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص.

3- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير السن.

4- التعرف فيما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

فرضيات الدراسة:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى عينة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى عينة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى عينة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير التخصص.

عينة الدراسة: عينة عشوائية تكونت من (242) طالب من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.

المنهج المستعمل: يعتبر المنهج الطريقتي الذي يسلكه الباحث في دراسة ظاهرة ما، وبما أن المنهج يكون إتباعاً لطبيعة البحث فاعتمد الباحث في هذه الدراسة علي المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: اعتمد الباحث في هذه الدراسة على مقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2011).

النتائج المتوصل إليها:

1- كان مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة مرتفع حيث تراوحت الاستجابات بين (108-138) بنسبة 64 بالمئة وأن أكثر أبعاد الصلابة النفسية تأثراً لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية هو الالتزام ثم التحدي ثم التحكم.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمقياس الصلابة النفسية ترجع لسن الطالب.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمقياس الصلابة النفسية ترجع لمستوى الطالب.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمقياس الصلابة النفسية ترجع لتخصص الطالب.

الاقتراحات:

- 1- تصميم برامج تدريبية لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور الطلاب بالصلابة النفسية، والتي تمكنهم من المثابرة في تحقيق أهدافهم.
- 2- تنمية السمات الايجابية للشخصية وخاصة الصلابة النفسية للمحافظة على المستوى المرتفع لدى طلبة الاختصاص الرياضي.
- 3- إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية في ضل متغيرات أخرى مثل: الجنس، الحالة الاجتماعية.
- 4- برنامج إرشادي مقترح لتعزيز والمحافظة على ارتفاع الصلابة لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

الدراسة الثانية: حكمت عبد العزيز غفوري (2013)

عنوان الدراسة: الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء المهارى لدى لاعبي النخبة لأندية بغداد لكرة القدم.
أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي فرق دوري النخبة لأندية بغداد لكرة القدم.
- 2- التعرف على مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي فرق دوري النخبة لأندية بغداد لكرة القدم.
- 3- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية و مستوى الاداء المهارى لدى لاعبي فرق دوري النخبة لأندية بغداد لكرة القدم.
- 4- التعرف على الفروق في الصلابة النفسية بين لاعبي فرق المراكز الأولى و الوسط و المراكز الأخيرة لدى دوري النخبة لأندية بغداد لكرة القدم.
- 5- التعرف على الفروق في الأداء المهارى بين لاعبي فرق المراكز الأولى و الوسط و المراكز الأخيرة لدى دوري النخبة لأندية بغداد لكرة القدم.

فرضيات الدراسة:

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين الصلابة النفسية و الأداء المهارى لدى لاعبي النخبة لأندية بغداد لكرة القدم.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاداء المهارى بين لاعبي النخبة لأندية بغداد لكرة القدم.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصلابة النفسية بين لاعبي النخبة لأندية بغداد لكرة القدم.

عينة الدراسة: اختار الباحث ستة أندية من أندية النخبة لكرة القدم (مجموعة بغداد) اذ اختار الباحث (84)

لاعب من هذه الاندية وهو ما يشكل نسبة (19%) من مجتمع البحث البالغ عددهم (440) لاعب.

المنهج المستعمل: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وكذلك العلاقات الارتباطية.

الأدوات المستعملة في الدراسة: استعمل الباحث مقياس الصلابة النفسية الذي أعده (مخيمر 2011)، كما تم تقييم أداء اللاعبين من خلال عرض المباريات على شكل قرص (CD) على مجموعة من الخبراء لغرض إعطاء التقييم المناسب لهم.

النتائج المتوصل إليها:

- 1- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي فرق المراكز الأولى (الجوية و الطلبة).
- 2- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي فرق الوسط (الصناعة وبغداد).
- 3- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي فرق المراكز الأخيرة (التاجي والحدود).
- 4- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث في الصلابة النفسية.
- 5- ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث في مستوى الأداء ولصالح فرق المراكز الأولى.

التوصيات:

- 1- ضرورة التمتع بالصلابة النفسية والدعم الحقيقي والفاعل للأندية و الاتحادات الرياضية من قبل الجهات والمؤسسات ذات العلاقة بالرياضة كافة وبصورة متساوية.
- 2- ضرورة قيام الادارة والمدرب بإدخال الإعداد النفسي ضمن المنهاج التدريبي السنوي للاعبين وتعيين أخصائي نفسي مختص بعلم النفس.
- 3- ضرورة الاهتمام بالحوافز والمكافئات التشجيعية لأنها أصبحت عاملاً أساسياً في اندفاع اللاعبين نحو الأداء الجيد.
- 4- على المدرب أن ينمي العلاقات الطيبة الانسانية بينه وبين لاعبيه وأن يدافع عن حقوقهم المشروعة.

الدراسة الثالثة: خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012).

عنوان الدراسة: الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة.

هدف الدراسة العام: التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين، وكذلك التعرف على ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى الصلابة النفسية لدى كل من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين؟

2. هل يختلف ترتيب أساليب مواجهة الضغوط لدى كل من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين؟

3. ما العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى كل من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين؟

4. هل توجد فروق بين المتفوقين دراسيا والعاديين في الصلابة النفسية؟

5. هل توجد فروق بين المتفوقين دراسيا والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية؟

فروض الدراسة:

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى المتفوقين دراسيا من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات أساليب مواجهة الضغوط لدى العاديين دراسيا من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا وبين متوسطات درجات أقسام العاديين دراسيا على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا وبين متوسطات درجات أقسام العاديين دراسيا على مقياس أساليب مواجهة الضغوط المستخدم في الدراسة الحالية.

المنهج المستخدم في الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

عينة الدراسة وكيفية استخدامها: تكونت العينة من (200) طالبا من طلاب التعليم الثانوي، تم اختيارهم عشوائيا طبقا، موزعين على مكنتي الشرق والغرب.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

1. ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية (إعداد، الهلالي، 2009).

2. استبانة الصلابة النفسية إعداد مخيمر (2006).

مقترحات الدراسة

سعى لإثراء الميدان بالبحوث ذات الصلة فإن الباحث يقترح ما يلي:

1. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية، تكون معايير تصنيف الطلاب إلى متفوق وعادي على أساس التحصيل الدراسي بالإضافة إلى درجات القدرات العامة المقدم من المركز الوطني للقياس والتقويم.

2. إجراء دراسات أخرى مماثلة حول الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية في بيئات مختلفة من المملكة العربية السعودية.

3. القيام بدراسة الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وذلك مع علاقتها ببعض المتغيرات مثل (الجنس، الحالة الاقتصادية، والجنسية).

4. دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز الأكاديمي.

الدراسة الرابعة: الاء زهير (2012)

عنوان الدراسة: التفاؤل وعلاقته بالصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعبي دوري أندية

شباب العراق

أهداف الدراسة:

- التعرف على التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعبي دوري اندية الشباب في كرة اليد.

- التعرف على العلاقة بين التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعبي دوري اندية الشباب في كرة اليد

فرضية الدراسة:

وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعبي دوري اندية الشباب في كرة اليد

عينة الدراسة: اختارت الباحثة وبطريقة عمدية مجتمع البحث وعينته والتي تمثل لاعبي اندية دوري الشباب في كرة اليد للعام (2011-2012) والبالغ عددهم 181 لاعب يمثلون المجتمع الأصل.

المنهج المستعمل: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.

الأدوات المستعملة في الدراسة: اعتمدت الباحثة كل من مقياس التفاؤل المعد من قبل وجدان محمد عبد الهادي والمعدل من قبل اسماء البياتي (2008) ومقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2011)

النتائج المتوصل اليها:

- يمتلك لاعبو كرة اليد لفئة الشباب سمة التفاؤل والصلابة النفسية وبدرجات مختلفة.

- عدم وجود علاقة دالة بين التفاؤل وبعد الالتزام للصلابة النفسية للاعبي دوري الشباب في كرة اليد.

- وجود علاقة دالة بين التفاؤل وبعدي التحكم والتحدي للصلابة النفسية للاعبي دوري الشباب في كرة اليد.

- وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية للاعبي دوري الشباب في كرة اليد.

الاقتراحات:

- اجراء بحوث مشابهة على متغيرات نفسية مثل الثقة بالنفس، المزاجية، الطلاقة النفسية... مع الصلابة النفسية.

- اجراء بحوث تجريبية للتعرف الى مدى تأثير برامج نفسية مختلفة على الصلابة النفسية.

اجراء بحوث في الصلابة النفسية على عينات مختلفة ورياضات أخرى.

الدراسة الخامسة: فاتن علي الكاكي (2011)

عنوان الدراسة: الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخب الجامعية (الفردية والفرقية) في بغداد.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية التعرف على:

- الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى عينة البحث من لاعبي الألعاب الفردية والفرقية.
- دلالة الفروق الاحصائية في الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى عينة البحث على وفق التخصص في مجال اللعبة (فردية - فرقية).
- دافعية الانجاز لدى عينة البحث على حسب درجات أبعاد المقياس الأربعة (الطموح، الحاجة للنجاح، التوجه للعمل، الحاجة للانتماء).
- العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى عينة البحث من لاعبي الألعاب الفردية والفرقية.
- دلالة الفروق الاحصائية في العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى عينة البحث على وفق التخصص في مجال اللعبة (فردية - فرقية)

فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرين لدى عينة البحث على وفق التخصص في مجال اللعبة (فردية - فرقية).
- لا توجد هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين لدى عينة البحث من لاعبي الألعاب الفردية والفرقية.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين المتغيرين على وفق التخصص في مجال اللعبة (فردية - فرقية)

عينة الدراسة: اختيرت عينة البحث بالطريقة القصدية وتمثلت بـ (180) لاعب يمثلون منتخبات ثلاث جامعات وهي جامعة بغداد والجامعة المستنصرية والجامعة التكنولوجية بواقع (20) لاعب في الالعاب الفردية و(40) لاعب في الالعاب الفرقية لكل جامعة.

المنهج المستعمل: تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لملائمته مع طبيعة البحث الحالي.

الأدوات المستعملة في الدراسة:

- مقياس الصلابة النفسية لـ (العزاوي، 2004)
- مقياس دافعية الانجاز لـ (عبدة ورداد، 2000)

النتائج المتوصل اليها:

- وجود فروق معنوية في متغيري الصلابة النفسية ودافعية الانجاز بين لاعبي الالعاب الفردية والفرقية ولصالح الالعاب الفردية.

- تصدر بُعد الطموح الترتيب الأول على مقياس دافعية الانجاز لدى لاعبي الألعاب الفردية.
- تصدر بُعد الحاجة للانتماء الترتيب الأول على أبعاد مقياس دافعية الانجاز لدى لاعبي الألعاب الفرقة.
- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين متغيري البحث لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقة.
- عدم وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث لدى لاعبي الألعاب الفردية والفرقة.

الاقتراحات:

- توجيه نظر المدربين الى قياس متغيري البحث بشكل دوري من اجل تكوين سلوكيات متوافقة وناجحة لديهم وتوجيهها في المسار الصحيح.
- أهمية انتقال الاساليب التدريبية من النمط التقليدي الى الأسلوب الذي يثير دافعية اللاعبين وتسهم في رفع كفاءتهم على التحمل النفسي وفي مواجهة الضغوط والتأقلم مع الشدة النفسية.
- توفير الأجواء المناسبة للاعبين التي تسهم في النمو المتكامل لشخصيتهم وتشجعهم على المقاومة و التحدي.
- اجراء ابجاث علمية اخرى تهدف الى تنمية هاذين المتغيرين لدى اللاعبين، لكونها من المؤشرات الاساسية عن الشخصية المستقبلية للاعبين.

الدراسة السادسة: دخان والحجاز (2005).

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم

هدف الدراسة العام: التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادره، لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، والصلابة النفسية لديهم.

المنهج المستخدم في الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة وكيفية استخدامها: تكونت عينة الدراسة من (541) طالباً وطالبة من الجامعة الإسلامية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

1. مقياس الضغوط النفسية.

2. مقياس الصلابة النفسية.

أهم النتائج المتوصل إليها:

وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية، وأشارت إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (02.07 %) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (88.33 %) كما بينت الدراسة وجود فروق دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية عدا ضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

7-التعليق على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة والتي تناولت المتغيرات للبحث الحالي بطريقة مباشرة او غير مباشرة يتضح

لنا على ضوءها ما يلي:

- تباينت أهداف الدراسات السابقة فمنها ما هدف إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية عند فئة معينة كدراسة (سامي بودلسان، 2013) التي هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية عند طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، ومنها ما هدف الى تحديد العلاقة بين كل من قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية ومتغيرات أخرى كدراسة (شيماء علي خميس، 2013) والتي هدفت الى تحديد العلاقة بين التحمل النفسي وقلق المنافسة لدى لاعبات كرة الطائرة، أو دراسة (حكمت عبد العزيزغفوري، 2013) التي كانت بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي النخبة لأندية بغداد لكرة القدم.
- كل الدراسات السابقة التي تناولناها استخدمت في اجراءات البحث المنهج الوصفي في دراستها إلا دراسة هبه محمد نديم لبيب (2006) وهذا يتطابق مع اجراءات الدراسة الحالية في استخدامها المنهج الوصفي.
- معظم الدراسات السابقة المتعلقة بقلق المنافسة استخدمت المقياس الذي أعده محمد حسن علاوي (1998) مثل دراسة شيماء علي خميس (2013) و دراسة أياد ناصر حسين كاظم العزاوي (2006)، كما أن جل الدراسات السابقة والمتعلقة بالصلابة النفسية اعتمدت على المقياس الذي أعده عماد مخيمر (2006) مثل دراسة سامي بودلسان (2013) ودراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) ودراسة الاء زهير (2012).
- تباينت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة الا أن غالبيتها اجريت على اللاعبين في صنف الأكاير وفي مختلف الاختصاصات الرياضية وهي التي ركزنا عليها لكي تتطابق بشكل قريب مع اجراءات الدراسة الحالية، في حين أن عددا محدودا من الدراسات السابقة أجريت على الطلاب في مختلف مراحلهم الدراسية.
- لم تتناول الدراسات السابقة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالصلابة النفسية مما دعا الباحث الى دراسة علاقة متغير قلق المنافسة مع الصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة وبهذا تعد هذه الدراسة هي

الوحيدة علي حد علم الباحث في نطاق هذه المتغيرات على اللاعبين في مختلف الاختصاصات الرياضية سواء ما تعلق منها بالرياضات الفردية أو الجماعية.

- تتفق معظم الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في المعالجات الإحصائية حيث استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، بالإضافة إلى إختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) ومعامل الارتباط بيرسون في معالجة فرضيات الدراسة.
- طبقت اغلب الدراسات السابقة اجراءتها الميدانية على العينات المستخدمة بصورة متفاوتة العدد حيث اختلفت من دراسة الى اخرى فقد استخدمت بعض الدراسات عينات صغيرة الحجم مثل دراسة هبه محمد ندم لبيب (2006) حيث كان حجم العينة المستخدمة (06) لاعبات، كذلك دراسة نورالدين طاجين (2001) حيث قدر حجم العينة ب (18) عداء، أما بعض الدراسات فقد استخدمت عينات كبيرة الحجم نسبيا مثل دراسة دخان والحجاز (2005) حيث قدرت ب (541) طالبا وطالبة، اما البحث الحالي فقد استخدم عينه متوسطة الحجم ممثله للعينه الرئيسية.
- نلاحظ بان اغلب الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية كانت علائقية ارتباطية كدراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (2012) و دراسة حكمت عبد العزيز غفوري (2013)،بالإضافة الى أنه تم دراسة علاقتها (الصلابة النفسية) بمتغيرات بعيدة عن قلق المنافسة الرياضية، كدراسة فاتن علي الكاكي (2011) التي تطرق فيها لعلاقة الصلابة النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي.

هذا وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

الدراسة الحالية هي الدراسة الأولى (على حد علم الطالب الباحث) التي تتطرق لمشكلة قلق المنافسة الرياضية وعلاقتها بالصلابة النفسية، سواء في الكرة الطائرة أو في مختلف الرياضات الجماعية الأخرى أو الفردية، وقد استعان الطالب الباحث بكل من مقياس قلق المنافسة الرياضية ومقياس الصلابة النفسية للرياضيين، هذا ولقد استفاد من الدراسات السابقة التي حصل عليها في صياغة أسئلة الدراسة وتحديد أهدافها، وصياغة الفروض ودراسة واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لها، كما استفاد من المعلومات والمفاهيم النظرية التي تناولتها هذه الدراسات في إثراء الجانب النظري الخاص بالدراسة الحالية.

العالم والنظري

الفصل الأول

قلق المنافسة الرياضية

تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، كما يتميز واقع المنافسة الرياضية بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق، حيث لا تكاد حياة الرياضي تخلو من القلق طالما تواجه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

1- مفهوم القلق:

أشار العديد من الباحثين على أن القلق يعتبر حالة انذار أو اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات، والحفاظ عليها كما يؤدي القلق - اذا زادت حدته - الى فقدان التوازن النفسي، الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي، واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، ص 281)

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 85)

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

1-1- القلق في المجال الرياضي: في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف، والتي ترتبط ارتباطا وثيقا ومباشرا بالقلق، سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما في مواقف و أحداث ومثيرات، وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك الرياضي، وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

2-1: مفهوم القلق في المجال الرياضي:

أشار (محمد حسن علاوي، 1998، ص 389) الى القلق بأنه انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

ويحدث القلق عندما يشعر الفرد أو اللاعب الرياضي بالضعف وعدم الأمان أو عدم القدرة على تحقيق أهدافه، وذلك عندما يواجه أعمال ومسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدرته واستطاعته، أو في حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التي ترتبط بتوقع مستواه في الأداء المطلوب منه إنجازة.

1-3- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق... الخ. (نزار المجيد الكامل، 1980، ص14) كما نجد أن تأثير القلق في المجال الرياضي يتخذ بعدين:

- النوع الأول: يمكن القول أن القلق قد يكون له قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، عندها يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيب نفسه.

- النوع الثاني: كما يمكن القول أن القلق له قوة دافعة سلبية تسهم في اعاقه اداء الرياضي وتقليل الثقة بالنفس، عندها يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

1-4- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين من ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة، ومن خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل منتظم قبل المنافسة على الرياضيين يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي وبذلك يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء ومن هذه الأساليب:

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في مواقف المنافسة مؤشراً لزيادة القلق.
- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشراً لزيادة درجة القلق.
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشراً لقلق المنافسة الرياضية.
- يعدّ عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات المكلف بها أثناء المنافسات مؤشراً أحياناً لارتفاع مستوى القلق.

- التعرف على نوع القلق "جسمي - معرفي" المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي: *somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع

أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات

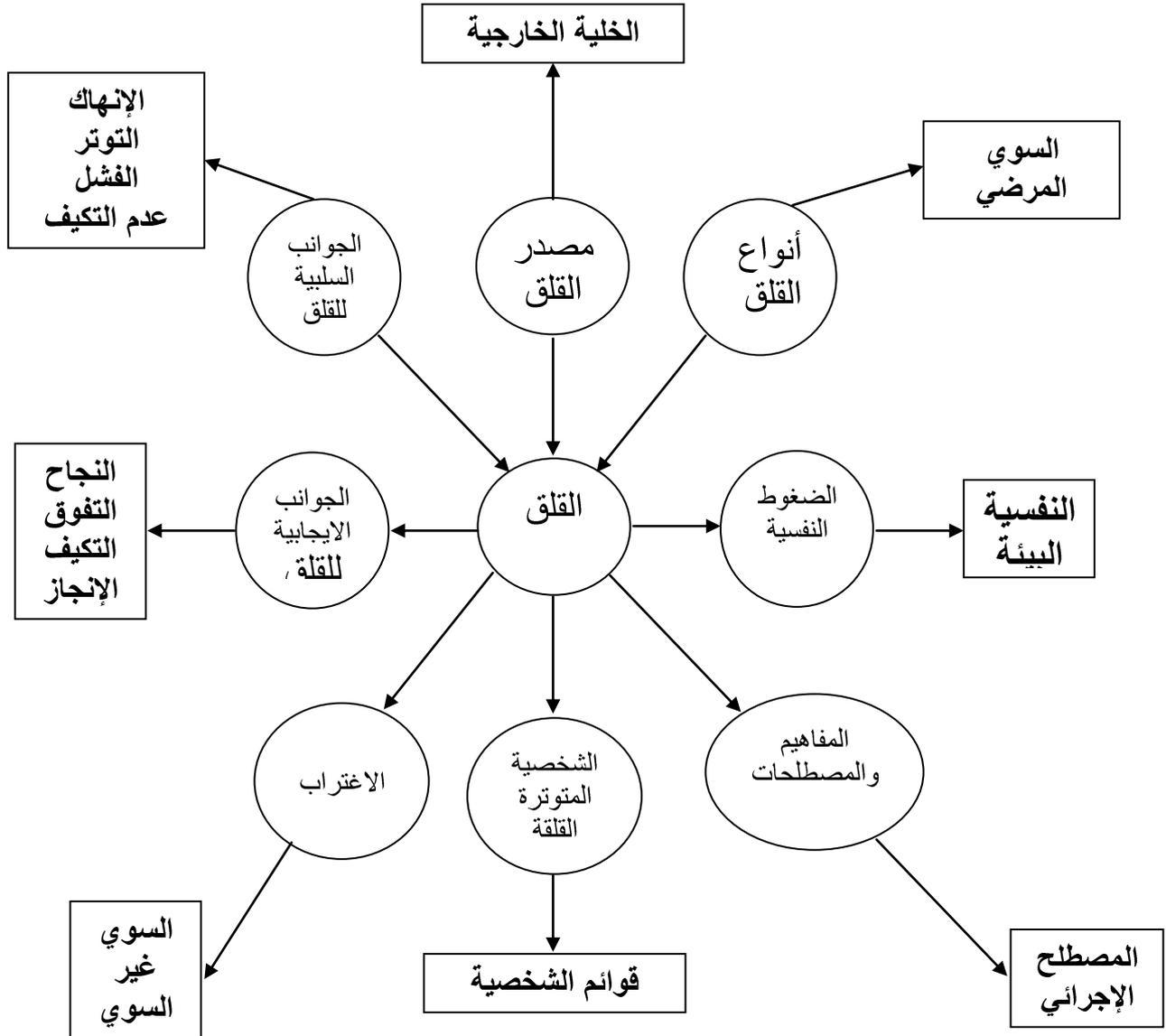
الذهنية. (أسامة كامل راتب، 1997، ص 299)

1-5- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه (فاروق السيد

عثمان، 2001، ص 17)، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، لذا يمكن أن تصوره من خلال الخريطة

المعرفية التي يمكن رصدها في:



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق

2- مفهوم المنافسة الرياضية:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك و هذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات عقلية و بدنية و انفعالية من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرة و تمييزها عن قدرات من ينافسهم (أحمد أمين فوزي، 2003، ص211)، و يتفق هذا المفهوم السيكولوجي للمنافسة مع الرأي القائل بان المنافسة ما هي إلا استجابة لدافعين لدى الفرد الأول لتأكيد الذات، و الثاني لتقييمها و تحقيقها. وعلى ضوء ذلك تعتبر المنافسة موقفا اختياريا لما استطاع اللاعب أن يحققه من التدريب، و يجب ألا يكون هو الهدف الوحيد بالنسبة للمدرب إذ يجب عليه أن ينظر إلى المنافسة بأنها موقف تدريبي تساهم في تطوير وتنمية قدرات الرياضي.

و المنافسة الرياضية لا تعني بالضرورة و في كل الحالات وجود الخصم المنافس أو جود المنافسة بقواعد يضبطها الحكم، و لكن المنافسة الرياضية قد تكون أثناء التدريب حين يحاول اللاعب الارتقاء بمستوى أدائه الحالي على ضوء أدائه السابق و هنا يكون التنافس ذاتي من اجل تقدير الذات. المنافسة يعرفها مورثون دوتش "أن المنافسة الرياضية وضعية يميز فيها الرياضي قدراته عن قدرات خصمه وتنتهي بإعطاء جوائز تكميلية للمشاركين".

ويرجع الفضل لـ " دوتش" الذي كان أول المجتهدين في دراسة موضوع المنافسة، وفي سنة 1975 تطرق "ريني مارتن" إلى دراسة القانون في فلسفته على كون المنافسة في حد ذاتها ليست استراتيجية منتجة و ليست استراتيجية مهدمة وإنما هي مجرد عملية فقط (R.C wernberg, 1997,p:116.117)

2-1- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

2-1-1- الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من اجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين ومشجعين فإن وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين.

تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح.

ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

2-1-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين. تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين من خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة.

إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه. تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية. (محمد حسن علاوي، 1992، ص 280).

2-1-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

- تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.
- قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.
- تتسم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.
- غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.
- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص: 213-214)

2-2- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية. ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر (ماير) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

2-3- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء مهما يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

- خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

- دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

- الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

لذا فان التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضير لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.

2-4- التحضير النفسي قبل المنافسة :

مهما كانت درجة التحضير النفسي التمهيدي للرياضي ضرورية لاتخاذ التدابير المثيرة للمزاج المناسب عند الرياضيين و لذا ينبغي في المقام الأول تحديد موقف الرياضي في المسابقة ، و كلما يكون نطاق المسابقات أكبر و

مستوى مهارة المنافسين أعلى كلما كان تأثير المسابقات المتوقعة اشد على الرياضيين، و تبدأ الأفكار والتساؤلات عن هذه المسابقة الهامة تهيج الرياضي، أو تقبض صدره قبل عدة أسابيع من المنافسة، و سميت هذه الحالة (مرحلة ما قبل المنافسة).

كما تتوقف حالة الرياضي ما قبل الانطلاق على خلقه و مدى كفاءته الرياضية و مدى ثقته بإمكاناته، لذا يجب على المدرب في هذه الحالة مساعدة الرياضي كي لا يفكر في شيء آخر إلا في ضرورة تحقيق الهدف المسطر و يجب على المدرب أن يوجه قوة و إرادة الرياضي إلى بذل جهود تكون قوية إلى أقصى حد و يتطلب الأمر توجيه نفسية و معنويات الرياضي لضرورة إجهاد الإرادة لمدة طويلة، وإلى إبقاء القدرة على تقديم أعمال المنافس و مكافحة التعب، و يجب أن تتحقق عملية إثارة المزاج المناسب في الرياضي، و توجيه نفسية المجرى المطلوب مع مراعاة الخصائص الفردية، وإذا لم يؤخذ القرار الشخصي للرياضي وحالته بعين الاعتبار قد تؤدي نصائح المدرب إلى نتائج سلبية، فتوصيات المدرب قبل المنافسة قد تساعد الرياضي في رفع حالة الانتباه والتركيز قصد خوض المنافسة.

2-5- التحضير النفسي أثناء المنافسة :

أثناء المنافسة يجب على المدرب أن يلهم و يهدئ الرياضي ، و أن يصحح أخطائه في التقنية أو في التكتيك و عند الضرورة و أن يحيطه علما بوضعه في المسابقات و ما إلى ذلك و على المدرب أن يكون واثقا أن التعليمات و الإرشادات التي يوجهها للرياضي في المسابقات لن تتعارض مع القرارات التي يتخذها الرياضي لان ذلك قد يسبب ارتباكا في وعيه ، و على المدرب و الأخصائي النفسي ضرورة العمل على تعليم اللاعب كيفية التحكم في حالة الانفعالية المزاجية و يوجهها منذ بداية المنافسة لذا يجب على اللاعب ترديد بعض العبارات والكلمات التي تساعد في رفع استعدادده و تعبئة قدراته النفسية لبدأ المنافسة والبطولة، ومن بين هذه الكلمات مثلا : أنا منتهب و متحفز و منتعش بشكل كامل من الأداء، أنا اشعر بالسعادة لمشاركتي في المنافسة، أنا مستعد مهما كان نوع المنافس... الخ.

و أيضا عند أداء الإحماء و التسخين في يوم المنافسة يجب أن يستخدم اللاعب بعض العبارات كمؤشر نفسي هادف لرفع درجة الاستعداد و التعبئة. (ناهد رسن سكر، 2002، ص: 64-65)

3- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداة الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقه رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين،

مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس. (أحمد أمين فوزي، 2001، ص 252)

ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتناهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي يختلف من شخص لآخر، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات.

3-1- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه: " حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر". (أحمد أمين فوزي، 2001، ص 243)

والقلق من خلال هذا التعريف: " هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والحفاظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر".

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة الى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. (أسامة كامل راتب، 1997، ص 157)

ويعرف القلق كذلك على أنه: " استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من اجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يحسن الحال فان

القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهلم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق". (أسامة كامل راتب ، 1990، ص112)

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله."

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين. (محمد حسن علاوي، 2002، ص: 379-402)

3-2- الأسباب المؤدية إلى القلق في المنافسة:

3-2-1- عدم قيام المدرب بدوره في العملية الإرشادية:

هناك العديد من الآراء التي تناولت دور المدرب الرياضي بالنسبة للفريق، ومن المنطقي ان العلاقة الناجحة بين المدرب واللاعب تحتاج الى مجهود كل منهما، إلا أن حمل عبء النجاح في العلاقة بين المدرب واللاعب يقع في الغالب ويشكل مطلق على أكتاف المدرب ومكانته.

ومن هنا نوضح دور المدرب بالنسبة للفريق في النقاط التالية:

1- البناء الواضح للأدوار والمسؤوليات لكل أعضاء الفريق، حيث يجب على المدرب أن يكون ملما بإمكانات اللاعبين وقدراتهم المختلفة البدنية والمهارية والخططية والنفسية حتى يمكنه تحديد دور ومسؤوليات كل منهم في ضوء ذلك.

2- ملاحظة تكيف وإعادة تأهيل اللاعبين المصابين.

3- ملاحظة حالات اللاعبين وتحديد من يحتاجون منهم إلى المساندة الاجتماعية للسيطرة على مخاوفهم.

4- تدريب اللاعبين تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة، وذلك لمساعدتهم على مواجهة ضغوط المنافسة، ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعبين في حضور عدد كبير من الجمهور لتعويدهم على الأداء في مواجهة الأعداد الغفيرة من المشجعين دون خوف، كذلك اشتراك اللاعبين في مباريات تجريبية مع فرق خارجية في مستوى المنافسين، أو التدريب تحت ظروف مناخية مختلفة كالتدريب أثناء سقوط الأمطار، أو في الأيام شديدة الحرارة، أو البرودة ... الخ.

5- تبصير اللاعبين بالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة مما يساعدهم على التكيف وفقا للظروف وطبيعة المنافسة.

6- يجب على المدرب استخدام طرق متباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فديته التي تميزه عن اللاعبين الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.

7- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة، وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافس له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من اجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

8- الاهتمام والحرص الزائد في التعرف على المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، والمشاكل الخاصة باللاعبين. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص: 148-149)

ان من أسباب القلق الذي يصيب الفريق أثناء المنافسة هو إهمال المدرب للنقاط المذكورة التي تبعث الثقة في نفسية اللاعبين.

3-2-2- تأثير جمهور المشاهدين:

إن أسلوب تشجيع المشاهدين يؤثر على اللاعبين، إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعاً لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص: 233)

3-2-3- الهزائم المتتالية للفريق:

هذه الحالة غير ملائمة يمكن أن تظهر بوضوح بعد عدد من المقابلات غير الموفقة، وبعد عدد الهزائم المتتالية وعدم تحقيق نجاحات تذكر، إذ تبدأ الثقة في النفس بالتحلل وتبخر الإرادة لتحقيق الفوز، وعليه فإن اللاعبين الذين يمتلكهم هذا الإحساس السلبي بدخول في حالة تسمى التفكك أو الاستعداد النفسي للهزيمة، ويبدو أمامهم أن هذا الهدف أو ذلك الفوز شيء مستحيل بالرغم من استعدادهم لذلك. (محمد حسن علاوي، 2003، ص: 333)

3-2-4- الحالة الانفعالية غير الملائمة أثناء المباريات:

وتنشأ هذه الحالة عند تسجيل مجموعة من الأهداف مبكراً أو قبل نهاية المباراة.

3-2-5- الخوف من الهزيمة:

من الممكن أن تنشأ هذه الحالة قبل بداية المباريات الهامة أو المصيرية عند معظم اللاعبين عندما تكون أفكارهم مركزة أكثر من اللازم عن نتائج المباراة واحتمال الهزيمة وما سترتب عليها، وأساس هذه الحالة الانفعالية غير الملائمة يرجع إلى الخوف من الهزيمة.

3-2-6- الخوف من المنافس:

تنشأ هذه الصعوبة عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت الذي تقل فيه المعلومات عم جوانب الضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل

الفعالة لمواجهةها والتغلب عليها، وحالة الخوف من النفس من الممكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع منافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخططيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

3-2-7- الخوف من المسؤولية:

هذه الصعوبة الذاتية تظهر عند بعض اللاعبين عند حسم بعض الفعاليات الهامة وخاصة عندما يكتمل الهجوم ويبقى التسديد على المرمى ويتخلصون من الكرة خوفا من المسؤولية وتظهر أيضا عندما يكون الإعداد النفسي سيئا واللاعبون مشحونون على غير أساس منطقي، وتحدث هذه الحالة أيضا عندما يكثر الحديث عن ضرورة الفوز والحصول عليه بأي ثمن وخاصة من وسائل الإعلام، وهذا ما يستدعي عند اللاعبين الإحساس العميق بالمسؤولية والخوف منها، والأهم من ذلك هو الخوف من نتيجة المباراة.

3-2-8- الخوف من الإصابات: (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2001ص181)

هذه الصعوبة تشكل مانعا نفسيا قويا وخاصة عند اللاعبين الذي أصيبوا بكسور أو تمزقات أو التواءات حادة، وان اللاعبين بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية هي:

3-2-8-1- مرحلة الرفض: فبعد إصابة اللاعب فانه يدخل أولا في مرحلة الرفض حيث يشعر بالصدمة نتيجة لهذه الإصابة.

3-2-8-2- مرحلة الغضب: يقوم الرياضي المصاب في هذه المرحلة ببعض التصرفات والتفوه ببعض الكلمات التي تعبر عن غضبه تجاه نفسه أو تجاه الآخرين من حوله.

3-2-8-3- مرحلة المساومة: حيث يحاول الرياضي المصاب استخدام تليل العقلي لكي يتجنب حقيقة هذا الموقف على سبيل المثال : قد يقوم احد الرياضيين المصابين بتقديم وعد للمدرب بأنه سيبدل كل جهده إذا سمحت له الظروف بالشفاء السريع لتعويض ما فقده أثناء فترة الإصابة.

3-2-8-4- مرحلة الاكتئاب: وفيها يسلم الرياضي بإصابته وتأثيرها ومدى أهميتها، كما انه يدرك أن الإصابة ستجعله غير قادر على الاستمرار في المشاركة التامة في النشاط، ونتيجة لذلك يصاب الرياضي بالاكتئاب لعدم تأكده من مستقبله الرياضي.

3-2-8-5- مرحلة القبول وإعادة التنظيم: يقوم الرياضي في هذه المرحلة بالعمل على الرغم بإحساسه بالاكتئاب ويكون مستعدا للتركيز على إعادة التأهيل والعودة لممارسة النشاط.

3-3- النماذج الحديثة للقلق:

في الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق، ولكل من هذه النماذج و الأنواع مفهومها وتنظيرها وطرق قياسها وفيما يلي عرض النماذج التالية:

❖ قلق السممة و الحالة.

❖ القلق المتعدد الأبعاد.

❖ قلق المباراة (المنافسة) الرياضية.

○ سممة قلق المنافسة الرياضية.

○ حالة قلق المنافسة الرياضية.

3-3-1- قلق السممة و الحالة:

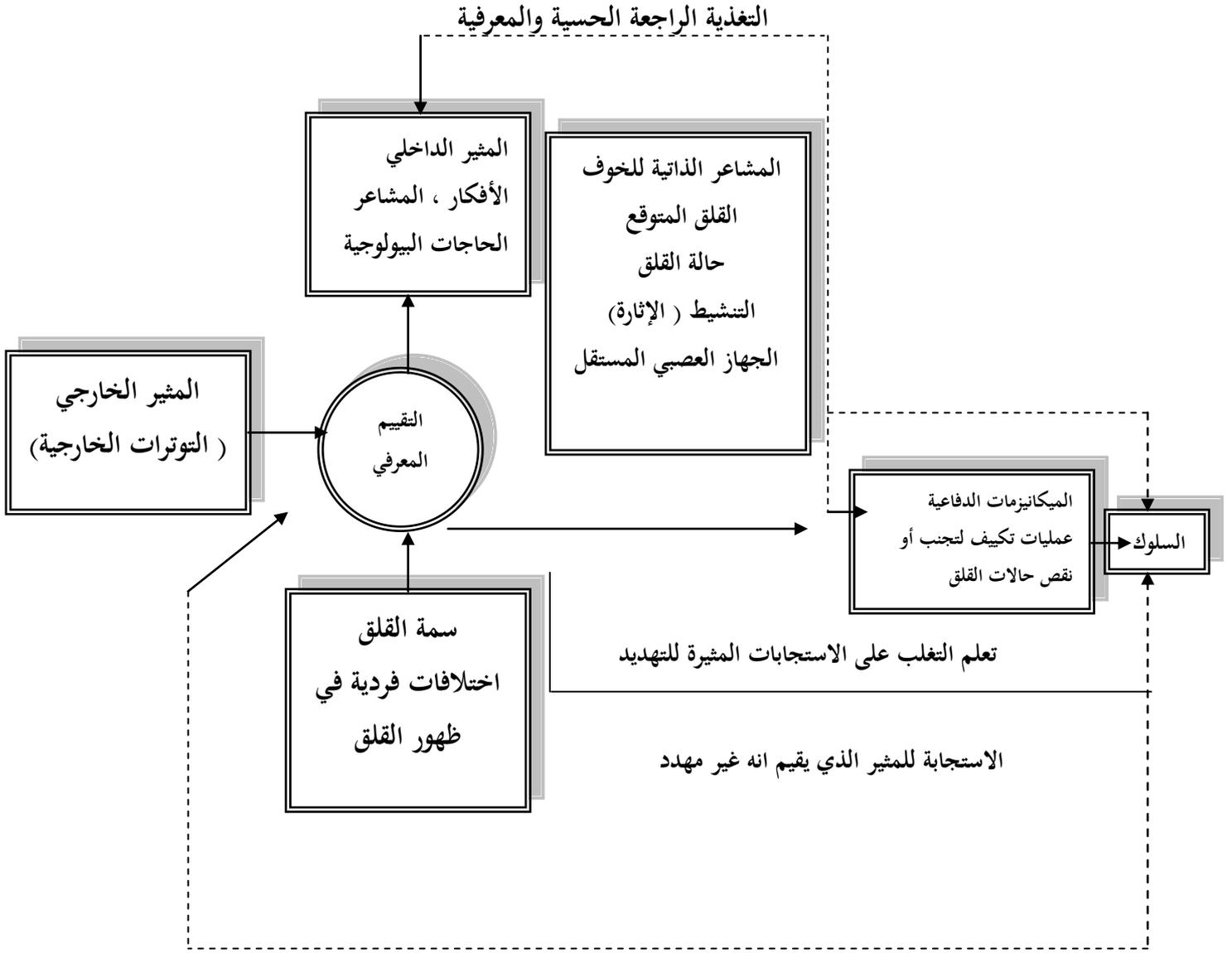
في اطار الدراسات العاملية لكل من " *Cattel et Scheier* " في الستينيات، امكن التوصل إلى بعدين رئيسيين للقلق بعد ثابت يختلف مستواه من فرد لآخر، أي ان التباين و الفروق تكون جوهرية بين الافراد وهو ما اطلق عليه السممة، وبعد متقلب يختلف ويتغير مستواه لدى نفس الفرد من موقف لآخر، اي أن التباين و الفروق تكون جوهرية بين المواقف، وهو ما اطلق عليه الحالة.

و دعمت الدراسات التي قام بها " *Spielberger* " المفاهيم السابقة، وفي ضوء ذلك تم تعريف سممة القلق بأنها الفروق الفردية الثابتة نسبيا في الاستعداد للقلق و التي تميز بين الأفراد ف-ي نزعتهم نحو الاستجابة للمواقف المدركة على أنها مهددة لهم بدرجات مرتفعة الشدة من حالة القلق، كما أن حالة القلق تعزى الاستجابة الانفعالية التي تحدث للفرد عند ادراكه لموقف معين على انه مهدد له بصرف النظر عن وجود أو غياب تهديد حقيقي (موضوعي) ويمكن ان تتغير هذه الحالة في شدتها من موقف لآخر. (*Spielberger,1973,p127*)

وعلى ذلك فان سممة القلق ثابتة نسبيا لدى الفرد الواحد، ومن ثم يخلف مستواها من فرد لآخر شأنها في ذلك شأن كل سمات الشخصية، في حين نجد أن حالة القلق متقلبة أو متغيرة لدى الفرد الواحد بحيث تزداد في مواقف الشدة و التهديد، وتنخفض في مواقف الطمأنينة و الاسترخاء. (محمد حسن علاوي، 1998، ص539)

ويرجع اختلاف الافراد في مستوى قلق السمة الى اختلافهم في خبراتهم السابقة واستعداداتهم السلوكية المكتسبة، وبالتالي فهم يظهرون اختلافات في درجة قلق الحالة، وفق لمدى ادراك كل واحد منهم لموقف معين على انه مهدد له، (Gaudry, A. and Spielberg, C, 1979, p6) حيث يدرك الافراد المتميزون بالمستوى العالي في قلق السمة أغلب المواقف على أنها مهددة لهم أو يستجيبون بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة في المواقف المعينة المهددة بالفعل، ولذلك فانهم يظهرون ارتفاعا ملحوظا في قلق الحالة أكثر مما يظهره الافراد المتميزون بالمستوى المنخفض في قلق السمة.

وفي اطار مفهوم القلق كحالة وكسمة قام "سبيل برجر وأعوانه" سنة 1980 بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة والسمة لمحاولة التمييز بين القلق كحالة وكسمة، وقد عم استخدام هذه القائمة في العديد من الدراسات والبحوث في مجال علم النفس الرياضي، وللقائمة صورة عربية قدمها "محمد حسن علاوي" ومن ذلك الوقت انتشر استخدامها لدى العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي في بعض البلدان العربية. (محمد حسن علاوي، 1998، ص385) وهناك بعض الافتراضات التي اعتمدها (سبيل برجر) في بناء نظرية قلق الحالة وقلق السمة (الشكل 2) (أسامة كامل راتب، 1997، ص 19)



تبديل التقييم المعرفي ميكانيزمات دفاعية

الشكل رقم (02): نظرية القلق كحالة وكسمة

3-3-2-القلق المتعدد الأبعاد:

قام العديد من الباحثين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، بتكريس قدر كبير من اهتماماتهم لردود فعل القلق حيال مواقف الخطر و التهديد على النحو الذي تمثله الامتحانات النظرية، والمنافسات الرياضية، وأكدت نتائج أبحاثهم ان القلق خلال المواقف النوعية والتنافسية، هو عبارة عن بناء متعدد الابعاد.

وكانت اولى المحاولات في هذا المجال، تلك الدراسة التي قام بها كل من Davidson و Light hall و Waite و Ruebush سنة 1960م والتي أشارت الى وجود مكونين لقلق الامتحان وهما القلق المعرفي والاستشارة الانفعالية. (محمد حسن علاوي، 1998، ص262)

نظرية القلق المتعدد الأبعاد: تعدّ نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبياً في مجال تطبيقها على اللاعبين الرياضيين إلا إن مؤشرات تطبيقها أظهرت ضرورة التمييز بين القلق البدني والقلق المعرفي من حيث إن لكل منهما مظاهر وأعراض مختلفة، كما يفترض تأثيرهما في أداء اللاعب بصورة مختلفة أيضاً. كما أظهرت بعض الدراسات وجود ارتباطات عالية نسبياً بين القلق البدني والقلق المعرفي إلا إن بعض الدراسات الأخرى أشارت إلى انخفاض الارتباط بينهما.

كما أشارت بعض المراجع (أسامة كامل راتب، 2000، ص163) إلى انه في مجالات ودراسات وبحوث قلق الاختبار (قلق الامتحان النظري) تم التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما :

الانزعاج أو القلق المعرفي: يقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة .

القلق البدني : ويقصد به إدراك الاستشارة أو التنشيط الفسيولوجي .

ومن ناحية أخرى أشار (بوركوفك) إلى إن القلق يمكن النظر إليه على انه ليس بعداً واحداً ولكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية:

القلق المعرفي : يقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء ، وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه .

القلق البدني : ويقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الأوتونومي (اللاإرادي) كآلام

المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

تغييرات سلوكية ظاهرة : أو مكونات سلوكية للقلق مثل تغييرات الوجه والتغييرات في أنماط العلاقة مع الآخرين. (أسامة كامل راتب، 2000، ص399)

وفي إطار هذه المفاهيم قام (سبيل برجر 1980) بتصميم قائمة لقياس الفروق الفردية في قلق الامتحان (الاختبار) من حيث إنها سمة شخصية في موقف نوعي (موقف الامتحان النظري) للتعرف على الأعراض الخاصة بالقلق قبل الامتحان وأثناءه وبعده بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية في النزعة للقلق (الاستهداف للقلق) في موقف الامتحان وتتضمن القائمة بعدين هما :

القلق المعرفي (الانزعاج أو الهم): ويقصد به الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الامتحان.

الانفعالية أو سهولة الانفعال : ويقصد بها " استجابات الجهاز العصبي التي تظهر نتيجة لتقييم الضبط العصبي الذي يشعر به الفرد (القلق البدني).

وفي سنة 1990 تبني بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي ومنهم (مارتنز وبيرتون و فيلي وسميث) مفهوم القلق متعدد الأبعاد على أساس ان المنافسة الرياضية ترتبط بمثير للقلق وتمثل موقفاً نوعياً في المجال الرياضي، وقاموا بتصميم قائمة (حالة قلق المنافسة الرياضية) لقياس ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي :

القلق المعرفي: ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل .

القلق البدني: وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية وتتضمن أعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة .

الثقة بالنفس: وهو البعد الايجابي في مواجهة عامل القلق (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص399).

وفي البيئة المصرية قام محمد حسن علاوي 1994 في ضوء مفهوم القلق المتعدد الأبعاد بتصميم

(مقياس قلق المباراة الرياضية) لقياس الفروق في قلق المباراة الرياضية كسمة شخصية في موقف المباراة الرياضية ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي : (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص264).

القلق المعرفي: ويقصد به توقع سوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المباراة.

البعد البدني: ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية.

الانفعالية أو سرعة وسهولة الانفعال: ويقصد بها سرعة حالات التوتر النفسي وسهولتها والعصبية والنفرة والاضطراب.

وقام (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص402 بتصميم شكل يمثل نماذج القلق المختلفة: (شكل 3)



الشكل رقم (3) يوضح النماذج المختلفة للقلق

3-3-3-قلق المباراة (المنافسة) الرياضية:

يقصد بقلق المنافسة الرياضية " القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق بوصفه سمة وحالة طبقاً لمفهوم (سبيل برجر) والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعدّه الفرد مهدداً له " (مفتي إبراهيم حمادة، 1998، ص 242)

وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة "مارتينز" *Martens* إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي، كما أنه يمكن تصنيف قلق المنافسة الرياضية على أنه "سمة" أو "حالة"

3-3-3-1-سمة قلق المنافسة الرياضية: يعرفها (مارتينز) على إنه ميل اللاعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر و التوتر كما أشار إلى أنه يمكن التنبؤ بان اللاعب الرياضي الذي يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك موقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في موقف المنافسة الرياضية، وفي ضوء التعريف السابق لسمة قلق المنافسة الرياضية صمم "مارنتز" اختبار قلق المنافسة الرياضية على أن يكون مقياساً متخصصاً في المجال الرياضي وكبديل للمقاييس العامة للقلق ولهذا الاختبار صورة عربية قام بتعريبها "محمد حسن علاوي" وقام بتقنينها واستخدمت في العديد من الدراسات في البيئة المصرية (محمد حسن علاوي ، 1998، ص385).

3-3-3-2-حالة قلق المنافسة الرياضية: وهذه " الحالة موجودة لدى الرياضي أثناء المنافسات الرياضية ولكن تنزل هذه الحالة بزوال أو انتهاء المنافسات الرياضية وتختلف هذه الحالة (أي حالة القلق) من لاعب لأخر " (محمد حسن علاوي ، 1998، ص386).

حالة قلق ما قبل المنافسة: وهذه " الحالة تستغرق يوماً أو يومين تقريباً قبل اشتراكه أي اللاعب في المنافسة ". وهناك عوامل تؤثر في حالة قلق ما قبل المنافسة وهي :

- الأعراض البدنية .
- الخوف من الفشل .

- الإحساس بعد الكفاءة .

- فقدان السيطرة .

- الشعور بالذنب. (يجي كاظم النقيب، 1990، ص 186)

حالة قلق بداية المنافسة : وهي الحالة التي " تستغرق المدة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية وتحدث عادة في حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة فعلاً)".

حالة قلق المنافسة: وهي "المدة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو متغيرات أو إحداث "

حالة قلق ما بعد المنافسة: وهي حالة " تتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة في حالات الهزيمة أو الخسارة وعدم تحقيق المستوى المطلوب "(محمد حسن علاوي، 1998، ص 387)

3-4- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.

- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.

- الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

- أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

- محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلا المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

تدريب المهارات النفسية: المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها عن طريق التعلم والتدريب، فاللاعب لن يستطيع اكتساب وتعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرين أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدرّب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك عن المهارات النفسية فلا يستطيع اللاعب إتقانها إلا إذا تعلمها وتدرّب عليها لان المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في

أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم و إتقان المهارات النفسية عن الطريق العمليات التعلم التمرن والتدريب.

إن تدريب المهارات النفسية ليست شيئاً سحرياً أو برامج سريعة المفعول و التأثير، ولكنها برامج منظماً تربوياً تصمم مساعدة المدرب ولاعبين على اكتساب وممارسة مهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدر للاستمتاع . (محمد حسن علاوي، 2002 ، ص192)

أهمية تدريب المهارات النفسية :

يتوقف التفوق الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من القدرات العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، إن القدرات العقلية - النفسية - هي التي تساعدهم على تعبئة قدراتهم و طاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي وهذه القدرات يمكن تطويرها من خلال تمارين وبرامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب المهارات النفسية، (أسامة كامل راتب، 2000، ص 8) وهذا من اجل إنجاح العملية التدريبية لكل من المدرب و اللاعب.

المهارات النفسية الأساسية :

هنالك العديد من المهارات النفسية التي يحتاج اللاعب الى اكتسابها وهذا لما لها أهمية كبيرة في مواجهة الضغوطات النفسية وقد قسمها أسامة كامل راتب الى خمس مهارات نفسية :

- مهارات تصور العقلي
- تنظيم الطاقة النفسية
- إدارة الضغوط النفسية
- مهارات الانتباه
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف.

مراحل تدريب المهارات النفسية :

تمر عملية تدريب المهارات النفسية عبر ثلاث مراحل أساسية تتميز بالترابط فيما بينها وهذه المراحل هي:

1-مرحلة تعلم المهارات النفسية :

نظر الى الكثير من اللاعبين ليس لديهم المعرفة بتأثير المهارات النفسية - العقلية - في الأداء الرياضي فان المرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف الى مساعدة اللاعبين على معرفة أهمية تلك المهارات النفسية و كيف تؤثر على الأداء . (محمد حسن علاوي ، 1992، ص 206)

هذه المرحلة يمكن أن تكون لفترة قصيرة جدا (ساعة واحدة) وقد تمتد لتشمل بضعة أيام ، واهم شيء يجب التركيز عليه هو أهمية تنمية المهارات النفسية فعلى سبيل المثال عند مهارات مواجهة الضغوط النفسية، فإننا نحتاج إلى توضيح أسباب الضغوط، وعلاقة الحالة الانفعالية للاعب مع الأداء.

2- مرحلة اكتساب المهارات النفسية :

تركز المرحلة الثانية أو مرحلة اكتساب المهارات النفسية، على أساليب تعلم المهارات النفسية، حيث تخصص بعد اللقاء الرسمي وغير الرسمي لتعلم هذه المهارات، وعلى سبيل المثال عندما يكون الغرض تعلم مهارة إدارة أو مواجهة الضغوط، فان الجلسات الرسمية، يجب أن تتضمن التركيز على القدرات الذاتية الايجابية لتحل محل القدرات الذاتية السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة، وقد تتبع هذه الجلسات الرسمية، جلسات فردية لتعليم كل لاعب المواجهة الايجابية لمواقف المنافسة الفعلية.

3- مرحلة الممارسة :

تتضمن مرحلة الممارسة ثلاث أهداف أساسية:

أ- الوصول إلى الأداء الآلي للمهارة من خلال التكرار و التعلم الزائد.

ب- التكامل بين المهارات النفسية في موقف الأداء.

ج- تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج إليها اللاعب في موقف المنافسة.

3-5- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى

الرياضيين.(فاروق السيد عثمان،2001،ص201)

- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.
- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق.
- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة.
- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة.
- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة. مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما.

- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلاً مع كل المباريات.
- نظراً لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:
 - ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.
 - معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.
 - استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.
- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين.
- التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.
- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافساً له، بل مساعداً ومعاوناً له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.
- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.
- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2001، ص149)

الخلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات وأكبر الصعوبات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم. وهذا بتنمية وتقوية الجانب النفسي لدى اللاعبين، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج إيجابية في المنافسات المختلفة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

الفصل الثاني

التحضير النفسي في الكرة الطائرة

تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر التحضير المختلفة، سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نسبة الوصول للاعب إلى أعلى المستويات في الرياضة التي يمارسها، وقد ظهرت علوم حديثة اهتمت بالمجال الرياضي وساهمت في تطوير و تنمية قدرات اللاعب، و من بين هذه العلوم علم النفس الرياضي و هو علم يدرس شخصية الرياضي بتحليل و تبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته و تحرك انفعالاته و مزاجه، وتبعاً لهذا ظهر ما يسمى بالتحضير النفسي الذي يحاول إيجاد الحلول للمشاكل النفسية التي يتعرض لها اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية، وأثناء التدريب. ويعتبر الجانب النفسي عاملاً فعالاً في تحقيق النتائج الرياضية العالية وتحقيق الأداء الرياضي خاصة في المنافسات الرياضية.

كما تعتبر الكرة الطائرة إحدى ألعاب الكرة بصفة خاصة والألعاب الجماعية بصفة عامة فهي من الألعاب الراقية التي تمارس في المقابلات الدولية و الأولمبية و المنافسات الوطنية، وانتشرت سريعاً و زاد مستواها من حيث الأداء في أنحاء العالم، لذا أصبحت هذه اللعبة تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة، وتتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية والتدريبية الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح والفعال وتحقيق الأهداف المرجوة. لذا سنتناول في هذا الفصل كل من رياضة الكرة الطائرة ونشأتها و تطورها في أنحاء العالم والجزائر وتأسيس (FIVB) مع بيان الخصائص و الفوائد الأساسية للعبة و توضيح القوانين العامة و التقنيات الأساسية للكرة الطائرة ثم التحضير النفسي و ذلك من خلال التطرق الى تطور التحضير النفسي في الكرة الطائرة، و تبيين دوره و أهميته و العوامل المؤثرة فيه ، مع ذكر خطوات الإعداد النفسي و أنواعه.

1-الكرة الطائرة

1-1- تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة رياضة جماعية تلعب في إطار تنافسي بين فريقين كل فريق مكون من ستة لاعبين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م وعرضه 9 م وتقسمة شبكة إلى جزئين متساويين، وارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و2.33 م للإناث، الهدف من اللعبة هو رمي الكرة فوق الشبكة بغرض إسقاطها في منطقة المنافس وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة، وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّد إن وجدت، وتحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات.

وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية نقطتين كفارق في النتيجة، أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط .

1-2- نشأة الكرة الطائرة في العالم :

إن فكرة طيران الكرة في الهواء و إعادتها ، هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة قبل الميلاد، وهو ما تدل عليه الآثار الموجودة في مقبرة الفراعنة في بني حسن بمصر، وهناك صور قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفيها من جانب آخر، أما في اليابان قديما كانت محاولات لعبة الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير بين الفريقين وكل منهما يحاول الحصول على الكرة ورميها لفريقه.

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي هو الذي نشأت عنده الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا سنة 1893 ، وكانت تسمى آنذاك [فوت بول FOOT BALL] ، وذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي للكرة الطائرة يراهن في الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث لطرق جديدة لأجل قضاء أوقات الفراغ ويرجع نشأة الكرة الطائرة إلى "وليام مورجان" مدرس التربية الرياضية والبدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببوليود بولاية "ماساشوستس" بأمريكا ، وقد أطلق عليها اسم "مينتونات" "MINTONETTE" سنة 1894م وهذا الاسم لم يدم طويلا وفي سنة 1896م اقترح السيد "هانستيد" تسميتها بـ "الكرة الطائرة" "VOLLE BALL" .لأن الفكرة الرئيسية لهذه اللعبة هي طيران الكرة (علي مصطفى طه، 1999، ص11)، وسرعان ما انتشرت هذه اللعبة في أواسط الجامعات الأمريكية، ومورست من طرف عدة جمعيات ومنظمات شبانية ولم تبقى لعبة ترفيهية بل أصبحت لها فرق ومشجعين، في البداية إستعمل "وليام مورقان" شبكة لعبة التنس وقام بشيئتها على ارتفاع 1.84 م واستعمل كرة السلة وكانت تلعب بعدد غير محدود من اللاعبين المهم أن يكون للفريقين نفس العدد من اللاعبين، وانتشرت هذه اللعبة بصفة

سريعة عبر دول العالم، وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، فتعتبر كندا أول دولة مارست هذه اللعبة ثم انتقلت إلى الفيليبين والهند والبيرو ثم كوبا بفضل فرق جمعيات الشبان المسيحيين وفرق الكشافة، ثم وصلت إلى إنجلترا عام 1914م، وفي سنة 1923م وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر و تونس و المغرب وفي سنة 1929م اللجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا (عصام الوشاحي، 1994، ص: 66-67).

وبعد الانتشار الواسع الذي عرفته بدأ التفكير في إنشاء اتحاد دولي يعرعى هذه الرياضة ويقوم بتطويرها فكانت أول محاولة سنة 1928 لكنها فشلت بسبب الظروف السياسية العصبية التي كانت في تلك الفترة، وفي سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) برئاسة الفرنسي باول لباد (PAUL LIBAUD) وكان مقرها باريس، حيث أقام الإتحاد الدولي لكرة الطاولة أول بطولة عام 1948م في "روما" ومن ثم بطولة ثانية في "براغ" عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة إشركت بفرق السيدات وفي عام 1958م قامت المنظمة بإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي، وقد أنشأت البلدان العربية في شمال إفريقيا عدة فرق في هذه اللعبة، وانطلقت في كل من مصر ولبنان عام 1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة و بيروت. (محمود صقلي، 1996، ص: 11-18)

1-3- تاريخ الكرة الطائرة في الجزائر وتأسيس الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة:

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فرق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيات الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشرق الجزائري.

وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الإتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط، لأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع.

وكانت من بين الأهداف التي وضعتها الإتحادية بعث هذه الرياضة إلى داخل المجتمع بحيث تشمل جميع فئات الشعب، فقامت ببناء العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي تضم هذه الرياضة كما عملت على وضعها ضمن المناهج المدرسية لتدرس نظريا وتطبيقيا في المدارس. (علي معوش، 1994، ص: 08)

1-4- خصائص و مميزات الكرة الطائرة :

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنّها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أنّ اللاعب يفكر و يوافق بين كل من الجهاز العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلّل مواقف اللعب، متى يسرع و متى يبطئ و أين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب، وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرفصاء أم من الطيّران أماما حسب متطلبات الموقف. (عصام الوشاحي، 1994، ص: 58)

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا و تلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو ...
- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة و تعتبر شائعة و مثيرة للمتفرجين
- تتضمن انسجام أو استرخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات. (عصام الوشاحي، 1991، ص37)
- تعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق عديدة ومختلفة من الجنسين لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها رياضة تنافسية وأولمبية لها متطلبات البدنية العالمية (أكرم زاكي خطايبية، 1996، ص47)
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب و لا تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة و لعبها حتى ولو كانت خارج الملعب.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللاعب الحر في المراكز الخلفية فقط.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- يعدّ الشوط وحدة مستقلة بذاتها. (علي مصطفى طه، 1999، ص:15-16)
- سهولة التكاليف.
- لا بدّ أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت من الملعب. (أكرم زكي خطايبية، 1996، ص:61-62)

1-5-المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

1-5-1- الإرسال: في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار و تكون محور اهتمام لكثير من المدربين ومساعدتهم وكذا اللاعبين ، و يقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة. (زكي محمد محمد حسن، 2006، ص:77-78)

وهو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة، أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرّة واحدة، و يجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الإرتقاء للإرسال بالقفز عدم لمس خط حافة الملعب، ومن الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب وسرعة الكرة المرسله و قوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثّر، فالإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة ، و فرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة. (عصام الوشاحي، 1991، ص141)

أنواع الإرسال: نستطيع من خلال التكتيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطريقة أن نقسم الإرسال إلى نوعين :

❖ **الإرسال من الأعلى** : الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى، بحيث تقابل اليد الكرة وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدمة على الأخرى حسب المنقذ باليمنى أو باليسرى ، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس و ينقسم الإرسال من الأعلى إلى ما يلي:

أ- الإرسال المتأرجح :

في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة ، حيث تنقذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى الأعلى مع إبقاء الذراع مستقيمة

ب- الإرسال المتموج الطأفي :

يتم بتنفيذ ضربة موجهة نحو الخصم مع تفادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها.

ج-إرسال السحق :

يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى "الإرتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال و هو عبارة عن هجوم.(علي مصطفى طه : مرجع سابق ص60)

❖ **الإرسال من الأسفل** : هو الإرسال العادي البسيط و يعتبر من أسهل أنواع الإرسال و يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه و عدم حاجته إلى قوّة كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح إلا أنّ من السهل على الفريق المنافس استقباله و الدفاع عنه.

وهذه نقطة ضعف فيه إلا أنّ اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم ، و يتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف وينقسم الإرسال إلى ثلاثة أنواع هي من الأسفل إلى الأعلى كما يلي:

أ- الإرسال القاعدي : (حسن عبد الجواد، 1999، ص45)

يكون تنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام

ب- الإرسال الجبهي من الأسفل:

يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام، حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام.

ج-الإرسال الجانبي من الأسفل :

اللاعب المنقذ يوجه الكتفين بتعامد مع الشبكة ، و اليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام، ومن الأسفل إلى الأعلى.(علي مصطفى طه : نفس مرجع ص61)

تدريب الإرسال:

الإرسال هو لعبة البداية أو وضع الكرة في اللعب ، كما هو مفتاح التّجّاح في الكرة الطّائرة و كلّما نجح اللاعبون في تأدية هذه المهارة بنجاح أصبح للفريق المرسل صفة المبادرة و تسيير الملعب و بالتّالي ربح المباراة. لابد من أن يأخذ كل لاعب من الفريق دوره في ضربات الإرسال و التّأكيد على كل مرسل أن يؤدي إرسالاً جيداً ومؤثراً من بداية المباراة إلى نهايتها، ويتّضح لنا من العامل الأول وجوب ممارسة الإرسال بانتظام لكل لاعب في الفريق، اما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية وأثناء ونهاية التّدريب، فعند بداية اللعب لابد وأن يتعامل اللاعب المرسل مع الشد العصبي وقبل المنتصف يكون الاعتماد على شدة اللعب والتي تؤدّي إلى زيادة التوتّر (زكي محمد محمد حسن، 1998، ص222) حيث يمثّل الغرض من هذا التّدريب تحسين مهارة الإرسال، وذلك من خلال تصحيح المدرب لأي خطأ يحدث في الأداء المهاري للإرسال، خاصة عندما ترسل الكرة عدة مرات وتكون إرسالات فاشلة أو خارج الملعب أيضاً، ويتضمن الغرض تركيز المدرب على تصحيح أخطاء الإرسال والتي يمتاز بها كل لاعب بهدف منع اللاعبين من ارتكاب أو تكرار أي خطأ. أهميّة و مميزات الإرسال: (أحمد عبد الدايم الوزير، علي مصطفى طه، 1999، ص35)

ترجع أهمية الإرسال إلى أنّه أحد المهارات الأساسية ذات الطّابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النّقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطّائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشّبكة و لكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة، و يستطيع الفريق إحراز النّقاط من خلال الإرسال، و لاعب الإرسال يكون أدائه مستقل وبدون التّأثير من زملائه و لاعبي الخصم. الأخطاء الشائعة في الإرسال : (زكي محمد محمد حسن، 1997، ص45)

- ضرب الكرة بأصابع اليد.
- عدم ضرب الكرة بالقوة اللاّزمة مما يؤدي إلى عدم عبورها الشّبكة.
- قذف الكرة بعيداً إلى الأمام حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة.
- عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضّرب على القدم الأمامية.
- القذف المبكّر قبل أرجحة الذّراع خلفاً.
- قذف الكرة بعيداً عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد والسيطرة عليها.
- عدم امتداد الجسم و الذّراع أثناء الضّرب.
- عدم القدرة على التّوقيت بين سرعة الكرة و حركة الضّرب.
- أرجحة الذّراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب.
- عدم الدّخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة ، و عدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة.

1-5-2-الاستقبال : هو استقبال الكرة المرسل من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب، وذلك لامتصاص سرعتها و قوتها وتميرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين، أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل.

أهمية الاستقبال : يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأتها وحتى وقتنا الحاضر ، تنوّعت و تتابعت طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها "Begger" وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، و ذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة و توصيلها لزميل و بدون حدوث أخطاء.

طريقة استقبال الإرسال: يتخذ اللاعب الوقوف الصحيح لاستقبال الكرة مع مواجهة الكرة تمام، ثم يبدأ في ميل الجذع قليل إلى الأمام بسرعة مساوية لسرعة اندفاع الكرة ، حيث يقف اللاعب و القدمان متباعدتان أوسع من الحوض والركبتان مثنيتان قليلا، و تشكّان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، الرأس يكون عموديا على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعين متباعدتين عن بعضهما بمسافة حوالي اتساع الكتفين و ممدودتان للأمام و مائلتان إلى الأسفل. (علي مصطفى طه : نفس مرجع ، ص 37)

أنواع الاستقبال :

أ- الإستقبال من الأسفل :

هو الأكثر استعمالا و تكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدّمة اليدين ، و يكون اللاعب مقابل للكرة مع ضرورة استقامة اليدين .

ب-الإستقبال من الأعلى :

هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدّمة اليدين ، و هذا من وضعية عالية "فوق الرأس"

ج-الاستقبال الجانبي :

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم.

د-الاستقبال مع الانبطاح :

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين و هذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ميتة ، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.

الأخطاء الشائعة في الإستقبال :

- الأرجحة الزائدة للذراعين أماما، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة و سرعة طيران الكرة خارج حدود الملعب .

- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة ، مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عال جدا، مما يجعل طيران الكرة عموديا و قصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.

- عدم المحافظة على استقامة الظهر. (زكي محمد محمد حسن، 2006، ص316)
- ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة ، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة

1-5-3- التمرير : يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية و الرئيسية لتكتيك رياضة كرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق، نستطيع أن نقول أن التمرير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلب تنقل سريع وتمركز جيد بدون كرة وتحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب.

أهمية التمرير: التمرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم وتوجيه الكرة في كل الإتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية خاصة تلك التي تمرر نحو المعد وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق، يستخدم اللاعب في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن بأكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء و مرتبطة بالضربة الهجومية. والتمرير من الأعلى بالأصابع هي اللّمسة الهامة التي يجب أن تتقن إتقاننا تاما، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الزميل بطريقة تمكّنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال. (زينب فهمي وآخرون، 1994، ص84)

أنواع التمرير: لقد تنوع و تعدد التمرير في الكرة الطائرة، حيث يمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات و تمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه الكرة إلى تمرير من الأعلى و تمرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة، وعموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما:

❖ التمرير العالي : و يشتمل على :

أ- التمرير إلى الأمام: (التمريرة الصدرية) التمريرة الصدرية هي الأكثر استعمالا في اللعب للمسافات القصيرة و الطويلة، فإتقانها هو الخطوة الأولى نحو التّقدم والاندماج وذلك برفع اللاعب لذراعيه أمام الوجه في وضع التّكور، وعند وصول الكرة إلى ارتفاع 15 إلى 20 سم تقريبا على مستوى الرأس، تتحرّك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة وعندما تلامسها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيدا لدفعها للاتجاه المرغوب فيه.

ب- التمرير إلى الأمام بعد الدوران: وفيه يدور اللاعب على مشط القدم الأمامية لوجه اللاعب الذي سيعده له الكرة على أن يعود الجسم إلى وضع الاتزان.

ج- التمرير إلى الأمام من وضع الطعن: فيه تمتد الرجل الخلفية الى اقصى مداها بينما تكون الساق مع الفخذ في الرجل الأمامية بزواوية قائمة ، على اللاعب العودة بأقصى سرعة إلى وضع الاستقبال الأصلي.

د-التمرير للجانبين : يقف اللاعب مواجهها للشبكة أو ظهره للشبكة ، و يرفع الكرة بعد ثني اليد في الاتجاه المعاكس لاتجاه الكرة ، و هي تمريرة صعبة تحتاج إلى تدريب مكثّف.

هـ- التمرير مع الدّرجة : يستخدم هذا التّوع عند استقبال كرة قوية وسريعة نتيجة ضربة هجومية والمقصود امتصاص قوتها يلزم اللاعب مرونة بحيث يؤدّيها دون أن يصاب بأذى، ويمكنه العودة إلى الوضع الأصلي بأقصى سرعة. (علي مصطفى طه، 1999، ص: 72-73)

و- التمرير مع الوثب: عبارة عن عملية خداع لمواجهة عملية الصّد التي يقوم بها الفريق المضاد بشكل يظهر وثبة اللاعب لأداء التمرير، كأن ينوي أداء ضربة هجومية فيقوم بإعدادها للزّميل الآخر.

❖ التمرير من الأسفل: يمكن أن نطلق على مهارة التمرير من الأسفل بالسّاعدين بأنّها حركة إيجابية للرجلين باتجاه الهدف، وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحرّكاً إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق مع مسافة أو بُعد الكرة، وكذلك في الاتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعاً إياها بيديه بالقدر المناسب و يتوقّف نجاح الفريق أو فشله إلى حد كبير على مهارته في تمرير الكرة من الأسفل بالسّاعدين حيث أنّها آمن الطّرق في جميع حالات ومواقف اللعب، ويجب أن نميز بين ثلاثة أنواع من التمرير من الأسفل:

أ- التمرير باليدين (يتم التنفيذ بطرق مختلفة): يجري بتلاصق الكفين جنباً إلى جنب ، و يتجهان إلى أعلى امتداد الأصابع فتلامس الكرة الجزء العرضي من مؤخّرة اليدين قرب الرّسخ.

- يتلاصق الكفين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى الأسفل مع امتداد الأصابع فتلامس الكرة ظهر الكفّين.
- يتلاصق الكفّين وجها لوجه مع إثناء أصابع إحدى اليدين حول أصابع اليد الأخرى، فتلامس سطح الإبهامين والسّبّابتين.

ب- التمرير باليد الواحدة : تستعمل عادة للتخلّص من موقف حرج، خاصة في الظروف التي لا تسمح باستخدام اليدين معا

ج التمرير مع الانبطاح: يتم ذلك عند وصول الكرة إلى مكان قريب من اللعب بحيث يمرّرها اللاعب بالطريقة العادية فيندفع لإنقاذها من السّقوط على الأرض، فيلامس الكرة قبل وصولها إلى الأرض فيرفعها قليلاً.

1-5-4- السّحق: يعتبر السّحق روح الكرة الطّائرة ورونقها، والغرض من السّحق هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها، وهو توجيه قوي للكرة يؤدّي اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشّبّكة بحركاته منسجمة، أو "ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشّبّكة إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية" إن الضّربات السّاحقة هي أحد الوسائل الرّئيسية الهامة في إحراز النّقاط واستخدامها غالباً ما يكون من اللمسة الثّالثة ويؤثّر فيها عاملين هما: القوة والتّوجيه

أهمية السّحق: الهدف من الضّرب السّاحق في لعبة الكرة الطّائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال و تتطلّب هذه المهارة نوعية معيّنة من اللاعبين يتميّزون بالسرعة وحسن التّصرّف والثّقة بالنفس، وارتفاع القامة، و قوة عضلات الرّجلين و السرعة الحركية الفائقة و الرّشاقة والتّوافق العصبي العضلي، و القوة الانفجارية العالية في الوثب والضّرب والدّقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معيّنة بالإضافة إلى الهبوط

الصحيح، و لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات. (علي مصطفى طه، 1999، ص101)

أنواع السحق: هناك أنواع عدة

أ- السحق الأمامي:

هو أسهل أنواع السحق و أهمهم ، لذلك تجد المدربين يعطونه اهتماما كبيرا خاصة عند المبتدئين ، ويكون توجيه الكرة عند أدائها في خط مستقيم مع خط جري اللاعب الضارب.

ب- السحق الجانبي: يؤدي هذا النوع من السحق عندما يكون اللاعب بين الشبكة و الكرة و يكون الاقتراب يأخذ الخطوة و الوثبة الموازية مع الشبكة ويتم الإرتقاء في الضرب الأمامي و يطلق عليه بعض المدربين "الضرب الخطائي" أو "الضرب بدوران الذراع"

ج- السحق الخلفي: يؤدي عندما يكون الظهر موجه للشبكة فيوثب اللاعب و يدور في الهواء حتى يواجه الشبكة ثم يقوم بضرب الكرة بقوة و بسرعة في أعلى أجزائها ، و يعتبر من أصعب أنواع السحق من حيث الأداء. (عقيل عبد الله، 1987، ص93)

1-5-5-الصد: هو الاعتراض للكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة، و يعتبر الصد التواء الأساسية لمجموع التصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب عن طريق الوثب إلى أقصى إرتقاء مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريب منها، وقد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين أو ثلاث لاعبين شرط أن يكون في المنطقة الأمامية. (حسن عبد الجواد، 1999، ص94)

أهمية الصد: يعتبر الصد من المهارات الأساسية و الهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة و هو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساقطة فوق الشبكة. (علي مصطفى طه، 1999، ص136)

أنواع الصد :

أ- الصد الهجومي: عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازنة قريبة من الشبكة، و فيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدان أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس.

ب- الصد الدفاعي: و فيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع، بعد أن تكون قد قلت قوتها و فقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد لضربات ساحقة.

أشكال الصد: ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

1-الصد بلاعب واحد -2-الصد بلاعبين -3-الصد بثلاثة لاعبين.

1-5-6- الإعداد: ونعني به إعداد أو تجهيز أو تحضير الكرة للاعب المهاجم بطريقة ملائمة أو مناسبة مستخدمين في ذلك المهارة الملائمة والمناسبة لتنفيذ هذا العمل (زكي محمد محمد حسن، 2004م، ص3)، وفي الحقيقة فإنه معظم أنواع الإعداد التي تنفذ نجد أنّها عادة ما تستخدم التمرير من أعلى فوق الرأس أو من الأعلى للخلف، ولكن هذا لا يمنع أنّه في أحيانا أخرى قد نلجأ إلى استخدامه من الأسفل (بالساعدين) وذلك كله بهدف إعداد الكرة.

أهمية الإعداد: مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يتركز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة، ويعتمد الإعداد كلياً على التمرير من الأعلى فإجادة التميررات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد، ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب الحساسة والمهمة حيث يتوقف عليه هجوم الفريق و طريقة أدائه، و لذا يجب على المدربين تهيئة لاعبيهم على إجادة أنواع الإعداد في جميع مواقف اللعب المختلفة (علي مصطفى طه، 1999، ص139)

أنواع الإعداد:

أ- الإعداد الأمامي :

هو أكثر الإعداد استعمالاً لسهولة أدائه، و هو أساس لجميع أنواع الإعداد الأخرى، ويؤدّى من وقفة الاستعداد مع ملاحظة عملية امتداد الذراعين والرجلين، مع المحافظة على توازن الجسم في نهاية الحركة.

ب- الإعداد الخلفي من فوق الرأس:

يستعمل في الأغراض الخطئية ويتطلّب درجة عالية من الإحساس بالحركة، حيث أنّ اللاعب لا يرى الهدف المراد التوجيه إليه لحظة أداء الإعداد و هو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء.

ج- الإعداد الجانبي:

يستخدم عندما يكون اللاعب قريباً من الشبكة ، و لا يوجد مكان ووقت كافي للدوران يستعمل عند الرمية الخداع حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانباً لاتجاه الإعداد.

د- الإعداد بالوثب :

يستعمل هذا الإعداد للكرات العالية في عملية الخدع الهجومية، ويعتمد على استعمال الذراعين و الأصابع ، ويستخدم فيه الوثب بالرجلين، وعلى اللاعب ملاقاتة الكرة في الوقت المناسب.

1-6- تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

الجدول رقم (1): تصحيح أخطاء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

المهارة	الأخطاء الشائعة	النتائج المتوقعة	التصحيح
الإرسال	الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح	لمس الكرة للشبكة أو خروجها خارج الملعب	-لمس الكرة أسفل منتصفها قرب نهاية مرحة الذراع أماما، مرحة الذراع خلفا جيدا قبل المرحة الأمامية مع إعطاء القوة للكرة.
الإرسال من الأعلى	- الفشل في رفع الكرة من اليد - قذف غير مناسب للكرة من حيث الارتفاع - قذف الكرة بعيدا عن الجسم - رد الذراع عند مرجعيته خلفا أثناء التمهيد للحركة - مرحة الذراع للخارج - ملاقاتة الكرة من أسفل عند ضربها	- خطأ قانوني يفقد الإرسال - ضرب الكرة في مستوى منخفض و ملامستها للشبكة - ضرب الكرة للأسفل وعدم إمكان عبورها الشبكة - طيران ضعيف للكرة - طيران الكرة خارج الحدود - طيران الكرة للأعلى وعبورها الشبكة	-ترفع الكرة في لواء قبل ضربها باليد الضاربة -إقذف الكرة في اتجاه فوق كتف الذراع الضاربة -إقذف الكرة أمام الجسم مباشرة لأعلى بحيث يكون اتجاه طرفيها فوق كتف الذراع الضاربة -إثني المرفق قبل الضرب بحيث تكون حافة الإبهام عند الأذن تقريبا -تمرّج الذراع بجوار الجسم -تصاحب اليد الكرة أسفل خالفا لأعلى أماما أثناء ضربها
الإعداد أو التمرير من أعلى	- الفشل في ملامسة الكرة بأطراف الأصابع - حمل الكرة لحظة - إعادة الكرة للمنافس من اللمسة الأولى	-فقد التحكم في الكرة -خطأ مسك الكرة و فقد الإرسال أو فقد نقطة -فقد فرصة ضربة ساحقة بالكرة	-لمس الكرة بأطراف الأصابع مع ثني أصابع اليدين قليلا -لمس الكرة لمسا سريعا حادًا و تجنّب سحب الكرة عند ملامستها بالأصابع -إرمى الكرة عاليا في الهواء و قربه من الشبكة
التمرير من أسفل	- الفشل في توجيه الكرة للمكان الصحيح	-لمس الكرة بالشبكة أو خروج الكرة خارج الملعب	-ثبت وضع زاوية الذراعين بالنسبة للجسم لحظة لعب الكرة -ثبت الأذرع مفردة بدون اشتراك فعلي في الحركة مع فرد الجذع و الركبتين فقط راعي المرونة عند استلام الإرسال القوي
الضربة الساحقة	-الفشل في ضرب الكرة من قمتها -الإندفاع في خطوات الإقتراب أماما -القدمان مضمومتان عند الإرتقاء للوثب	-وصول الكرة عالية للمنافس و ضعف قوة الضربة الساحقة -لمس الشبكة أو تعدي حط المنتصف -عدم الإتران في الهواء	-الوثب عاليا بدرجة كافية حتى تلامس اليد الكرة قمتها تقريبا -اتّسع خطوة الإقتراب الثانية تكون مع ثني الركبتين جيدا للأسفل أو وقوع ثقل الجسم خلف عقي القدمين -وضع القدمين يكون مفتوحا باتّسع الكتفين

2- علم النفس الرياضي والتحضير النفسي للرياضيين:

لقد تطور علم النفس الرياضي في القرن العشرين، وذلك إثر تأسيس المختبر الأول لعلم النفس الرياضي التجريبي في مدينة "لابزك" بألمانيا عن طريق "ويلهام فونت" سنة 1879، وبعث المختبر الأول لعلم النفس الرياضي سنة 1920 بفضل شولت في مدينة برلين وكان "بيار دو كوبرتن" مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة قد نظم الملتقى الدولي الأول من نوعه حول علم النفس والفيزيولوجيا في الرياضة سنة 1913، كما تم تنظيم هذا الاختصاص في أوروبا والولايات المتحدة عن طريق أساتذة جامعيين وإنشاء الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي سنة 1965، ولقد وظّف تطوير هذا الاختصاص في إطار العلم الرياضي نظراً لزيادة الاهتمام بالرياضة والتمارين الرياضية في المجتمع الحديث.

إن علم النفس الرياضي تعميق للمعرفة العلمية المحترفة التي تسلط الضوء على أبعاد السلوك الناتجة عن النشاطات الرياضية المختلفة، والتي تهدف إلى تشخيص الطرق المستخدمة في تعديل السلوك الرياضي بغية تطويرها، وذلك بالاعتماد على البحوث التجريبية والمعايير الأخلاقية.

وبقدر ما تكون علاقات الفرد الذاتية والاجتماعية واضحة، بقدر ما يمكننا من دراسة وتشخيص أسسه الفيزيولوجية، والاجتماعية النفسية، والبيئية النفسية، وكذلك استعداداته الأولية والتنبؤ بإنجازاته المستقبلية في التدريب والرياضة، وذلك من خلال رؤية واضحة تساهم في بلوغ ذروة الأداء، وقد انصبّ اهتمام العديد من الباحثين والخبراء على جوانب مختارة كتركيزهم على أهداف وطرق خاصة، وقد يتم التركيز على أبعاد نفسية مختلفة مثل الأبعاد العاطفية والذهنية والتحفيزية.

إنّ لرؤية علم النفس الرياضي تصوّر ذو بعدين: فمن جهة يقوم هذا العلم بتحليل كيفية مراقبة الأفعال الرياضية والتحكم فيها بواسطة عمليات نفسية، ومن جهة أخرى فهو يقوم بدراسة كيفية تحكم التمارين والأفعال الرياضية في العمليات النفسية وتنظيمها، وتهدف هذه العمليات إلى تعزيز الفهم المنطقي (المفاهيم النظرية) وتوسيع دور الوسائل الفعالة التي تتدخل في الرياضة (الطرق المطبقة).

وقد عرف محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي بأنه "العلم الذي يدرس السلوك والخبرة، ونقصد "بالسلوك" كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال و أقوال أو حركات ظاهرة، وهذا يعني كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان ويمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها، وتعني "الخبرة" الظواهر النفسية التي تصبح كواقع أو أحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد، و التي تنتمي الى عالمه الخاص، ولا يدركها سوى صاحبها، وعليه فعلم النفس الرياضي يعني بدراسة الأسس النفسية للأداء الحركي، وتأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئية على سلوك الفرد" (محمد حسن علاوي وآخرون، 2003، ص15) ويهتم علماء النفس الرياضي التطبيقيون بتعزيز الأداء وتقديم الاستشارة والتأهيل إثر الإصابة وتشجيع النشاط البدني للحفاظ على الصحة، وكذا تطوير البحوث الرياضية واختبار النماذج والنظريات وإجراء دراسات علمية لفهم الأساليب المرتبطة بالرياضة والتمارين الرياضية، ويقوم علماء النفس الرياضي سواء كانوا باحثين أو تطبيقيين بالمساهمة في التطور الشخصي في الحالات التي تؤدّي

فيها الرياضة والتمارين الرياضية، كما عرف مورجان (Morgan) 1972 علم النفس الرياضي بأنه دراسة الأسس النفسية للنشاط البدني (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص: 03-04)

2-1- التحضير النفسي:

يعتبر موضوع دراسة تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها إذ قام منذ أكثر من مئة عام كل من "ماناسيو عام 1876 و بوتنكو 1897" بدراسة تأثير هذا النوع من التحضير على كفاءة أداء الأجهزة العضوية للجسم خلال عملها، حيث تبين أن التحضير النفسي يساعد على التحسين و التخفيف من آثار الإجهاد و الآلام و الأحاسيس المرضية الأخرى، و في عام 1910م قام العالم الفرنسي (اوبنكاوكوي) ببناء على اعتقاده في جدوى و فعالية الإيحاء النفسي في العلاج المرضي، و بحشد أكبر عدد من تلاميذه بقصد تعليمهم و تعريفهم بفعالية هذه الطريقة و مبينا لهم أن اتخاذ الفرد لوضع مريح و مسترخ و مغلقا عينه مع تكرار للعدد (20.15)، تساعد على شفاؤه وتحسين حالته بمرور الأيام بشرط إجراء عدة جلسات في اليوم الواحد، وتعتبر الدراسات الخاصة بالإيحاء النفسي سببا في ظهور العلاج بالتنويم المغناطيسي الذي علم تلاميذه و مرضاه كيفية تحقيق الاسترخاء التام عند بدء العلاج بالتنويم المغناطيسي، و تجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة العلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية) و اشتملت اليوجا على عدة أوضاع و حركات للتنفس و الجمباز بقصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله وتصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبور و اجتياز العوائق.

بعد ذلك قام العالم الألماني (شولتز) ببناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي و طريقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحائي الذاتي للفرد، أحدهما داخلية تعتمد على تعلم و تعويد الفرد كيفية القدرة على التحكم في العمل و أداء أعضائه الداخلية، بينما الطريقة الخارجية تعتمد على إعادة المقدرة لدى الفرد للتحكم في حالته النفسية، بعد ذلك قام بدمج كل من الطريقة الداخلية والخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استعادة حالة الهدوء للأوعية الدموية للجهازين الهضمي و التنفسي.

و مع الخمسينيات اتسع مجال التدريب الإيحائي في العلاج النفسي حيث قام أخصائيو العلاج النفسي أمثال (كلينزروحي ، كزفيس) بإدخال عناصر جديدة لهذه الطريقة في الإيحاء بهدف جذب الانتباه نحو إمكانية تدريب الأعضاء الداخلية للفرد بواسطة شمولها لعدد كبير من العبارات و المضامين بناء على التصور والتخيل، وفي أواخر الستينات وأوائل السبعينيات قام كل من (فيلانتوف، جاستول، باستوخوف) باقتراح طريقة جديدة للتدريب الإيحائي تعتمد على طريقة التنويم المغناطيسي، ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج الأمراض، كمرض السكر والأمراض الجنسية، أما الثاني فيعتمد على إثارة وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ومن هنا ظهر اتجاه هام نحو إمكانية استخدام الإيحاء في التحضير النفسي للرياضيين ومن هنا بدا ظهور استخدام الصحة النفسية لعلم النفس الوقائي والاعتماد على دراسات وأبحاث قام بها أخصائيو في

علم النفس الرياضي والتي كان لها الفضل الكبير في الاهتمام والالتفاف حول الحالة النفسية للرياضيين، ونتيجة لل صعوبات المتزايدة في مجال الرياضات التنافسية على المستوى العالي، إذ أصبحت الأبحاث النفسية ذات صفة تطبيقية مرتبطة بمجال التدريب والمنافسات الرياضية وهذا ما قام به (تشيرينكوف) حيث ابتكر طريقة التحضير النفسي للرياضيين تعتمد على ضبط الحالة الانفعالية للرياضي وذلك بالتحكم الإرادي في التغيرات في الوجه وضبط حركات انتظام التنفس.

وفي الأعوام الأخيرة بدأ أخصائيو علم النفس الرياضي وبكفاءة عالية على المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين في المنافسات عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للرياضي أو استرخائه أثناء التدريب أو المنافسات الرياضية وشهدت هذه الفترة الزمنية ظهور أشكال جديدة في التدريب النفسي تعتمد على التأثير المتبادل بين اللاعبين وعلى كيفية تقديم الخبرة إزاء المشكلات العصرية للرياضة وبالأخص مشكلة استعادة الشفاء بعد أداء أعمال بدنية عالية الشدة (كثرة المنافسات) (محمود عزت كاشف، 1991، ص: 11-12)

2-2- مفهوم التحضير النفسي للرياضي:

التحضير أو الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك ايجابي لكل من الإعداد البدني و المهاري و الخططي للاعب اللعبة و الفريق و الوصول به الى قمة المستويات.

فالتحضير النفسي و السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض عناصر شخصيته، لقد أصبح من المسلم به علميا بعد الدراسات المستقصية في السلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة، ان أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدني فقط، ولكن أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية، فنجد مثلا الموزع في الكرة الطائرة عندما يوزع الكرة لزميله، فان هذا الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط، و لكن يصدر بعمد عملية التفكير.... على أثرها هذا النوع من الأداء، و هذا التفكير سبقه انتباه و إحساس و أدراك لطبيعة الموقف وسبقه أيضا تذكر الخبرات السابقة المرتبطة به، وهذا الأداء الحركي أيضا هو نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة والقوة والحماس.

وبالرغم من أن التدريب والمنافسات الرياضية التي يشترك فيها اللاعب هي مجال طبيعي لنمو وتطور دوافعه ومهاراته العقلية وسماته الانفعالية، إلا أن المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين هو الذي يضع الإعداد النفسي موضع التقدير والاهتمام.

ومن هذا المنطلق احتل الإعداد النفسي للرياضيين مكانة هامة في إعداده إعدادا يؤهله تأهيلا متكاملا لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة حسب استعداداته وأقصى قدراته الشخصية، و يتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة الإجراءات العلمية التربوية المحددة عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة و الممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة خاصة، واستعدادات الرياضي نفسيا من جهة أخرى و ذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهارته العقلية وسماته الانفعالية، لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من اجل مساعدة الرياضي على تحقيق أفضل مستوى ممكن له.

2-3- أهداف التحضير النفسي:

بناء على مفهوم التحضير النفسي للرياضي و أهميته تحدد أهدافه فيما يلي :

- بناء و تشكيل الميول و الاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة و النشاط النوعي خاصة.
- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج و التنافس الفعّال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية و التخصصية لنوع النشاط.
- تطوير و توظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب و المنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية و النفسية خلال التدريب و المنافسات.
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لحوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي، و القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر و النتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- توجيه الرياضي و إرشاده نفسياً لمساعدته على الملائمة النفسية بين الأعمال البدنية و النفسية في التدريب و المنافسات، مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص162)

2-4- دور و أهمية التحضير النفسي:

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب فان الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة(أسامة كامل راتب، 2004، ص25) ومنه نجد أن للتحضير النفسي دور كبير في تطوير القدرات والإمكانيات النفسية للرياضيين بالإضافة الى:

- تكوين شخصية ذات إرادة للتحكم في القدرات النفسية.
- اكتساب إمكانيات تساعد على الاسترجاع دون مساعدة المدرب.
- التحكم في بعض الحالات النفسية المفاجئة، كالقلق.....الخ.
- الطموح في التحسين الذاتي للنشاط الرياضي.
- التحكم في الحالات النفسية وخاصة أثناء المواقف الحرجة أثناء التدريب أو في المنافسة.

2-5- أنواع التحضير النفسي الرياضي:

ينقسم التحضير النفسي إلى قسمين هما: التحضير النفسي طويل المدى والتحضير النفسي قصير المدى

2-5-1- التحضير النفسي طويل المدى: أهم ما يهدف إليه هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة ، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل المزيد من

الجهد وتكوين اتجاهات ايجابية لدى الرياضيين تؤدي إلى تثبيت المكونات الشخصية التي تكون مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاوها ، ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي الطويل المدى تم استخدام الأساليب التالية:

- ♦ منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة وذلك تبعاً لمستوى قدراته .
- ♦ مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بزملائه بنتائجه من نفس المستوى.
- ♦ إمداد الرياضيين بالمعلومات الصحيحة والتي تستخدم نوع الرياضة التي يزاوها اللاعب.
- ♦ مشاركة اللاعب في المنافسات الرياضية .
- ♦ تعويد الرياضيين على بذل الجهد والكفاح من أجل الفوز.
- ♦ الاهتمام بالحالة الصحية للرياضي وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده.

2-5-2- التحضير النفسي قصير المدى:

إن الاستعداد في المباراة وانتظار اللقاء مع المنافس ومحاولة تحقيق النصر الذي يعد دافعاً قوياً يؤدي بدوره إلى حالة التوتر الشديد، وبالتأكيد فهذه الحالة تختلف عن الحالة في التدريب حيث هناك متغيرات كثيرة في المنافسة تختلف عما هو موجود في التدريب ولذلك لزم على المدرب تدريب اللاعبين على جميع الصعوبات، والمتغيرات التي يمكن أن تطرأ في المباراة حتى لا يفاجئ اللاعب بها وبالتالي يكون مستعداً لها، حيث يسعى الإعداد النفسي القصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات ومهارات اللاعب وذلك للتنافس بأعلى مستوى، فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المنافسات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم الانتظام في النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحياناً إلى درجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة.

2-6- خطوات التحضير النفسي: (ناهد رسن سكر، 2002، ص 72)

يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز قدرات اللاعبين وفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين ، ومعرفة الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة لفهم ويتم بناء الإعداد النفسي فيما يلي :

- ✓ دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب بهدف تكييف مواءمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي و نوع اللعبة التي يمارسها.
- ✓ يجب أن يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة و المطمئنة و الهادفة لتهدئة النفس و البعد عن الانفعالات.
- ✓ تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة و الهادفة لتهيئة و إعداد اللاعب للاشتراك في كل المنافسات و التدريبات.
- ✓ الإعداد النفسي للاعب و المتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري.
- ✓ الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
- ✓ التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب و التأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي.

✓ ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة و كذلك اللعب في طقس مماثل طقس البلد الذي ستجرى فيه المنافسات و كذلك صدور أداء التدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن تعترض اللاعب.

✓ الإعداد النفسي للاعب ومساعدته على الاسترخاء بعد كل منافسة.

✓ الإعداد النفسي للاعب وذلك بهدف مساعدته على التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء في التدريب أو المسابقات.

✓ تنمية انتماء الرياضة لمؤسسته الرياضية و زملائه في اللعبة و ذلك بهدف التماسك الاجتماعي.

✓ توجيه الرياضي و إرشاده نفسيا لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأحمال النفسية و البدنية في التدريب.

2-7-1- مراحل التحضير النفسي:

يعتمد الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤشرات النفسية العامة لإبراز أفضل قدرات اللاعبين ويشمل هذا النوع من الإعداد على المراحل التالية: و يبدأ الإعداد النفسي للفرد منذ الفترة الأولى لممارسته الرياضية حتى باعتزاله عمليا، هذا الميدان وخلال مدة الممارسة الرياضية يمر الرياضي بمجموعة من مراحل النفسية، وبالرغم من ان هذه المراحل متداخلة إلا أن الدراسة العلمية للإعداد النفسي تفرض ضرورة فصلها بغرض التعرف على أبعاد وملامح ومتطلبات كل مرحلة، وهذه المراحل هي:

2-7-1-1- مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية: وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أي كان نوع النشاط الرياضي الممارس، فان أدت هذه الفترة بالفرد الى درجة مقبول متن درجات إشباع النفسي كان ذلك كفيلا بتكوين الرضا عن المجال الرياضي والممارسة الرياضية بصفة عامة وتعتبر هذه المرحلة الحاسمة في تاريخ حياة الفرد، فإذا كانت الممارسة الرياضية خلالها بمثابة خبرة سارة وممتعة وتبحث على الإشباع والارتياح النفسي، كان ذلك كفيلا ودافعا على الاستمرار الرياضي، أما إذا أدت الى نتائج سلبية كان ذلك مبررا كافيا لابتعاده واتجاهه الى مجال آخر قد يجد فيه متنفسا للإشباع النفسية والحيوية.

2-7-2-1- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي: وهي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس، ويتحدد هذا القبول ويتم الرضا عن نوع معين من النشاط الرياضي إذا توفر نشاطان أساسيان: أ - هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين نحو الأنشطة الرياضية كل حسب استعداداتهم وقدراتهم أهمية الاختبارات والمقاييس تحدد القدرات الشخصية الظاهرة والكامنة لممارسة كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.

ب- لتكوين الرضا نحو نشاط رياضي معين فهو الممارسة العملية لهذا النشاط لفترة تكون كافية للإحساس بان هذا اللون من النشاط هو مجال مناسب للإشباع النفسي، وهنا يبرز دور المربين ومدربين الرياضيين

في استشارة الأطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائما في ظروف انفعالية وإيجابية وممتعة لممارسيه.

2-7-3- مرحلة الميل نحو النشاط: الميل هو حالة وجدانية تجعل الفرد ينتبه لموضوع معين ويهتم به ويختار التعامل معه من بين موضوعات متعددة' وفي مجالنا الرياضي يكون الميل نحو نشاط رياضي معين هو القوة الذاتية التي تدفع الفرد الى تفصيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى، ويكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولا ثم ممارسته بطريقة تتسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفوقها عن تلك المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد، ولهذا فان ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه، وهنا تبرز أهمية الإجراءات التي يجب اتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب والمباريات لتكوين الميل نحو النشاط وزيادة قوته، كما تبرز أيضا أهمية برامج تعليم وتدريب المهارات تخصصية للنشاط والتي يعتبر إمكانية أدائها من أهم متغيرات اكتساب الميل نحوه.

2-7-4- مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية: هي المرحلة التي يتم خلالها اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، وتبدأ بعد فترة من معايشة الفرد للمجال الرياضي والاندماج فيه، وغالبا ما تكون هذه المرحلة خلال الفترة الأخيرة من تكوين الميل نحو النشاط الذي يمارسه الفرد أو بعد تكويني مباشرة، وتستمر هذه المرحلة حتى وصول الفرد الى مرحلة متقدمة من الممارسة الرياضية وحتى يتم الاطمئنان الى تمتعه بالسمات والمهارات النفسية الأساسية للممارسة الرياضية، ولقد أصبح من المسلم به علميا أن الممارسة الرياضية تختلف في طبيعتها ومتطلباتها البدنية والنفسية عن كثير من الممارسات الإنسانية الأخرى، كما أصبح من المسلم به أيضا في علوم التربية البدنية والرياضية، أن الممارسة الرياضية أي كان نوعها فإنها تتطلب سمات بدنية ومهارات حركية أساسية، كما تتطلب ممارسة كل نشاط رياضي سمات بدنية ومهارات حركية خاصة تبعا لطبيعته ومتطلباتها وعلى نفس المنوال فان الممارسة الرياضية أيا كان نوعا فإنها تتطلب مجموعة من السمات والمهارات النفسية الأساسية تلك التي تؤهل الفرد وتساعد على التكيف النفسي مع المتطلبات البدنية والحركية العامة للممارسة الرياضية أيا كان نوعها، كما تساعد في التغلب على ما يواجهه من الصعاب أثناء التدريب الرياضي ومنافساته ومع وجود اتجاه فكري يشير الى أن أصحاب السمات ومهارات النفسية الأساسية للممارسة الرياضية وان الممارسة الرياضية المنتظمة تعمل على تدعيم هذه السمات والمهارات إلا أن الأمر يجب أن لا يتوقف عند حد الاعتماد وعلى الانتظام في النشاط الرياضي بل يجب تدخل بخطط موضوعية وإجراءات هادفة التي تطوير هذه السمات والمهارات إذا كانت موجودة لدى الفرد، ومحاولة استظهار باقي السمات والمهارات النفسية الأساسية التي تتطلبها وترتكز عليها الممارسة الرياضية ولقد أسفرت الدراسات والبحوث الهادفة الى التعرف على الأساس الانفعالي للتدريب والممارسة الرياضية بصرف النظر عن نوع النشاط، إن الرياضي لكي يتوافق نفسيا مع المتطلبات البدنية والحركية للتدريب والممارسة الرياضية يجب أن يتصف بالسمات الانفعالية الأساسية التالية:

1) الهادفة، 2) الاستقلالية، 3) الإصرار، 4) الجرأة، 5) الضبط الذاتي، 6) الثقة بالنفس، 7) المسؤولية (احمد أمين فوزي، 2003، ص: 165-166)

2-7-5- مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي:

هي مرحلة تلي مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية فهي دخول المنافسة وبالتالي اكتساب مجموعة من الخبرات التنافسية وتدعيمها وتطبيقها ميدانيا او في مواقف تنافسية.

2-7-6- مرحلة الإعداد النفسي الخاص للنشاط:

هي مرحلة انتقال الرياضي في إعداداته النفسية الى اكتساب مجموعة من السمات والمهارات النفسية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي ولنوع الواجبات الحركية المطلوبة.

2-7-7- مرحلة الأعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط:

هي مرحلة يتم خلالها إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في نشاطه المحدد، فكل نشاط من الأنشطة الرياضية يختلف عن الآخر من حيث متطلباته النفسية خلال التنافس.

2-8- إجراءات الإعداد النفسي الرياضي :

إن معظم إجراءات الإعداد النفسي للرياضيين لا تتطلب فترات و إجراءات منفصلة كما يعتقد الكثير من العاملين في حقل إعداد الرياضيين و هذه الإجراءات يمكن ذكرها كما يلي :

♦ أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة و ممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الطفل لأداء الحركة .

♦ أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح و السعادة، و مجالات تحقيق أكبر قدر من النجاح.

♦ أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم متناسب مع مستوى قدرات ممارسته البدنية و العقلية.

♦ أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابية عن كل أداء ناتج ، على أن تكون هذه الإجراءات فورية ومناسبة لمستوى الأداء .

♦ أن تشمل على تطوير أدوات وأجهزة الممارسة الرياضية بما يتناسب مع مستوى قدرات البدنية والحركية للرياضي.

♦ أن يكون التنافس عنصرا أساسيا في برنامج الممارسة الرياضية وعلى مستوى مناسب للدرجة النضج الانفعالي.

♦ أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح باكتساب التوافق الأولي.

♦ أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب تجنب أي نوع أو درجة من الإصابة وذلك من اجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية.

♦ أن تكون الممارسة الرياضية مجالا لاكتساب مهارات أساسية وتحقيق مستوى مناسب من الانجاز الحركي.

♦ زيادة عدد اللقاءات النفسية مع الفرق المتشابهة في المستوى الفني والتي يمكن خلالها إحراز أكبر قدر من النجاح.

♦ محاولة شغل أكبر قدر من أوقات فراغ اللاعب في ممارسة العملية للنشاط الرياضي أو اللعبة التي يمارسها.

- ♦ إتاحة فرص التنافس الخارجي بملاعب الأندية الأخرى، وتنظيم الرحلات الرياضية، الأمر الذي يجعل اللعبة مجالاً لنظام اجتماعي.
- ♦ إتاحة الفرص مشاهدة المباريات المحلية والدولية ذات المستوى الرفيع للعبة، مع توجيه النظر للاعبين الذين يلعبون نفس المركز في اللعب.
- ♦ توفير سبل تطوير وتوطيد العلاقات الاجتماعية بين اللاعب وزملائه في الفريق، وفي نفس اللعبة بالأندية الأخرى.
- ♦ اشتراك اللاعب في اختبارات متكررة لقدراته الحركية في اللعبة و تشجيعه على تسجيل نتائجها بنفسه لتقدير ما يحرزه من تقدم في التدريب.
- ♦ تقنين احتمال التدريب بما يتناسب مع قدرات اللاعب بدنيا وحالته التدريبية.
- ♦ استشارة اللاعب على تحديد المستوى الذي يجب أن يصل إليه في نهاية كل مرحلة من مراحل حياته الرياضية.
- ♦ تشجيع اللاعب على تحديد مستوى الانجاز الذي يجب أن يحققه من جراء اشتراكه في منافسات الموسم الرياضي.
- ♦ اشتراك اللاعب في تحديد الهدف من كل فترة من فترات التدريب على مدار الموسم الرياضي و إحاطته بالهدف المطلوب. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 174)

3- الخصائص النفسية في الكرة الطائرة:

3-1- الخصائص النفسية الخاصة بمهارات كرة الطائرة:

- ان للإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة أثر كبير في درجة إتقانه للمهارات الأساسية لاسيما ان مهارات الكرة الطائرة لا يمكن الفصل فيما بينها لتداخلها وتكامل احداها بالأخرى، فعن طريقها تنفذ الخطط الهجومية والدفاعية الموضوعية، فضلا عن ذلك فان نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة أفراده أداء المهارات الأساسية بمستوى متكافئ ليتمكن كل لاعب من تنفيذ واجباته أثناء اللعب. (أكرم زاكي خطايبية، 1996، ص 295)
- ويرى البعض أن مهارات الكرة الطائرة سهلة التنفيذ إلا أن هذا المفهوم خاطئ كونها تتطلب جهداً كبيراً لإتقانها نتيجة ما يفرضه قانون اللعبة من صغر الملعب وقصر فترة لمس الكرة، فعند النظر الى كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة نجد أنها تتطلب خصائص نفسية معينة تعزز مدى امكانية اللاعب في تقدير ذاته وهذه الخصائص هي: (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، ص 634)
- مهارة الارسال: تتطلب درجة عالية من الشجاعة والتركيز و التحكم والضبط وتوجيه الكرة الى ملعب الخصم مع مراعاة المسافة والارتفاع وظروف اللعب.
- مهارة استقبال الارسال: تتطلب درجة عالية من التركيز في استلام الكرة وبذل اقصى جهد في امتصاصها وتوجيهها بدقة للاعب المعد.

مهارة الاعداد: تتطلب تفهم اعضاء الفريق المهاجمين و الخصم المدافع والقدرة على استغلال اللحظات الحرجة في الفريق المنافس والاستفادة منها لصالح فريقه.

مهارة الهجوم: تتطلب الشجاعة و المخاطرة وحسن التصرف وضبط النفس عندما تصل اليه الكرة بصورة غير دقيقة.

مهارة الصد: تحتاج الى دقة ملاحظة المهاجم مع سرعة اكتشاف طريقة ومكان الهجوم اضافة الى تمتعه بسرعة رد الفعل.

مهارة الدفاع عن الملعب: تتطلب تحمل وقوة عالية وشدة في التركيز وسرعة رد الفعل والشجاعة و المخاطرة في استخدام الجسم للوصول للكرة البعيدة.

3-2- الحالة النفسية للاعبين:

3-2-1- قبل المباراة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة ما يلي:

1- استشارة معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.

2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.

3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.

4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.

5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

3-2-2- أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في

بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج

الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محمدا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون

سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

3-2-3- بعد المباراة: بعد انتهاء المباراة تبقى أثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي

تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع

استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و وهذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، وبملاء

الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة. أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية

اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي

للذات. " (محمد حسن علاوي، 2003، ص: 82-84)

كما تجدر الإشارة الى أن أهم نتائج التحضير النفسي ينجر عنه تطوير عدة صفات كالاهتمام بالمنافسة

حيث يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة و الشعور بالقوة والصبر والثقة التامة و عدم الشعور

بالخوف من المنافسة بحيث أن الرياضي المحضر جيدا لا يشعر بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان

مستواها. (أسامة كامل راتب، 1997، ص327)

3-3- تعريف الأخصائي النفسي الرياضي: يرى هيمان (Hymen) إن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يستطيع تحسين أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح لقدراته وتعزيز مهاراتهم السيكلوجية ومساعدتهم على تجنب الانفعالات والتوترات بالإضافة إلى المساهمة في حل مشكلاتهم الشخصية التي تتأثر بصورة مباشرة على الأداء لديهم(أحمد أمين فوزي، محمد بدر الدين،2001،ص196) وتشير الرابطة من اجل تقدم تطبيق علم النفس الرياضي (AASP) إن الاخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يقدم العديد من الخدمات اعتمادا على تدريبه المهني وأكثر تلك الخدمات أهمية هي :

أ- تقديم معلومات عن دور العوامل السيكلوجية في الرياضة بالتدريب والنشاط البدني للأفراد والجماعات والمنظمات، حتى يمكنهم من إعداد البرامج التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

ب- تنمية وتطوير المهارات العقلية التي ترتبط بالرياضة والتدريب والنشاط البدني لممارسي تلك المهارات التي لها مدلول ايجابي على المستوى السلوكي والانفعالي والتي تساعد على التركيز والاسترخاء أو استخدام الخيال.

ج- المساعدة السيكلوجية للاعبين عند التأهيل وعند الإصابة سواء كانت إصابة بدنية أو نفسية.

3-4- تأهيل الخصائص النفسية الرياضية : هناك محاولات عديدة قدمت بغرض تحدد التأهيل المناسب اعمل الأخصائي النفسي الرياضي ومن بين ذلك الجمعيات البريطانية لعلوم الرياضة والنشاط البدني (BARSE) British Association of Sport and Exercice التي حددت نظام معين لتأهيل عمل الأخصائي النفسي الرياضي، حيث لا يحق لأحد ممارسة هذا العمل، قبل الحصول على شهادة (إجازة) معتمدة من طرفها، ولذلك ساهمت الجمعية الأهلية لعلم النفس الرياضي (ASP) بالتعاون مع رابطة علم النفس الألمانية في وضع مقررات لعلم الأخصائي النفسي الرياضي، (أسامة كامل راتب،2000،ص31) وتتطلب الدراسة خمسة سنوات، وفق برنامج محدد لهذا الغرض، يتم في الأكاديمية الألمانية للثقافة البدنية ، ويمنح للخرجين شهادة لهذا الغرض.

3-5- فئات الأخصائي النفسي الرياضي :

لقد قدمت اللجنة الاولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية (USOC) عام 1973 حل جزئي لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزاوله مهنة الأخصائي النفسي الرياضي، وذلك بعدما توصلت الى تحديد ثلاث فئات للأخصائيين النفسيين:

3-5-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي :

يعمل في هذه الوظيفة من لديهم معرفة علمية في مجال علم الرياضة ، و العلوم المرتبطة بها، وخاصة علم النفس الرياضي، ومختلف فروع علم النفس الرياضي، ويرتكز دور هؤلاء على الجانبين التاليين:

أ - اكتساب و تعليم الرياضيين المفاهيم التربوية النفسية: حيث يعملون على إكساب الرياضيين وتعليمهم المفاهيم و الخصائص التربوية الايجابية وبالتالي تجنبهم الخصائص السلبية مثل القلق والعدوانية وعدم الثقة بالنفس.

ب- إكساب و تعليم الرياضيين المهارات النفسية: يعملون على مساعدة الرياضيين على مواجهة المتغيرات التي قد تؤثر سلبا على شخصية الرياضي، وذلك بإعداد و تطبيق برامج تدريب تشمل استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط مثل الاسترخاء، التركيز، الانتباه ... الخ

3-5-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الإرشادي الرياضي :

و يعمل في هذه الوظيفة المتخصص في علم النفس الإكلينيكي و الطب النفسي، مع ضرورة أن يكون لديه خلفية علمية في التعامل مع الرياضيين الذين لديهم مشكلات نفسية عميقة وحادة مهم يمثلون نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين يحتاجون لهذه المساعدة.

3-5-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة:

يعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره احد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات و البحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية و مواجهة المشكلات التطبيقية و إيجاد الحلول لها ، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف و التقدير كأحد العلوم الإنسانية الاجتماعية الهامة .

3-6- التحضير النفسي في رياضة الكرة الطائرة:

إن الهدف العام من الإعداد النفسي هو تطوير الصفات النفسية الهامة للشخص أو الرياضي للوصول إلى مستوى عال في تحكم الرياضي للاستقرار النفسي والاستعداد للمنافسة.

♦ والتحضير النفسي في الكرة الطائرة يتوقف عموما على فحص مختلف الجوانب الخاصة ، وكل يساهم على رفع فرصة نجاحه في المنافسة ويعتبر الجانب النفسي احد الجوانب كما هو معروف من قبل وهو متغير هام في تحقيق الأداء الرياضي وبعد التحضير النفسي عاملا فعالا في تحقيق النتائج الرياضية العالية خاصة في المنافسات ، والتحضير النفسي الجيد يعمل على مساعدة الرياضيين على اكتساب دوافع قوية تساعده على الكفاح وبذل المزيد من الجهد مما يؤدي تثبيت مكونات الشخصية خاصة منها الانفعالية ويشترط للتفوق في رياضة كرة الطائرة توفر الخصائص التالية:

- ♦ اتساع حجم ومدى رؤية اللاعب فيما يعرف بعنصر الإدراك البصري.
- ♦ سرعة تغيير الانتباه .
- ♦ التوافق الحركي بين أجزاء الجسم المختلفة كخاصية تعتمد على الجهاز العصبي المركزي .
- ♦ توفر قدر عالي من الإحساس بالكرة .
- ♦ ارتفاع معدل إيقاع سرعة رد الفعل .
- ♦ توافر مستوى عالي من القدرة على حفظ التوازن .
- ♦ توافر مستوى عالي من الثبات العاطفي .

و يرى علماء النفس أن لتنمية هذه الخصائص يفضل أن يحدث ذلك بشكل مترام من خلال التدريب على النماذج و المواقف التدريبية السابقة في الإعداد ، بحيث تكون هذه المواقف عاملا هاما في تكييف اللاعب لكافة الظروف المتوقعة و المفاجئة في الملعب .

و يشترط أن يكون الإعداد النفسي للاعبين جماعيا نظرا لكون اللعبة جماعية ، و يجب على مدرب الكرة الطائرة أن يركز خلال تدريبه الشامل ، تدريب اللاعب (بدنيا، نفسيا، مهاريا، وخططيا) ، ومركزا على ما يلي :

أ- ضرورة تنمية و تطوير عنصر الإدراك البصري نظرا لأهمية هذا العنصر .

ب- تنمية عنصر الرؤية لدى اللاعب بحيث يكون قادر على تمييز مكان الكرة و لاعبي الفريق المنافس

ج- تنمية القدرة لدى اللاعبين على التغيير السريع و اللحظي لعامل تركيز الانتباه .

د- تنمية و تطوير الإحساس الفائق باستلام اللاعب للكرة .

و قد توصل جان شوروف الروسي عام 1988 إلى عدم الانفصام أو التجزئة المصنفة بجوانب الإعداد المختلفة و التي من خلالها يتعرض اللاعب لمختلف المواقف و الظروف و يمكن أن يصل فيها اللاعب لدرجة إعداد كاملة يحقق له التنبيه ورفع درجة الاستعداد قبل المنافسة واثناءها، و على اللاعب أن يستعمل بعض العبارات التي تعد كمؤشر لرفع الحالة المزاجية و النفسية.(محمود عزت كاشف،1991، ص:42-43)

3-7- كيفية التحضير النفسي: يعتبر التشخيص النفسي مرحلة أساسية للتحضير النفسي للرياضي ويكون لديه الصفات المميزة لتحقيق نتائج ايجابية وهنا يكمن دور المدرب في إظهار الخبرة أو المعرفة في ميدان علم النفس و لاطلاعه على كـب المواضيع السيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها لدراسة وحصر شخصية الرياضي ومن جانب النمو الذهني للحالات النفسية الخاصة والحالات النفسية الاجتماعية وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من معلومات يمكن اكتسابها من خلال تقييم وملاحظة شخصية الرياضي من كل الجوانب النفسية وذلك اعتمادا على تقنيات ووسائل البحث لعلم النفس العام وإذا كانت المرحلة الأولى للتشخيص عبارة عن تقييم ودراسة فإن المرحلة الثانية والثالثة هي التحضير والتنظيم الذاتي على التوالي مشتركة ، وخلال التحضير يمكن الرجوع لتشخيص الإدراك وملاحظة الحالة النفسية للرياضي فالتحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعامل لظرف معين متعلق بتحضير منافسة، كما يتصور الكثير من المدربين بل هو تدريب وتحضير يدوم لعدة سنين من العمل ويشمل الطابع والعلاج النفسي قبل تحضير الرياضي للحالات المركبة والمعقدة وتسديد الاضطرابات كمنافسة يجب تكويننا طويلا على تحمل الصعوبات والتدريبات الشاقة والمملة لأن عدد كبير من الرياضيين الموهوبين لا يتمكنون من الوصول إلى القمة والنخبة بسبب عدم تحضيرهم النفسي. (أسامة كامل راتب،1997، ص:57-58)

3-8- أهم الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعب الكرة الطائرة

الجدول الموالي يوضح أهم الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعبين (الكرة الطائرة):

الجدول رقم (2) : يوضح أهم الصفات الواجب تنميتها في التحضير النفسي للاعب الكرة الطائرة

الخصائص النفسية الخاصة بالمهارات	الإعداد النفسي للاعب
<p>1- الدفاع عن الملعب : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ الحمل و الشدة في التركيز وسرعة رد الفعل. ♦ الشجاعة . ♦ المخاطرة في استخدام الجسم . <p>2- الإرسال : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ درجة عالية من التركيز . ♦ الشجاعة. ♦ التحكم في اتجاه الكرة مع مراعاة المسافة والارتفاع . <p>3- الدفاع عن الإرسال : ويتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ درجة عالية من التركيز في استلام الكرة . ♦ بذل أقصى جهد في امتصاصها و توجيهها إلى اللاعب المعد بدقة وتركيز . <p>4- الإعداد : و يتطلب من اللاعب المعد :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ القدرة على فهم حالة فريقه و المهاجمين و حالة الخصم و المدافعين . ♦ الاستغلال الأحسن للقدرة الحرجة للفريق المنافس . <p>5- الهجوم : و يتطلب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ الشجاعة . ♦ حسن التصرف . ♦ ضبط النفس . ♦ قدرة التركيز عند ضرب الكرة في المكان و الوقت المناسبين . <p>6- الصد : تحتاج هذه المباراة إلى :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ الدقة في ملاحظة المهاجم . ♦ سرعة ردة الفعل . ♦ سرعة اكتشاف طريقة و مكان المهاجم . ♦ سرعة التحرك لإيقاف هجوم الفريق المنافس . 	<p>1- تنمية الصفات الإرادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين. ♦ التدرج في تطوير هذه النواحي الإرادية. ♦ تناسب الإمكانيات النفسية الفيزيولوجية). ♦ تحريك الدوافع لدى اللاعبين تنميتها . ♦ (المتعة في اللعب و تحقيق أمنية الفوز). <p>و يتم تطوير هذه الصفات عن طريق :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ استخدام تدريبات تتميز بطابع المنافسة . ♦ مدح اللاعبين على الأداء الجيد والعقوبة في حالة عدم المبالاة و الإهمال . ♦ التحدث مع اللاعبين جماعيا و فرديا في حالة عدم إقبالهم على التدريب . <p>2- تنمية القدرات على التركيز :</p> <p>تنمية القدرة العالية على التركيز و اليقظة خاصة في المباريات الطويلة التي تستغرق وقتا كبيرا و كذا لتفادي المواقف المفاجئة ولتنمية هذه الصفة يجب :</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ التدريب تحت حمل شديد. ♦ إطالة فترة التدريب تدريجيا . ♦ المشاركة في مباريات ذات مستوى عالي . ♦ الزيادة في عدد الأشواط لتساعد اللاعبين على شدة الانتباه و التركيز . ♦ إثارة دوافع و ميول اللاعبين إلى الاهتمام باللعبة و الرغبة في العمل . ♦ حسن استغلال أوقات انقطاع اللعبة و ذلك بالارتقاء التام لجميع أعضاء الجسم .

خلاصة:

من خلال ما تقدم في هذا الفصل نلاحظ أن كرة الطائرة شهدت انتشارا وتطورا ملحوظا شمل جميع أنحاء العالم سواء من حيث المكانة التي أصبحت تحتلها بين الرياضات الأخرى والتي ميّزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى أو من ناحية قوانينها التي شهدت تعديلات متواصلة بالإضافة إلى تطور طرق لعبها، كما يزداد الاهتمام بها يوما بعد يوم، ومن خلال استعراضنا لتعريف وتاريخ ونشأة الكرة الطائرة وكذا المهارات الأساسية الخاصة بها كان لزاما الخوض في الخصائص والحالة النفسية للاعبين والتحضير النفسي للاعبين الكرة الطائرة، والذي يعد عملية ضرورية وهامة جدا في التدريب لجميع المراحل العمرية، ولكافة فترات التدريب، فالمشاكل التي يواجهها اللاعب في عملية التدريب والمنافسات والتغيرات التي تطرأ عليه هي تغييرات بدنية وفسولوجية واجتماعية ونفسية مما تحتم على المدرب أن يهتم برعاية لاعبيه من جميع هذه النواحي وبالتالي ينعكس ايجابيا على تطوير الجانب النفسي، الشيء الذي يؤدي الى الارتقاء بمستوى القدرات البدنية والمهارية والخططية للاعبين وهذا ما يسمى بالإعداد المتكامل، وتجدر الإشارة الى أن التحضير النفسي يتميز بفترات ومراحل حسب الحالة النفسية للرياضي وحالة المنافسة وهو عمل جماعي يحتاج إلى تنسيق بين الأخصائيين في الميدان العملي والميدان النظري من أجل الرقي بمستوى الرياضي فهو يحتاج إلى معرفة واسعة ومتمكنة في الميدان النفسي.

الفصل الثالث

الصلابة النفسية

تمهيد

يتعرض الرياضي خلال التدريبات والمنافسة الى ضغوط شتى تتفاوت في انواعها وشدتها وفق المواقف التي يتعرض اليها اللاعب وادراكه لها والتي يمكن أن تؤثر سلبا في سلوكه، وبالتالي يتأثر مستوى أدائه، والدراسات في السنوات القليلة الماضية تجاوزت مجرد دراسة العلاقة بين إدراك الأحداث الضاغطة وأشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام والتركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية والتي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات والتغلب عليها، لذا حاز مفهوم الصلابة النفسية على اهتمام الباحثين في الدراسات النفسية التي ظهرت في السنوات الأخيرة فهو من المفاهيم الحديثة نسبيا خاصة في البيئة الجزائرية، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح.

وستتعرف في هذا الفصل على الصلابة النفسية وأهميتها وانواعها وكذا أبعادها وأهم النظريات المفسرة لها ثم نتطرق الى الصلابة النفسية في المجال الرياضي وكذا في عملية التدريب والمنافسات وانعكاسات الصلابة النفسية على الاداء الرياضي والعوامل المؤثرة فيها.

1- الصلابة النفسية

1-1- ماهية الصلابة النفسية:

يشير مصطلح الصلابة النفسية الى اعتقاد الفرد في قدرته على استخدام كل الوسائل النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية الاحداث الضاغطة، وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، اذ هناك سمات للذين يتمتعون بالصلابة النفسية وهي:

- 1- درجة عالية من الالتزام أثناء تأدية المهام المطلوبة.
- 2- درجة عالية من التحدي.
- 3- درجة عالية من التحكم في الأمور الوظيفية والحياتية.

ويعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد، وكانت "Sozan kopasa" من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية من خلال الدراسات التي قامت بها في السنوات (1979-1982-1983) وأثناء اعدادها لرسالة الدكتوراه تحت اشراف استاذها "Maddi"، وقد اشتقت هذا المصطلح متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي الذي يرى أن الانسان في حالة صيرورة مستمرة، والذي يركز في تفسيره لسلوك الانسان على المستقبل لا على الماضي ويرى أن دافعية الفرد تنبع أساساً من البحث المستمر عن المعنى و الهدف من الحياة.

وعلى ذلك فقد نشأ مصطلح الصلابة النفسية كمجموعة من المعتقدات عن النفس في تفاعلها مع العالم من حولنا والتي تمدنا بالشجاعة و الدافعية للعمل الجاد وتحول التغيرات الضاغطة المثيرة الى فرص محتملة، وتحوي الصلابة النفسية ثلاث مكونات تعرف بـ (3CS) وهي الالتزام والتحكم و التحدي.

ويرى "Lang" أن الصلابة النفسية قدرة تعليمية يمكن أن تتغير، أي ان الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد، فيقول أن كل فرد يظهر بعض المستويات عن الصلابة ويعتمد ارتفاع ذلك أو انخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد (عباس مدحت، 2010، ص174)

1-2- تعريف الصلابة النفسية:

تعرفها "كوبازا" بأنها كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الاحداث الضاغطة. وتعرفها أيضا بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (علي عسكر، 2003، ص155).

كما عرفها (Scheier & Carver) بأنها ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واقى ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط. (حمادة لولو وعبد اللطيف حسن، 2002، ص 230)

ويعتبرها (راجع، 1965) قدرة الفرد على تأجيل وإرضاء الحاجات الآجلة والصمود أمام الأزمات الآتية من دون أن يختل توازنه الانفعالي وتفكيره، فضلا عن قدرة الفرد على انتاج معقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداده.

أما (Florian 1995) فعرفها بأنها متغير داخلي يعدل أو يخفف من تأثير الضغوط على الصحة الجسمية والنفسية، وعرفها (عماد مخيمر، 1996) بأنها "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له" (إقبال بنت أحمد عطار، 2007، ص 48)

وعرفها "funk" بأنها سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر. (راضي زينب نوفل، 2008، ص 21)

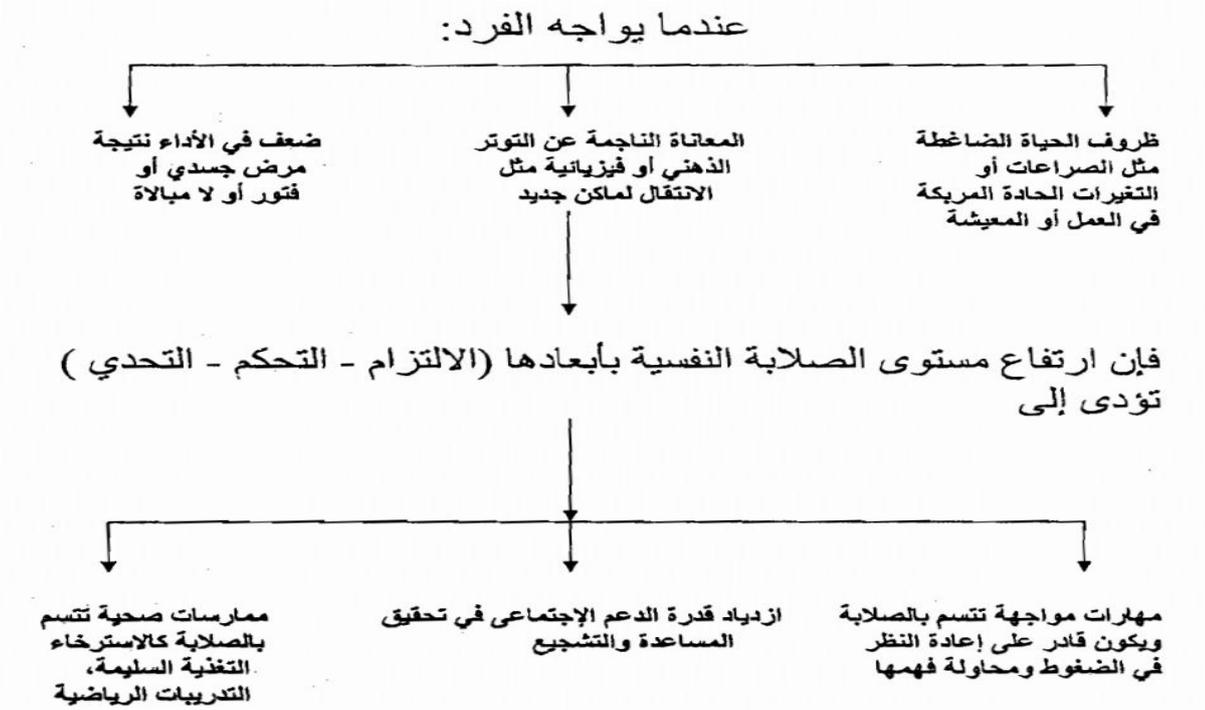
ويرى "konstantinova" أن الصلابة عبارة عن أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الاحداث الضاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة النفسية أن تهيئ الفرد ليقوم بالاحداث الضاغطة ويجعلها أقل تهديدا، ليتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، وليعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم ، والاعتماد أقل على إستراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة (عباس مدحت، 2010، ص 174)

ويعرفها دخان والحجار بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. (دخان نبيل كامل والحجار بشير ابراهيم، 2006، ص 385)

ويعرف (مجدي محمود فهم، 2007، ص 75) الصلابة النفسية بأنها "القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية، والتي تعكس مدى اعتقاده في فاعليته والقدرة على الاستخدام

الأمثل لكل المصادر الشخصية والبيئة النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة وتحقيق الإنجاز والتفوق.

يمثل الشكل 4 (منال رضا حسان، 2009، ص190) تمثيل نموذج الصلابة النفسية:



الشكل رقم (4): تمثيل نموذج الصلابة النفسية

1-3- أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية فهي:

أولاً : تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.

ثانياً : تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.

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

رابعاً : تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة. (حمادة لولو وعبد اللطيف حسن، 2002، ص62)

ويؤكد (Allerd & Smith,1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفز الفسيولوجي، وأن لديهم أيضا مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة "والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي" التي ترجع إلى التفاؤل وهي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط.

ان الصلابة النفسية عامل حيوي ومهم من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، ولها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية والبدنية، وفي زيادة الدعم النفسي، حيث اتفق كثير من الباحثين مع كوبازا في أن الصلابة عامل مهم في توضيح كيف أن بعض الناس يمكن أن يقاوموا ولا يمرضون؟ وهذه جعلها تقدم عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر (عودة محمد محمد ، 2010، ص 144).

وقد اتجه علماء النفس في الآونة الأخيرة إلى البحث عن المتغيرات الواقية التي يمكن أن تقي أو تعدل من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وهذه المتغيرات الواقية قد تكون متغيرات نفسية أو قد تكون متغيرات اجتماعية، ويعرف "Ratter" المتغيرات الواقية بأنها تلك الخصائص الشخصية أو العوامل البيئية التي يمكن أن تخفف أو تقلل من وقع التأثير السلبي المتتابع للأحداث الحياتية الضاغطة على الأفراد، كما أشار إلى أن المتغيرات الواقية من أثر الضغوط وهي "المتغيرات الشخصية والاجتماعية"، والتي من شأنها التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة على الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية هذه المتغيرات تلعب دورا مهما في إدراك الأحداث الضاغطة وفي مواجهتها كما يلي:

- تؤثر في إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغط.
- تؤثر في مدى تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية ومواجهة الضغط.

وفي هذا المعنى يشير هولاهان وموس "Holahan & Moos" إلى أن مسار البحث في مجال الضغوط يجب أن يتحول إلى التركيز على متغيرات المقاومة التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، فمجال الدراسة يجب أن يتحول إلى دراسة المصادر النفسية (كالصلابة النفسية والضببط الداخلي)، والمصادر النفسية الاجتماعية (كالمساندة الاجتماعية) التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييما واقعيا، كما أنها تجعله أكثر نجاحا وفاعلية في مواجهتها (مخيمر عماد محمد، 1996، ص272).

وقد أشار "Moos" إلى أن نتائج ملخصات الأبحاث خلال العشرين سنة الماضية تظهر العديد من الأشخاص يتعرضون إلى أحداث حياتية ضاغطة مثل التغيير في العمل أو الظروف المعيشية أو العلاقات الأسرية، وبرغم ذلك يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية، ويؤكد على تحويل مجال الدراسة في الضغوط إلى دراسة الشخصية السوية والصحة، والذين يواجهون الضغوط ويحققون ذواتهم ولا يمرضون، وبالتالي كان التركيز على المتغيرات الإيجابية كالصلابة النفسية وتقدير الذات والفاعلية وليس فقط خفض التوتر أو تحقيق الغرائز ونجح "Ratter" و "Kobassa" في لعب دور مهم في تحويل مسار البحث في الضغوط إلى التركيز على المتغيرات الشخصية والبيئة الإيجابية والتي من شأنها مساعد الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي للضغوط (مخيمر عماد محمد ، 1996، ص185).

ويشير زاكيا وتشمبرلين Zakia & Chamberlain إلى أهمية التركيز على دراسة المتغيرات النفسية المخففة أو المؤثرة على الضغوط، والتي تشير إلى وجود متغيرات نفسية أو اجتماعية كالصلابة النفسية التي تؤثر في كيفية رؤية الفرد للأحداث الضاغطة وكيفية إدراكه وتفسيره لها، كما تؤثر في كيفية تقييم الفرد لمدى قدرته على مواجهة هذا الحدث أو ذاك (المهداوي عبد الله محمد، 2010، ص233). وذكرت شيلي وتاييلور Shely & Tailor أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة النفسية والجسمية الجيدة (ياغي شاهر، 2000، ص154).

ووجد كل من ماداي وكوبازا Maddi & Kobaza أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من رؤيتها من منظور أوسع وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها، وعلى العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصاً وفيه يقومون بالتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً (راضي زينب نوفل، 2008، ص135).

ومن خلال ما سبق تظهر أهمية الصلابة النفسية في حياتنا اليومية في وقت الأزمات والمنافسات الرياضية، وهذا ما يدفعنا إلى دراستها والتعرف على مستواها عند اللاعبين حتى تتمكن من المحافظة عليها وتعزيزها عند مرتفعي الصلابة، وتعلم بعض المهارات لتقويتها ورفع مستواها عند منخفضي الصلابة، كما أنه من المهم التعرف على كيفية تشكيلها من الصغر عن الأطفال من خلال الممارسات الحياتية اليومية ومن خلال التربية الوالدية والمجتمعية.

وتضيف كوبازا أن الصلابة النفسية تؤدي أدوار هامة بالنسبة للفرد تتمثل في:

- 1- تغيير الصلابة للإدراك المعرفي للأحداث اليومية اذا ما تم رؤيتها على نحو واقعي، فيعتقد الأفراد ذو الصلابة في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية، ومن ثمة فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية.
- 2- تتحقق الصلابة من الشعور بالإجهاد الناتج عن الادراك السلبي للأحداث وتحويل دون وصول الفرد لحالة الاجهاد المزمن وشعوره باستنزاف طاقاته.
- 3- ترتبط الصلابة بطرق التعايش التكيفي الفعال، واعتياد استخدام التعايش التجني أو الانسحابي للمواقف.
- 4- تدعم الصلابة عمل متغيرات أخرى كالمساندة الاجتماعية بوصفها من المتغيرات الواقعية.

1-4-أنواع الصلابة النفسية:

- 1-4-1- تحمل الإحباط: الإحباط هو ادراك الفرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدف أو توقع حدوث هذا في المستقبل.
- وهو حالة انفعالية تظهر حين تتدخل عقبة ما في طريق اشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع عمل ما ، كذلك هو حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغييرا في السلوك تتراوح بين الغضب والعدوان الى التراجع والانسحاب.
- يسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط أي محاولة الفرد تبديد الآثار السلبية للإحباط وتحويلها لصالحه ويرى (ستيلي) أن تحمل الإحباط طاقة تكيفية يمتلكها الإنسان لمواجهة المواقف الخطرة والمؤلمة. أو هي قدرة الفرد على الصمود أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي.
- وينشأ الإحباط عن تكرار أحداث ضاغطة لا يمكن السيطرة عليها أو تجنبها وطرق معالجتها هي جعل الناس يغيرون تفكيرهم عن الأحداث التي تواجههم في حياتهم.
- ويعد تحمل الإحباط مظهر من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد مظاهر الأنا التي تتولد عند منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه.

- 1-4-2-تحمل الغموض: يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والإدراكية الانفعالية وهو يرتبط بالجمال المعرفي للفرد لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التمييز بين الخصائص الإيجابية

والسلبية للموضوع نفسه أو قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو غير الواضحة. إن المواقف الغامضة هي المواقف الجديدة على خبرة الفرد أو المواقف المتناقضة بتفاصيلها أو محتواها يحدث تحمل الغموض في مستويين هما المستويين الظاهري والإجرائي.

1-4-3- تحمل عدم التطابق : والتطابق هو مصطلح جاء به روجرز (Rogers) ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج.

1-5-5- أهم المفاهيم المرتبطة بالصلابة النفسية:

1-5-1- تقدير الذات: تقدير الذات هو أحد أهم متغيرات الشخصية، والتي تمثل وقاية أو حصانة في مواجهة الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد.

فادراك الفرد لقيمته الذاتية وكفايته، لا يعتبر فقط أهم مغير في قدرة الفرد على المواجهة الناجحة للضغوط فحسب، ولكنه يعتبر أهم متغير في حياة الفرد وشخصيته على الإطلاق ويظل هذا المتغير يؤثر في سلوك الفرد طوال حياته.

وأكد ماك (Mack, 1983) أن ادراك الفرد لقيمته هو اساس كل انجازاته اللاحقة، بل انها اساس وجود الفرد ذاته، فقيمة الفرد الذاتية والتي تأتي من خلال علاقة تتسم بالدفء والهدوء بين الطفل ووالديه، هذه القيمة الذاتية تتسم بالثبات وتظل أساسا لنجاحه وطموحه وانجازاته، بل ان قيمة الذات مهمة لوجود الفرد وبقائه، ومن يفتقر هذه القيمة لا يستطيع مواجهة أخطار وجوده وتحدياته.

وأكد بيكر (Becker, 1979) أنه لا يمكن دراسة العلاقة بين تقدير الذات والقدرة على المواجهة الناجحة للضغوط، دون النظر إلى طبيعة العلاقة بين الطفل ووالديه، فاذا كان الولدان يتمتعان بتقدير ذات عال وشعور بالقيمة، وتتسم علاقتهم بأبنائهم بالدفء والقبول والاحترام فمن الأرجح أن يشعر الطفل أنه محبوب وذو قيمة، مما يجعله أكثر اقتدارا وفاعلية في مواجهة الضغوط، بل ان الشعور بالقيمة والاقتدار يجعلان الفرد يشعر بالثقة والقيمة والقدرة على النجاح.

ويتفق لازاروس (Lazarus, 1966) مع ما أشار إليه بيكر، في أن تقدير الفرد للحدث الضاغط وتقديره لكيفية مواجهته له يتوقف على تقدير الفرد لذاته، كما يتفق مع بيكر في أن الدفء الوالدي يؤدي إلى اعتقاد عام في قيمته وكفايته واقتداره مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة الضغوط، بينما ادراك الرفض والعقاب يؤدي إلى

الشعور بعدم الأمن وعدم الكفاية، مما يجعل الفرد يبالغ في تقدير المخاطر الكامنة في الموقف وفي نفس الوقت يقلل من شأن قدرته على مواجهتها، مما يجعل قلقه مستمرا، وهذا بدوره ينعكس على تقديره للأحداث، وتقديره لمدى قدرته على مواجهتها.

كما أشار سميث (Smith,1981) إلى أن تقدير الذات يؤثر في تقدير الفرد للضغوط وقدرته على تحملها ومواجهتها.

ويعرف (رونبرج, 1978) تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة (سالبة أم موجبة) نحو نفسه، ويعني به الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية والتي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد عن نفسه، والتقدير للذات يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة و أهمية، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفضها أو احتقارها. ويتضح من ذلك أن تقدير الذات يتمثل في تقبل الفرد لذاته وإدراكه لما يمتلكه من مهارات جسمية وعقلية واجتماعية وثقته في قدرته على استثمار ما لديه لمواجهة أحداث الحياة بنجاح وفاعلية.

1-5-2- قوة الأنا: قوة الأنا هي الركيزة الأساسية للصحة النفسية، وتشير قوة الأنا الى التوافق مع الذات ومع المجتمع، علاوة على الخلو من الأعراض العصبية والاحساس الايجابي بالكفاية و الرضا، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية، حيث يرى الكثير من العلماء أن هناك متصلا يقع في أحد أطرافه قوة الأنا ويقع في الطرف الآخر قطب العصابي. (راضي زينب نوفل، 2008، ص43)

ويرى (أبو ندى، 2007) أن هناك تداخلا بين مفهومي الصلابة النفسية وقوة الأنا مع بعضهما، حيث أن قوة الأنا تعمل على تدعيم صلابة الفرد اتجاه الاحداث الضاغطة، وأن الصلابة تعمل جاهدة لوقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الازمات والشدة، وهذا ما وضحته دراسة (برنارد 1996) والتي استهدفت التعرف على العلاقة بين الأنا و الصلابة النفسية وتقدير الذات و الكفاءة الذاتية والتفاؤل وبين سوء التوافق والحالة الصحية. (عادل محمود المنشاوي، 2006، ص13)

1-5-3- المناعة النفسية: المناعة النفسية هي مفهوم فرضي يقصد به قدرة الفرد على مواجهة الازمات والكروب وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ماينتج عنها من أفكار ومشاعر وغضب وسخط وعداوة وانتقام أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وانهماكية وتشاؤم، كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة اضافية تنشط أجهزة المناعة. وتنقسم المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع:

- 1- مناعة نفسية طبيعية: هي مناعة ضد التأزم والقلق، وهي موجودة عند الانسان المؤمن بطبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو معه التفاعل بين الوراثة و البيئة، فالشخص ذو التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الازمات و الكروب وعنده قدرة عالية على تحمل الاحباط ومواجهة الصعاب وضبط النفس فلا يتأزم ولا يضطرب بسرعة.
- 2- مناعة نفسية مكتسبة طبيعيا: هي مناعة ضد التأزم والقلق يكتسبها الانسان من التعلم والخبرات و المهارات المعارف التي يتعلمها من مواجهة الازمات والصعوبات السابقة، حيث تعتبر هذه الخبرات والمهارات والمعارف تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة وتقويه وهذا يجعل تعرض الانسان للإحباط والصعوبات و العوائق المحتملة مفيدا في تنمية قدرته على التحمل في الازمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية عنده. (راضي زينب نوفل، 2008، ص48)
- 3- مناعة نفسية مكتسبة صناعيا: وهي تشبه المناعة النفسية التي تكتسبها من حقن الجسم عمدا بالجرثومة المسببة للمرض، بعد الحد من خطورتها وتبقى مناعتها مدة طويلة، ويكتسبها الفرد من تعرضه لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتملة، مع تدريبه على السيطرة على انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويدته على طرد وساوس القلق والجزع والغضب وابدالها بمشاعر الفرحة في هذه المواقف، وهذا ما يهدف إليه العلاج السلوكي بالتحصين المنظم و العلاج بالتقليد وغيرها.

2- أبعاد وخصائص الصلابة النفسية وأهم النظريات المفسرة لها واستراتيجيات بناءها:

2-1- أبعاد الصلابة النفسية:

توصلت "كوبازا" إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي: الالتزام، التحكم، التحدي.

2-1-1- الالتزام: يعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها

مصدراً لمقاومة مشيرات المشقة، وقد أشار جونسون وساراسون (1987) إلى هذه النتيجة حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب.

ويعرفه (فاروق سيد عثمان، 2008، ص 210) على أنه "اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن حياته هدفا ومعنى يعيش من أجله".

ويعرف (Wiebe, 1991) مفهوم الالتزام بوصفه "اعتقاد الفرد بضرورة تبنيه قيماً وأهدافاً محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة وضرورة تحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ والأهداف، ما يشير إلى اتجاه الفرد نحو التعامل مع الأحداث الشاقة برؤيتها كأحداث هادفة وذات معنى، وجديرة بالتفاعل معها" ويعرفه مخيمر بأنه "نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله" (مخيمر عماد محمد، 1997، ص 14).

ومن خلال ما سبق من تعريفات يتبين اتفاق العديد من الباحثين على أن الالتزام مجموعة من القيم والمبادئ والمعتقدات والأهداف التي يتبناها الفرد ويتمسك بها ويتحمل مسؤوليته تجاهها وتجاه نفسه ومجتمعه.

من خلال الإطلاع على التراث النفسي والتربوي يتبين وجود عدة أنواع للالتزام تتمثل في:

- الالتزام الديني: وهو التزام الفرد بما ورد في القرآن والسنة من قيم ومبادئ وقواعد.
- الالتزام الأخلاقي: ويتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحياة الاجتماعية التي يحياها.
- الالتزام الاجتماعي: يتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أبناء مجتمعه.
- الالتزام القانوني: يتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه.

2-1-2- التحكم: أشارت إليه كوبازا (1972) بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها للسيطرة عليها.

ويعرفه ويبي بأنه "اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها".

ويعرفه مخيمر على أنه "اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات، والاختيار بين البدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة" (مخيمر عماد محمد ، 1997، ص 17).

تري "عزة محمد رفاعي" أن للتحكم أربعة أشكال رئيسة وهي:

أ- **التحكم في اتخاذ القرار:** وهذا النوع المتصل باتخاذ القرار يحسم طريقة التعامل مع الموقف سواء بتخطيه أو تجنبه أو التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف وظروف حدوثه.

ب- **التحكم المعرفي:** وهو يعد أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة، إذا تم على نحو إيجابي، فهو يعتمد على التحكم في استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للحدث الضاغط، كالتفكير في الموقف، والنظر له من عدة أبعاد، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة، وتفسيره بطريقة منطقية، وبمعنى آخر يكمن التحكم في الموقف الضاغط باستخدام استراتيجيات عقلية مثل تشتيت الانتباه، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة واستخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه.

ج- **التحكم السلوكي:** وهو القدرة على المواجهة العالية وبذل الجهد مع الدافعية للإنجاز والتحدي من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديل الموقف أو تخفيفه.

د- **التحكم الاسترجاعي:** ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف، ورؤيته على أنه موقف قابل للتناول والسيطرة، بمعنى نظرة الفرد للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الحدث الضاغط (عزة محمد رفاعي، 2003، ص 31).

2-1-3- التحدي: تعرف "كوبازا" وبوستي (1973) مفهوم التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتحدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي وحتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته وسلامته النفسية.

كما يعرف توماكا وآخرون التحدي بأنه "تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة" بينما يعرفه مخيمر بأنه "اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على المبادأة واكتشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية" (مخيمر عماد محمد ، 1997، ص14).

ويرى مادي أن التحدي اعتقاد الفرد بأن التغيير المستمر في أحداث الحياة هو أمر طبيعي لا بد منه لارتقاء، أكثر من كونه أمراً مهدداً لآمنة، وسلامته النفسية، وقد أضاف جبر على ذلك بأنه قدرة الفرد على أداء دوره في الحياة بعزمته ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بفاعلية، وتغيّر البيئة الاجتماعية، والطبيعية المحيطة بها. ويظهر التحدي في اقتحام الفرد للمشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات مع استخدام استراتيجيات ومهارات تُهيئُه وتُعدهُ لعملية التحدي.

وبمعنى آخر أن التحدي يظهر في قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الضاغطة والمؤلمة، وتقبلها على اعتبارها أموراً طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه.

2-2- خصائص الصلابة النفسية:

للصلابة النفسية عدة خصائص حصرها تايلور (Taylor، 1995):

- 1- الإحساس بالالتزام او النية لدفع النفس للانخراط في أية مستجدات تراجعه .
 - 2- الإيمان بالسيطرة، أي إحساس الشخص بأنه سبب الأحداث في حياته وأنه يستطيع أن يؤثر في بيئته.
 - 3- التحدي وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء والتطور.
- وأكد مخيمر على هذه الخصائص حيث قام بالعديد من الدراسات النفسية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد على هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة استناداً إلى تعريف ومقياس الصلابة الذي طوره كوبازا (مخيمر عماد محمد ، 1997، ص 142).

ويمكن ان نميز بين ذوي الصلابة النفسية المرتفعة والمنخفضة عن طريق عدة خصائص أهمها:

أ- **خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:** من خلال الدراسات السابقة التي أجريت وجد أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالتالي :

1. القدرة على الصمود والمقاومة.

2. لديهم إنجاز أفضل.

3. ذوو وجهة داخلية للضبط.

4. أكثر اقتدارا ويميلون للقيادة و السيطرة.

5. أكثر مبادأة ونشاطا وذوو دافعية أفضل (راضي زينب نوفل ، 2008، ص 135).

وتصنف لولو حمادة وعبد اللطيف أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم:

1. ملتزمون بالعمل الذي عليهم أدائه بدلا من شعورهم بالغرابة.

2. لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.

3. ينظرون إلى التغيير على انه تحد عادي بدلا من أن يشعروا بالتهديد.

4. يجدون في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار (حمادة لولو وعبد

اللطيف حسن، 2002، ص 48).

ونخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين على الصمود والمقاومة ولديهم القدرة على الإنجاز في العمل، والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات، والقدرة على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ويكون لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة والمبادأة، وهم الأكثر اقتدارا وذوو نشاط ودافعية أفضل، والحكمة، والصبر، والسيطرة على النفس، وبذلك يكون ذوو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة والتمسك بها وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معنى وقيمة وإيجابية.

ب- **خصائص منخفضة الصلابة النفسية:** يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة ومعنى حياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة.

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون:

1. بعدم القدرة على الصبر، وعدم تحمل المشقة.

2. عدم القدرة على تحمل المسؤولية.

3. قلة المرونة في اتخاذ القرارات.

4. فقدان التوازن.

5. الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.

6. سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل إلى الاكتئاب والقلق.

7. ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.

8. التجنب.

9. عدم القدرة على التحكم الذاتي.

2-3- أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

هناك عدة نظريات مفسرة للصلابة النفسية أهمها نظرية "كوبازا" ونظرية "فنك" ونظرية "مادي"

2-3-1- نظرية كوبازا (1979)

قدمت "كوبازا" نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض.

(Kobasa, 1982, p:839-842)

واعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل وماسلو وروجرز"، والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة.

ويعد نموذج (Loyarus, 1961) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من

خلال ارتباطها بعوامل ثلاثة وهي:

1- البيئة الداخلية للفرد.

2- الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3- الشعور بالتهديد والإحباط.

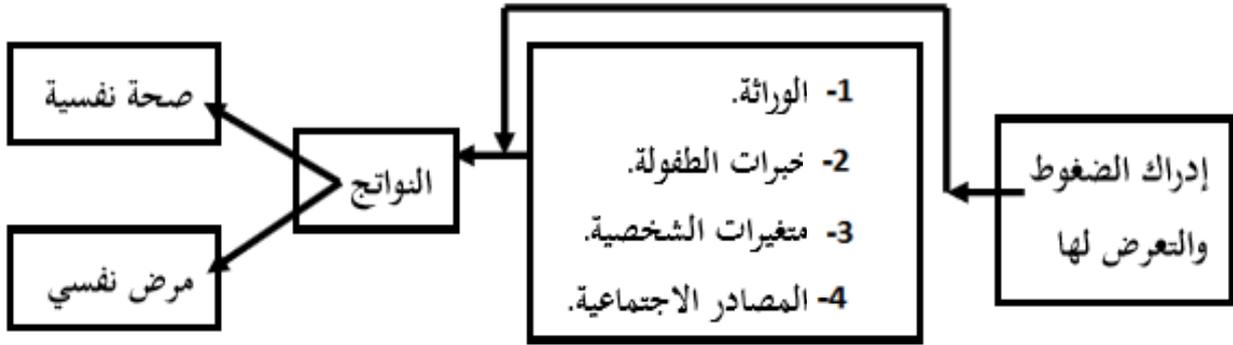
وذكر أيضا أن خبرة الأحداث الضاغطة يحددها مدى إدراك الفرد للحدث، واعتباره موقفا قابلا للتعايش.

وطرحت "كوبازا" الافتراض الأساسي لنظريتها والقائل بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرا ضروريا بل حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة وهي الالتزام والتحكم والتحدي.

وقد فسرت كوبازا الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الإصابة بالأمراض، من خلال تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة، ومن خلال توضيحها للأدوار الفعالة التي يؤديها هذا المفهوم للتقليل من آثار التعرض للأحداث الضاغطة.

وترى كوبازا أن الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يكونون أكثر نشاطا ومبادرة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا، وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة، وأشد واقعية وإنجازا وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث، كما أنهم يجدون أن تجاربهم ممتعة وذات معنى، وعلى العكس الأشخاص الأقل صلابة يجدون أنفسهم والبيئة من حولهم لا معنى لهم، ويشعرون بالتهديد المستمر، والضعف في مواجهة أحداثها المتغيرة، ويعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها، أو عندما تخلو من التجديد، فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة (راضي زينب نوفل ، 2008، ص 96).

نموذج كوبازا في الصلابة النفسية: يوضح الشكل (5) النموذج الذي أعدته "كوبازا" والذي يوضح وجود علاقة مباشرة بين ادراك الضغوط و التعرض لها وبين نواتجها (الصحة الجسمية والنفسية، والمرض النفسي والجسمي) ووجود علاقة غير مباشرة بين ادراك الضغوط و التعرض لها وبين نواتجها، حيث أن المتغيرات الوسيطة، من وجهة نظر "كوبازا" تؤثر في ادراك الضغوط وفي نواتج الضغوط.



الشكل رقم (5): نموذج "كوبازا" في الصلابة النفسية

2-3-2- نظرية مادي (1985):

يؤكد مادي أن الإنسان في كل مواقفه يختار الماضي المعروف، أو المستقبل المجهول فإن اختيار الإنسان المستقبل بما يحمله من آمال غير معروفة يصاحبه القلق، لأن ما من سبيل للتأكد مما سيحدث عندما يجد الأسنان نفسه في خضم بحر لم يبحر فيه أحد من قبل، وهذا القلق لا بد من احتماله لان تجنبه يعني ضياع فرصة النمو أما إذا اختار الإنسان الماضي المألوف بتجنبه القلق سقط في الذنب الوجودي لإضاعة فرص النمو وإثراء الحياة،

لذلك الناس الذين يعانون من درجة عالية من الضغط النفسي، دون إصابتهم بمرض لهم سمة شخصية مختلفة عن أولئك الذين يعانون من ضغط نفسي بسبب الإصابة بمرض وهذه السمة الشخصية تسمى الصلابة. كذلك اعتمد مادي في صياغة هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية، تمثلت في آراء بعض العلماء أمثال: ماسلو وروجرز وفرانكل والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد ومعنى لحياته يجعله يتحمل إحباطات الحياة، ويتقبلها وأن يتحمل الفرد الإحباط الناتج عن الظروف الحياتية الصعبة، معتمداً في ذلك على قدرته واستغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (maddi S,R,1994,p77).

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

وانتهى مادي بالتوصل إلى صياغة نظريته من خلال الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسدية والنفسية، على الرغم من تعرضه للمشقة، وكشف مادي عن مصدر جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية وهي الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم، والتحدي) مؤكداً أن الصلابة الجسدية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون، كما تأصل الصلابة النفسية في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخبرات المعززة التي تشري الشخصية وتقوي دعائمها وتظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدي، حيث أن الالتزام: هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله وينظر الفرد إلى المواقف الشاقة على أنها معنى وأنها تدعو إلى التفاؤل والمتعة، أما التحكم فإنه يشير إلى مدى اعتقاد الفرد انه له القدرة على التحكم فيما يواجهه من أحداث سلبية ضاغطة، وانه مسؤول مسؤولية شخصية عما يحدث له ورؤيته للضغوط تكون على أنها متغيرة وليست ثابتة، التحدي: اعتقاد لدي الفرد بان ما يجد على جوانب حياته من تغيير أمر مثير للتحدي وفرصة ضرورية للنمو أكثر من كونه تهديداً له وانه أمر طبيعي في الحياة.

كما أكد مادي فروض نظريته، حيث توصل إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً، وقيادة ونشاطاً (Kobasa & Pvcctim,1983,P855).

وتعددت البحوث التي تناولت هذا المفهوم حيث أشارت جانيلين وبلاني (1974) إلى أن الصلابة النفسية تعد من أهم المصادر النفسية والاجتماعية الواقية من آثار التعرض للضغوط، كما درس "هولاهان وموس" (1990) مصادر المقاومة الشخصية والاجتماعية، وانتهيا إلى تحديد ثلاثة مصادر رئيسية وهي:

1- المساندة الأسرية.

2- الثقة بالنفس.

3- الحالة المزاجية الهادئة.

وأوضحا أن المصادر الثلاثة بينهما تفاعل إيجابي في مواجهة أحداث الحياة الشاقة سواء من الناحية المعرفية أو الوجدانية أو السلوكية، كما أكد الباحثان أن مصادر المقاومة تعمل على الوقاية من الإصابة بالأمراض النفسية بل التوافق معها، فقد أوضحت إحدى الدراسات بأن الصلابة النفسية كانت عاملاً مهماً لدى كبار السن للتوافق مع العديد من الأمراض المزمنة لذلك فإن الناس في اشد الحاجة إلى الصلابة النفسية، نظراً لوجود التغيرات التي حدثت في المجتمع بعد الحرب العالمية الثانية، وظهور تكنولوجيا المعلومات، وتغيرات الحياة الحديثة فعلياً أن نتقبل تغيرات الحياة على أنها طبيعية لا بد منها.

ويتضح مما ذكر سابقاً أن الصلابة النفسية تلعب دوراً مهماً في وقاية الفرد من الضغوط النفسية والإرهاك النفسي بمعنى أنها تساعد الفرد في التخلص من تلك الضغوط أولاً بأول.

وترى الباحثة زينب نوفل قلة التركيز على الالتزام الديني الذي هو أحد فروع الالتزام كبعد من أبعاد الصلابة النفسية، وفي ديننا الإسلامي يلعب الالتزام الديني دوراً مهماً في التخفيف من أثر المصيبة لدى الفرد، حيث أمر الله تعالى عباده المؤمنين بالصبر والاحتساب حال المصيبة حيث قال تعالى:

{وَلْيَبْتَئُوا نَفْسَهُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصِ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ} (155-156 سورة البقرة)

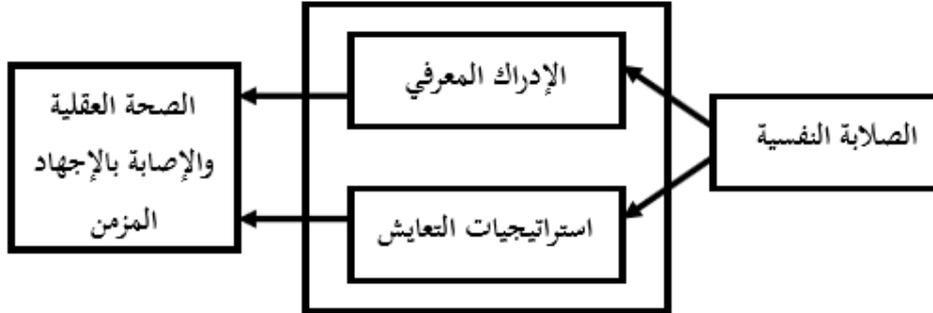
ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إنما الصبر عند الصدمة الأولى" رواه البخاري، ويرى الباحث أن الصبر سمة يتحلى بها ذوو الصلابة النفسية المرتفعة، ويتفق ما يراه الباحث مع ما تناولته زينب راضي حيث اعتبرت الصبر أحد أبعاد الصلابة النفسية (راضي زينب نوفل، 2008، ص 62).

2-3-3- نموذج فنك (1992) المعدل لنظرية كوبازا:

لقد ظهر حديثاً في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة المطورة التي قدمها فنك (1992) من خلال دراسة قام بها بهدف البحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش

الانفعالي من ناحية والصحة العقلية من ناحية أخرى"، وذلك على عينة قوامها 168 جنديا إسرائيليا، واعتمد الباحث في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية ، وقام بقياس متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر وبعد انتهاء الفترة التدريبية توصل الى نتائج مهمة وهي ارتباط مكون الالتزام و التحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصا استراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش.

وقام فنك باجراء دراسة أخرى في عام (1995) تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى، وعلى عينة من الجنود الاسرائيليين أيضا، واستخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر ثم خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم، حتى وان تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، وبعد الانتهاء منها تم التوصل الى نفس نتائج الدراسة الأولى. (راضي زينب نوفل، 2008، ص40) ثم طرح فنك نموذج المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها (شكل 6)



الشكل رقم(6): نموذج "فنك" المعدل لنظرية "كوبازا"

2-4 استراتيجيات بناء الصلابة النفسية:

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة لدى الفرد، وأظهرت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي في تكوينها وتنميتها تبدأ من مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية والدافئة والمساندة داخل الأسرة وخارجها، فهي نماذج ايجابية لتنمية وتعزيز الثقة لدى الطفل وإتناء الصلابة لديه لمواجهة ضغوط الحياة المترتبة، ومن خلال العوامل الذاتية والخارجية المختلفة .يمكن استخلاص طرق واستراتيجيات لبناء وتقوية الصلابة لدى الأفراد وهي:

2-4-1- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين: فالعلاقات الاجتماعية الايجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية وتقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نثق فيهم ونحترمهم ونستمع لآرائهم، كما تعتبر المؤسسات الدينية وغيرها من الجماعات الخيرية مصدر من مصادر المساندة الاجتماعية التي قد يحتاج إليها الفرد في بعض الأزمات.

2-4-2- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها : أن الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولكن بالإمكان تغييرها عن طريق إدراكها وتفسيرها، ومحاولة تجاوز الظروف الحاضرة والتطلع إلى المستقبل ورفع التحدي أمام المجهول والتحكم في زمام أمور الحياة، وعدم ترك المجال أمام هذه الظروف والأحداث لهُز عزيمة الفرد واعتبارها تحدي جديد يجب أن يتخطاه ويتجاوزهُ مع محاولة الاقتراب من كل ما من شأنه أن يخفف الكدر والحزن ويهون الصعاب.

2-4-3- استكشاف جوانب القوة في الذات: إن المشاكل والصعوبات التي يواجهها البشر تدفعهم إلى اكتشاف أنفسهم وقدرتهم ومختلف جوانب شخصياتهم الدفينة، كما تؤدي هذه الأحداث إلى تطور وإنماء مختلف الجوانب النفسية لديهم من خلال تأقلمهم الايجابي وتصديهم للأحداث الضاغطة كل هذه الخبرات تفيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب ونكبات في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين والإحساس بقوة وفعالية الذات لديهم واستكشاف مكان قوي في ذواتهم لم يعرفوها من قبل، فمجرد الإحساس بقابلية التعرض للشدائد يزيد من إحساس الفرد بقيمة الذات وفعاليتها كما يقوي جوانب أخرى في شخصيته تزيد من صلابته وإحساسه بقيمة حياته ورفع التحدي أمام أحداث الحياة الضاغطة مع خسارة أقل.

2-4-4- تبني نظرة ايجابية للذات: من خلال تيقن الفرد من قدرته على حل المشكلات والثقة في الذات، والنظرة التفاؤلية التي تمكنه من توقع الجيد والأحسن بدل القلق والحذر.

2-4-5- وضع الأمور في سياقها: من خلال فهم ووضع الأحداث الضاغطة في سياقها الطبيعي، مع النظر إلى المدى البعيد الذي يمكن أن تسوقه إليه الأحداث، فالفرد لا يجب أن تكون لديه نظرة ضيقة للأحداث وآنية بل يجب أن تكون نظره شاملة وواسعة وبعيدة المدى، كما يجب أن يتمتع بنظرة تحليلية للأحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة وتيسر عليه أمور حياته. (محمد السعيد أبو حلاوة، 2008، ص26).

3- الصلابة النفسية في المجال الرياضي:

3-1- ماهية الصلابة النفسية في المجال الرياضي:

كما تعد الصلابة النفسية من المفاهيم المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وصحته النفسية وفي علاقته التفاعلية مع البيئة، ويتفاوت اللاعبون في صلابتهم النفسية تبعاً للفروق الفردية ونظراً لما تزخر به حياة اللاعب من ضغوط شتى تختلف في أنواعها وبحسب المواقف التي يتعرض لها، فالموقف الذي يتضمن تحدياً للاعب ربما يكون غير مهدد للاعب آخر فاللاعب الأول يتشجع للتعامل مع هذا الموقف ويحاول حل هذا التحدي ويرى فيه فرصة لتعزيز ذاته بينما يسعى اللاعب الآخر إلى تجنب الموقف لأنه يرى هذا الموقف تهديداً له. وإن تأثيرات الصلابة النفسية يمكن أن تتخذ أشكالاً مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو عدم التركيز على الأداء، وإن أوضاع الصلابة النفسية المتجانسة ظاهراً قد تحفز لاعبا لزيادة أجهزته بينما تعيق آخر عن أداء مهاراته بشكل جيد سواء بالتدريب أو بالمنافسات، ولهذا فإن اللاعب يتعلم في حياته كيف يتحمل ويتعايش مع الموقف الضاغط، فإن لم يتمكن من ذلك فإنه سيواجه صعوبات كثيرة، لا يستطيع التوافق معها وذلك لضعف الصلابة النفسية لديه مما يؤدي إلى قلة التركيز وزيادة النرفزة والعصبية لديه. وإن جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته وتكرار التدريب ورتابة الجهد وإنما يتعلق أيضاً بالحالة النفسية الآنية لدى الرياضي، وإن درجة الصلابة النفسية للاعب تعتمد على درجة تكوين خصائصه الشخصية وبضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (الاهتمامات- الاحتياجات- الأهداف) وعلى نوع سمات الشخصية التي يحملها وكذلك على المواقف والحالات الآنية التي يواجهها في بيئته العامة أو الرياضية. (حكمت عبد العزيز غفوري، 2012، ص11)

إن مفهوم الصلابة النفسية للرياضي ألا وهي قدرة الرياضي على تحمل الضغوط وإن متغير الصلابة النفسية يتكون من عدة مجالات، وأنه يتوسط العلاقة بين الأحداث الضاغطة ونتائجها المتوقعة في الصحة النفسية والجسمية.

3-2- الصلابة النفسية والاداء الرياضي

أشارت دراسات علمية متعددة الى أن الرياضي أومن يمارسون الالعاب الرياضية يتميزون عن غيرهم بسمة الصلابة النفسية من خلال قدرتهم الفائقة واللامحدودة على مجابهة الصعاب في حالات الفشل والهزيمة أو عدم التوفيق في اللعب والمنافسات الرياضية والقدرة على تحمل النقد اللاذع دون فقدانه لاتزانه وبعض السمات لشخصيته وعدم الحاجة الى حماس وتشجيع الاخرين اليه في عمليات التدريب والمنافسات ويراهها فرصة مهمة لتعزيز ذاته نحو كل الحالات والمواقف الصعبة والسلبية. (سنارية جبار محمود، 2013، ص164)

إن الصلابة النفسية في المجال الرياضي لها ارتباط وثيق بالقوة والتحمل والتصميم إذ أن الرياضي لا يستسلم بسرعة أو بسهولة اثناء المواقف الصعبة والحرجة، ولكنه يسعى دائما لتحسين قدرته على المقاومة لدرجة الارهاق ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد، وهذه لها مؤشرات على الدوافع وتحفيز كل حالات الاستعداد للإنجاز طبقا للفروق الفردية المختلفة في مواجهة الضغوطات التي تتفاوت في أنواعها وشدتها.

وللصلابة النفسية أهمية كبيرة لدى الرياضيين بصفة عامة خاصة في المنافسات لأنهم يواجهون أصعب مراحل الضغوط النفسية، فمهما تكن ساعات التدريب طويلة ومضنية يمكن ان يحدث أي طارئ أو خطأ قد يجعل اللاعبين أمام مواجهة مباشرة مع درجات الفشل والإحباط، لذا أشارت العديد من الدراسات والبحوث الى وجود ارتباط ايجابي بين درجات اللاعبين في الصلابة النفسية ومستوى قدرتهم على التكيف، كما أنها من العوامل المخففة للإصابات بالأمراض، وان اللاعبين المحترفين وذوي الخبرة العالية في الملاعب العالمية يتميزون بالصلابة والتحمل النفسي وهم أقل اضطراب مزاجي وأقل توتر واكتئاب وغضب وتعب وارتباك ولديهم شعور عالي جدا في النشاط والتدريب والاصرار على اتاحة الفرصة الجديدة للتعريض والبقاء تحت دائرة الضوء والمنافسات المستمرة، ويمكن تنمية الصلابة النفسية للاعبين بما يلي:

- تعويد اللاعبين المبتدئين على الجرأة والشجاعة وابعاد حالات الخوف والتردد.
- التدريب والممارسة لكل المواقف التي ترتبط بوجود بعض العقبات والصعاب التي يكثر حدوثها اثناء المنافسات الرياضية.
- تقريب كل حالات الاضطرابات الفيزيائية والتدرج بالصعاب كالتدريب بالجو الحار أو البارد والتكيف معها بشكل دائم.

- الكفاح في حالات الخوف أو بعض الاصابات الرياضية والابتعاد عن ردود الافعال السلبية لما لها من تأثيرات جوهرية تجاه تأثيرات الاجهادات النفسية والتي تحدث في مراحل مختلفة هي:
- **مرحلة الانذار والتنبيه للمواقف الضاغطة:** بحيث يستنفر الجسم كل اعضاءه بسرعة لمواجهة المواقف الضاغطة في افرازات الغدد الصماء مما يترتب عليه زيادة في سرعة نبضات القلب وحصول التنفس وتوتر العضلات وزيادة نسبة السكر في الدم.
- **مرحلة المقاومة:** يحاول جسم اللاعب في هذه المرحلة اصلاح كل انواع الضرر والقلق والخوف التي واجهها في المرحلة الاولى ويبدأ في تعزيز كل اساليب المواجهة والتحدي لكل حالات الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة والتخلص منها وازالة كل الاعراض المسببة لها لتفادي اضرارها المتعددة مع تسخير سبل النجاح والتقدم لإزالة العوائق والمواقف الضاغطة.
- **مرحلة الانهاك:** هناك فترات مستمرة تواجه الرياضي لكل حالات الضغوط والصعاب المتكررة عليه تضعف من مواطن القوة والمقاومة لكل المواقف الضاغطة لفترات طويلة وبذلك تصل قدرة الجسم علي التوافق منهكة لكل حالات الدفاع والمقاومة لذا يواجه الرياضي من خلال هذه المرحلة بعض المشاكل الصحية و الوظيفية منها الصداع المستمر وقلة النوم وارتفاع ضغط الدم والازمات النفسية والعقلية مما يشكل تهديدا لصحة اللاعب ويصبح عاجزا وضعيفا لا يستطيع المقاومة وتحمل مواقف الضغط، لذلك فان واجبه أثناء التدريب والمنافسة الرياضية يتطلب معرفة الخصائص الشخصية للاعب من الناحية النفسية والبدنية وان جهد التدريب لا ينجم عن فقط عن حجم التدريب وكثافته ولا من طول فترات الراحة تكرار التدريب ورتابة الجهد، و انما يتعين بحالة الرياضي النفسية والبدنية الآتية.

(سنارية جبار محمود، 2013، ص166)

ان درجة التحمل النفسي للاعب تعتمد على ما يلي:

- 1- درجة تكوينه خصائصه الشخصية ويضمنها ابعاد وتوجه نشاطه مثل (المواقف، الاهتمامات، الاحتياجات، الاهداف)
- 2- تركيب الشخصية ونوع خصائصها
- 3- الوضع النفسي الجسدي.

3-3-العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي:

- الحالة الصحية والجسمية والنفسية للاعب.
- خبرات اللاعب السابقة.
- التنشئة وأساليب المعاملة الوالدية في السنوات الأولى للاعب.
- القدرات العقلية.
- ثقافة اللاعب.
- القيم والتقاليد الاجتماعية التي ينشأ عليها اللاعب.

خلاصة

تبرز أهمية الصلابة النفسية في الدور المهم و الفعال في الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب واستعداداته بهدف الوصول بالرياضي والفريق الى مستوى انجاز عالي في المنافسات، فمن خلال أبعادها (الالتزام والتحكم والتحدي) يستطيع اللاعب أن يتسم بقوة تحمل وصلابة نفسية كي يواجه الضغوط الكثيرة والمتعددة في مواقف التدريب وكذا المواقف التنافسية.

الكتاب التظنق

الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

- ❖ منهج الدراسة
- ❖ مجتمع وعينة الدراسة
- ❖ مجالات الدراسة
- ❖ ضبط متغيرات الدراسة
- ❖ أدوات الدراسة
- ❖ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
- ❖ أساليب المعالجة الاحصائية

تمهيد:

ان الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، فمن خلال النزول إلى الميدان يمكن جمع المعلومات والبيانات وتحليلها وذلك لتدعيم الجانب النظري وتأكيدده، ومن خلال المشكلة المطروحة في الدراسة، والمتمثلة في معرفة العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، وللوصول الى حل هذه المشكلة، وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة سوف نستعرض الاجراءات المنهجية التي اتبعناها.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية وكان لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.
- تقسيم المستوى المعرفي لأفراد العينة ومدى مطابقتها لموضوع البحث وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث وكذلك تحديد الصيغة الختامية للأدوات الخاصة بالدراسة.

- أما عينة الدراسة الاستطلاعية فقد بلغت 30 لاعبا

- تمت الدراسة الاستطلاعية خلال شهر أكتوبر 2014.

ثانياً: الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة :

إن كل مشكلة بحثية بحاجة إلى منهج مناسب يساعد الباحث على تقصي حقائقها (رشيد زرواتي، 2002، ص192)، فمن المستحيل إنجاز بحث علمي دون الاستناد إلى منهج معين نسير على خطواته، علما أن هذه المرحلة من أهم الخطوات الأساسية للدراسة، وإلا أصبحت هذه الأخيرة مجرد جمع وتخمين للبيانات، فعلى الباحث أن يؤطر بحثه ضمن منهج سليم لتسهيل التحكم في أفكاره ومعلوماته، وكذا تجنب كل التباس أو تناقض قد يعترض عمله (محمد شليبي، 1997، ص19)، والمنهج هو طريق الاقتراب من الظاهرة وهو المسلك الذي نتبعه في سبيل الوصول إلى ذلك الهدف الذي يحدده مسبقا، كما ان اختيار المنهج يتماشى وطبيعة الموضوع المراد معالجته والكشف عن العوامل المتحكمة فيه، كما أن التمكن من ضبط المفاهيم والإلمام بجميع المشكلة وإتباع خطوات المنهج سيؤدي حتما إلى نجاح البحث العلمي وقد اقتضت إشكالية الدراسة استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب العلائقي الارتباطي ويعرف الدكتور "عبد القادر محمود رضوان" المنهج على انه دراسة ووصف خصائص وأبعاد ظاهرة من الظواهر في إطار معين، ويتم من خلاله لجميع البيانات والمعلومات اللازمة عن الظاهرة، والعوامل التي تتحكم فيها، وبالتالي استخلاص نتائج يمكن تعميمها مستقبلا (عبد القادر محمود رضوان، 2000، ص57)

الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

ويهدف هذا المنهج إلى الوصول لمعرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث تفيد في فهم أفضل لها، أو في وضع سياسات أو اجراءات مستقبلية خاصة بها ، وقد يكون هذا الوصف كما أو كيفا ويعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع.

2- مجتمع وعينة الدراسة:

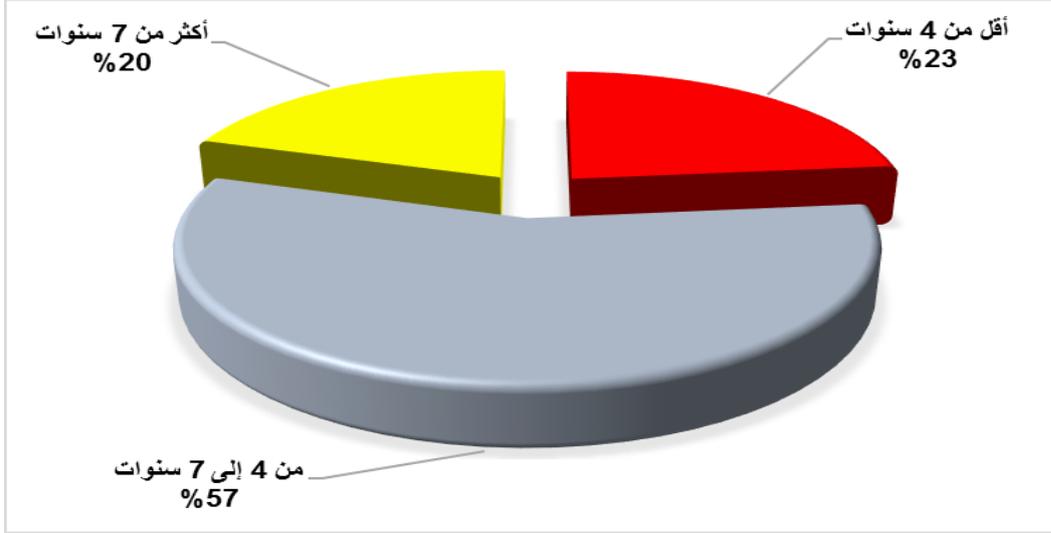
المجتمع من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس فرق ، تلاميذ ، سكان ، أو أي وحدات أخرى، ويمكن تحديد المجتمع الإحصائي على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي، ولذا فقد اعتمدنا في دراستنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث هو فرق القسم الوطني الثاني للكرة الطائرة صنف أكابر.

كما تعتبر العينة أساس عمل الباحث ويعرفها "محمد مكي" بأنها مجموعة من الأفراد يبين عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من مجتمع أصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا (محمد مكي، 1993، ص63)، وبما انه يصعب الاتصال بجميع عناصر البحث فإنه لا مفر من الالتجاء إلى أسلوب أخذ المعطيات التي تمثل المجتمع الأصلي حتى نستطيع أن نأخذ صورة مصغرة عنه.

وفي هذه الدراسة تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وبالأسلوب البسيط حيث تكونت من 60 لاعبا من الدوري الجزائري للقسم الوطني الثاني في الكرة الطائرة صنف أكابر يتوزعون حسب خاصيتي الخبرة والمؤهل كما هو موضح في الجداول التالية:

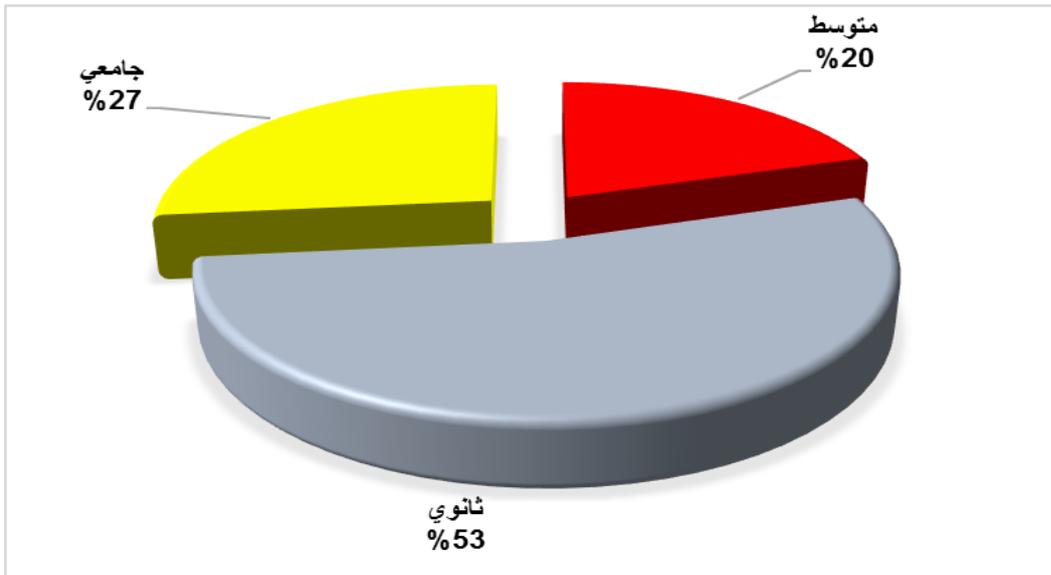
الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة		
النسبة	الحجم	الخبرة
23%	14	أقل من 4 سنوات
57%	34	من 4 إلى 7 سنوات
20%	12	أكثر من 7 سنوات
100%	60	الإجمالي

الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة



الشكل رقم (07) دائرة نسبية توضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة

الجدول رقم (04) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي		
النسبة	الحجم	المستوى التعليمي
20%	12	متوسط
53%	32	ثانوي
27%	16	جامعي
100%	60	الإجمالي



الشكل رقم (08) دائرة نسبية توضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي

3- مجالات الدراسة:

3-1- المجال البشري: أجريت هاته الدراسة على لاعبي الكرة الطائرة في القسم الوطني الثاني صنف أكابر
3-2- المجال الزمني: الموسم المخصص للدراسة هو 2014/2015 ، وكانت بداية الدراسة من
2014/09/15 إلى غاية 2015/05/15 .

4- ضبط متغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل المتغيرات الأخرى حتى لا تؤثر في نتائج الدراسة، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالب الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة.

وانطلاقا من هذه الإعتبارات تم ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي: متغير قلق المنافسة الرياضية ومتغير الصلابة النفسية

5- أدوات الدراسة: من اجل الحصول على نتائج علمية دقيقة يحتاج الباحث إلى أدوات ووسائل وأجهزة تساعد في إتمام بحثه ويقصد بالأدوات المستخدمة " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت الأدوات ، بيانات ، عينات ، أجهزة ... الخ وقد تم الاعتماد على كل من:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة الميدانية.
- المقابلة.
- مقياس قلق المنافسة الرياضية.
- مقياس الصلابة النفسية.

■ مقياس قلق المنافسة الرياضية: (ملحق رقم 03)

تم اعتماد مقياس قلق المنافسة الرياضية بالاتجاهين المعد من قبل (محمد حسن علاوي ، 1998) حيث احتوى هذا المقياس على ثلاثة أبعاد وهي : البعد المعرفي، البعد البدني، بعد سرعة وسهولة الانفعال، وفي ضوء تعليمات المقياس يراعى عنوانه المقياس كالتالي: (قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية)

القلق المعرفي: هو توقع سوء المستوى وعدم الإجابة في المباراة

القلق البدني: ويمثل الأعراض الجسمية كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وافرازات العرق

الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

بعد سرعة وسهولة الانفعال: ويقصد بها حالات التوتر النفسي والعصبية والاضطراب والنزفة
 تصحيح المقياس: ويتضمن مقياس قلق المنافسة الرياضية (45) عبارة من ثلاثة أبعاد ، ويحتوي كل بعد على
 (15) عبارة ، ويقوم اللاعب بالإجابة عن العبارات القائمة على مقياس مدرج من (ابدأ تقريباً -أحياناً - غالباً
 - دائماً تقريباً) ويتم تصحيح المقياس للعبارات التي تكون باتجاه البعد بالدرجات التالية :-
 درجة واحدة (أبدأ تقريباً) - درجتان (أحياناً) - ثلاث درجات (غالباً) - أربع درجات (دائماً تقريباً).
 أما العبارات التي تكون في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها على النحو التالي:
 أربع درجات (أبدأ تقريباً) - ثلاث درجات (أحياناً) - درجتان (غالباً) - درجة واحدة (دائماً تقريباً).
 إذ يتراوح مدى الدرجات لكل بعد من (15) درجة للوصول إلى الحد الأقصى (60) درجة وكلما اقتربت درجة
 اللاعب من الدرجة القصوى كلما تميز بزيادة الخاصية التي يقيسها البعد.

جدول رقم (05) أرقام العبارات التي تقيس قلق المنافسة الرياضية (بالاتجاهين)

المقياس	أرقام العبارات في اتجاه البعد	أرقام العبارات في عكس اتجاه البعد	المجموع
البعد المعرفي	3، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30، 33، 39، 42	6، 36، 45	15
البعد البدني	4، 7، 13، 16، 19، 22، 28، 31، 34، 37، 40	1، 10، 25، 43	15
بعد سرعة وسهولة الانفعال	2، 5، 8، 11، 20، 23، 26، 29، 35، 44	14، 17، 32، 38، 41	15

■ مقياس الصلابة النفسية: (ملحق رقم 03)

تم اعتماد مقياس الصلابة النفسية المعد من قبل (احمد عبد الحميد عمارة ، 2006) حيث احتوى هذا المقياس على ثلاثة أبعاد هي الالتزام والتحكم والتحدي

1- الالتزام: وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ويشتمل على (11) عبارة وهي الأرقام(14،12،11،9،6،5،1، 16، 22،20،19) مع ملاحظة إن العبارتين المرقمة (11،6) عبارات عكسية.

2- التحكم: ويتضمن التحكم بالقدرة على اتخاذ القرارات ، والقدرة على تفسير الأحداث ، والقدرة على مواجهة الفعالة للضغوط ، ويشتمل على (7) عبارات هي الأرقام (21،18،15،10،7،4،2)

الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

3- التحدي : وهو اعتقاد الفرد إن ما يطرأ من تغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري، ويشتمل على (5) عبارات هي (3،8،13،23،17).

وبذلك يكون مجموع عبارات المقياس (23) عبارة ويتم التصحيح للمقياس وفقاً لثلاثة استجابات لكل عبارة ايجابية وهي تنطبق دائماً =3 درجات ، تنطبق أحياناً =2 درجة ، لا تنطبق أبداً =1 درجة والعكس مع العبارات العكسية ، وأعلى درجه للمقياس(69) واقل درجة (23) وتمثل الدرجة العالية درجة صلابة عالية وتقل الصلابة النفسية كلما قلت الدرجة على المقياس.

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أولاً/ ثبات وصدق مقياس قلق المنافسة الرياضية:

أ/ الثبات:

1- ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات هذا المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين عبارات المقياس ككل، حيث بلغت قيمته 0.72 وهذه القيمة مرتفعة مما تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات، كما هو موضح في الجدول رقم (06) :

الجدول رقم (06) يوضح ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية بطريقة التناسق الداخلي	
عدد العبارات	ألفا كرونباخ
45	0.729

ب/ الصدق:

1- الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وتمثلت في إرتباط الدرجة الكلية للمحور الأول (البعد المعرفي) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل 0.87، أما إرتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني (البعد البدني) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغ 0.84، في حين بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الثالث (بعد سرعة وسهولة الانفعال) بالدرجة الكلية للمقياس ككل 0.85، ومنه يمكن الحكم على هذا المقياس بأنه صادق كما هو مبين بالجدول التالي:

الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

الجدول رقم (07) مصفوفة إرتباط محاور مقياس قلق المنافسة الرياضية مع درجته الكلية		
قلق المنافسة الرياضية		
0.873**	معامل الارتباط	البعد المعرفي
0.844**	معامل الارتباط	البعد البدني
0.856**	معامل الارتباط	بعد سرعة وسهولة الانفعال
** . الارتباط دال عند (0.01)		

2- المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية التي تقوم في الأساس على ترتيب القيم تنازلياً ثم أخذ نسبة 27% من الطرفين الأعلى والأدنى ثم المقارنة بينهما باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T_{test}) وبعدها يتم تفسير هذه القيمة وفقاً للحالتين هما:

- إذا كانت قيمة الفرق ل (T_{test}) دالة عند مستوى الدلالة (0.05 أو $\alpha=0.01$) فهذا يعني أن هذا المقياس صادق لأنه استطاع أن يميز بين الطرفين.

- إذا كانت قيمة الفرق ل (T_{test}) غير دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) فهذا يعني أن هذا المقياس غير صادق لأنه لم يميز بين الطرفين.

وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة (T_{test}) كما هو موضح في الجدول رقم (08) يتضح بأن هذا المقياس صادق حيث بلغت قيمته (7.49) وهي دالة عند درجة الحرية (7.16) ومستوى الخطأ أو الدلالة ($\alpha=0.01$):

الجدول رقم (08) يوضح صدق مقياس قلق المنافسة الرياضية باستخدام المقارنة الطرفية							
القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الطرفين
دال عند	0.000	7.49	7.16	10.687	130.25	8	الأعلى
				1.164	101.75	8	الأدنى
0,01							الدرجات

ثانيا/ ثبات وصدق مقياس الصلابة النفسية:

أ/ الثبات:

-ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات هذا المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ، حيث بلغت قيمته 0.82 وهذه القيمة مرتفعة مما تدل على أن هذا المقياس يتمتع بالثبات، كما هو موضح في الجدول رقم (09) :

الجدول رقم (09) يوضح ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التناسق الداخلي	
عدد العبارات	ألفا كرونباخ
23	0.821

ب/ الصدق:

1- الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا المقياس عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية للمقياس ككل بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، وتمثلت في إرتباط الدرجة الكلية للمحور الأول (البعد الالتزام) مع الدرجة الكلية للمقياس ككل 0.92، أما إرتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني (البعد التحكم) بالدرجة الكلية للمقياس ككل فقد بلغ 0.88، في حين بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الثالث (بعد التحدي) بالدرجة الكلية للمقياس ككل 0.84، ومنه يمكن الحكم على هذا المقياس بأنه صادق كما هو مبين بالجدول التالي:

الجدول رقم (10) مصفوفة إرتباط محاور مقياس الصلابة النفسية مع درجته الكلية		
الصلابة النفسية		
0.923**	معامل الارتباط	بعد الالتزام
0.882**	معامل الارتباط	بعد التحكم
0.849**	معامل الارتباط	بعد التحدي
** . الارتباط دال عند (0.01)		

2- المقارنة الطرفية:

تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة (T_{test}) كما هو موضح في الجدول رقم (11) يتضح بأن هذا المقياس صادق حيث بلغت قيمته (14.78) وهي دالة عند درجة الحرية (14) ومستوى الخطأ أو الدلالة ($\alpha= 0.01$):

الاجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

الجدول رقم (11) يوضح صدق مقياس الصلابة النفسية باستخدام المقارنة الطرفية								
القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الطرفين	
دال عند	0.000	14.78	14	3.159	50.37	8	الأعلى	الدرجات
0,01				2.850	28.12	8	الأدنى	

7- أساليب المعالجة الاحصائية: تم استخدام جملة من الأساليب الاحصائية في هذه الدراسة مستعينين في ذلك بالحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في نسخته 21، وذلك بتطبيق الأساليب التالية:

أولاً/ فيما يخص الخصائص السيكومترية:

- معادلة ألفا كرونباخ في التناسق الداخلي.
- معادلة سبيرمان براون في التجزئة النصفية.
- معامل الارتباط بيرسون في صدق الاتساق الداخلي.
- معادلة الفرق (T_{test}) في المقارنة الطرفية.

ثانياً/ فيما يخص فرضيات الدراسة:

- تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية، بالإضافة إلى إختبار الدلالة الاحصائية (T_{test}) ومعامل الارتباط بيرسون في معالجة فرضيات الدراسة والتي تعطى بالعلاقات التالية:
- المتوسط الحسابي: ويعطى بالعلاقة التالية:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

- الانحراف المعياري: ويعطى بالعلاقة التالية:

$$s = \sqrt{\frac{n \sum x^2 - (\sum x)^2}{n(n-1)}}$$

- التكرارات والنسب المئوية والتمثيلات البيانية وتعطى بالعلاقة التالية:

$$p = \frac{f_i}{\sum f_i} \times 100$$

- معامل الارتباط بيرسون البسيط والذي يعطى بالعلاقة التالية:

$$R_p = \frac{n \times \sum(x \times y) - \sum x \times \sum y}{[n \times \sum x^2 - (\sum x)^2][n \times \sum y^2 - (\sum y)^2]}$$

- اختبار الدلالة الإحصائية "F" تحليل التباين الأحادي يعطى بالعلاقة التالية:

$$F = \frac{MS_{\text{between}}}{MS_{\text{within}}}$$

بحيث:

$$MS_{\text{between}} = \frac{SS_{\text{between}}}{DF_{\text{between}}}$$

$$MS_{\text{within}} = \frac{SS_{\text{within}}}{DF_{\text{within}}}$$

بحيث:

$$SS_{\text{between}} = \frac{(\sum X_1)^2}{N_1} + \dots + \frac{(\sum X_n)^2}{N_n} - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$SS_{\text{within}} = X_1 + X_2 + \dots - \frac{(\sum X_1)^2}{N_1} + \dots + \frac{(\sum X_n)^2}{N_n}$$

$$SS_{\text{total}} = X_1 + X_2 + \dots - \frac{(\sum X)^2}{N}$$

$$SS_{\text{total}} = SS_{\text{between}} + SS_{\text{within}}$$

بحيث:

$$DF_{\text{between}} = G - 1$$

$$DF_{\text{within}} = \sum X - G$$

$$DF_{\text{total}} = \sum X - 1$$

خلاصة :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل، التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع، ونكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة والتي وردت في هذا الفصل، ووضحنا الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة كما تأكدنا من شروط صحة أداة القياس المتمثلة في الصدق والثبات والتي كانت درجتهم عالية تسمح بالوثوق بالنتائج التي سنتوصل إليها.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

❖ مناقشة وتحليل فرضيات الدراسة

❖ استنتاجات

❖ اقتراحات وتوصيات

تمهيد:

ان المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وأفرزتها المعالجة الاحصائية للبيانات المحصل عليها حيث سنقوم بعرض وتحليل النتائج والتعقيب عنها واستعراض خصائص كل متغير لعينة الدراسة للتحقق من صحة الفرضيات المطروحة في البحث، وهذا ما يتيح لنا ربط الجانب النظري بالجانب التطبيقي على ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة، وهذا ما سيسمح لنا بمناقشة النتائج سواء فيما يخص ما تماشى أو تناهى مع الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

عرض وتحليل فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: "توجد علاقة إرتباطية بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (12) يوضح العلاقة بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية		
الصلابة النفسية		
-0.459**	معامل الارتباط	قلق المنافسة الرياضية
0,000	مستوى الدلالة	
60	حجم العينة	
** الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$.		

من خلال الجدول رقم (12) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المنافسة الرياضية ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية بلغ (-0.45) وهي قيمة متوسطة وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية هو إرتباط عكسي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة كلما انخفضت درجاتهم في مقياس قلق المنافسة والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة العامة القائلة بوجود علاقة إرتباطية بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

واستناداً إلى البرهنة النظرية أي ما نجده في الدراسات السابقة من نتائج ذات العلاقة بمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة وعلاقتها الإيجابية في خفض من مستوى القلق لديهم، إذ تعتبر هاته الأولى مساهمة بالنهوض بالجانب النفسي للاعب الذي يعتبر محور الاستحقاقات على مستوى النتائج خلال مباريات الكرة الطائرة حيث تعتبر الصلابة النفسية مصدر وقائي لا يمكن الاستغناء عنه في العملية التدريبية وهذا ما أثبتته الباحثة "ألأء زهير" في دراستها والتي كانت بعنوان التفاؤل وعلاقته بالصلابة النفسية بأبعاده (الالتزام والتحكم والتحمدي) حيث انطلقت في إثباتها لدور الصلابة النفسية من عملية التفاؤل الذي يعد مصدر وعامل أساسي في نتائج المنافسة، ومما توصلت نتائج دراستها إلى وجود علاقة بين التفاؤل وأبعاد مقياس الصلابة النفسية قيد الدراسة مما يدل على حدوث اتفاق بينها وبين دراستنا الحالية.

ان مستوى الصلابة النفسية سواء كان مرتفعا أو متوسطا أو منخفضا كما أشرنا اليه في الجانب النظري مرتبط ومرهون بالدرجة التي يتمتع بها اللاعب بمؤشراتها فهي التي تتحكم بمرودية اللاعب خلال المنافسة اذ أنه يمر بفترات صعبة في الجانب النفسي أو ما يسمى بالموقف الضاغط خلال المنافسة مما يؤدي الى ضعف وتدني مستواه الذي هو مرهون بالدرجة التي يتمتع بها من صلابة نفسية

ومما لا شك فيه أن اللاعب يتمتع بخصائص مهارية ونفسية تمكنه من الأداء سواء بالشكل الايجابي أو السلبي فإذا كانت خاصيته في الصلابة النفسية منخفضة من خلال عدم شعوره بقيمة أداؤه وليس لديه اعتقاد بالفوز والتحدي فانه تحدث له السلبية نتيجة المنافسة وهذا ما يتبين لنا في الفصل الثالث الخاص بالصلابة النفسية أن خصائص منخفضة الصلابة النفسية يتمتعون بعدم الصبر والقدرة على تحمل المسؤولية، بينما نجد أن اللاعبين الذين يتمتعون بصلابة نفسية مرتفعة لديهم سمات تؤهلهم الى خوض المنافسة بالشكل الذي يحقق الفوز والاداء الفعال الجيد، وبهذا قد تمت المقارنة بين اللاعبين من حيث انخفاض صلابتهم النفسية وارتفاعها وهذا ما تم تجسيده في الدرجات التي اعطيت لهم على مقياس الصلابة النفسية.

اذ تعتبر المنافسة شكل من أشكال المزاومة في الألعاب الجماعية فالكل يبحث عن الفوز وعن النتيجة الأفضل وعن الأداء الفعال، تارة يتحقق هذا وتارة لا يتحقق شيء من الفوز والسبب هنا لا يكون من المدرب في حد ذاته بل من الدرجة التي يتمتع بها اللاعبون من خصائص نفسية أثناء المنافسة، أي كلما كان مستوى اللاعبين النفسي مرتفعا كلما زاد مستواهم من حيث المهارات الأساسية للكرة الطائرة

ان الكرة الطائرة لعبة جماعية يكون فيها العامل النفسي محورا وجزءا من العملية التدريبية اذ لا بد للاعبين أن يتمتعوا بقدر كبير من روح المسؤولية من أجل تحصيل الفوز فرمما يتعرض اللاعب الى ضغط خلال مرحلة المنافسة أو قبلها فلا يستطيع المدرب وحده أن يتحمل مسؤوليته في الجانب النفسي بل يجب على اللاعب أن يتمتع بالصلابة النفسية من أجل مجابهة الظروف المختلفة وهذا ما أكدته دراسة الباحثة "شيماء على خميس" والتي كانت بعنوان التحمل النفسي وعلاقته بقلق المنافسة حيث هدفت الى معرفة مستوى التحمل النفسي ومستوى القلق، ومما آلت اليه نتائج دراستها أن لاعبات الكرة الطائرة لديهم درجات منخفضة في التحمل النفسي ودرجات عالية في القلق النفسي، وهذا ان دل فإنما يدل أن هناك علاقة عكسية بين الصلابة النفسية وقلق المنافسة.

ونحن نرى أن هنالك علاقة بين الصلابة النفسية وقلق المنافسة أي كلما كان مستوى الصلابة النفسية مرتفعا عند لاعبي الكرة الطائرة كلما قل قلق المنافسة وبالتالي نقول من خلال البرهنة النظرية والرقمية أن الفرضية والتي تنص على أن هناك علاقة بين قلق المنافسة والصلابة النفسية قد تحققت وفقا لما تم تقديمه.

الفرضية الفرعية الأولى:

نصت الفرضية الفرعية الأولى لهذه الدراسة على: "توجد علاقة إرتباطية بين البعد المعرفي والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (13) يوضح العلاقة بين البعد المعرفي والصلابة النفسية		
الصلابة النفسية		
-0.396**	معامل الارتباط	البعد المعرفي
0.002	مستوى الدلالة	
60	حجم العينة	
** الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$.		

من خلال الجدول رقم (13) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على البعد الأول من مقياس قلق المنافسة الرياضية (البعد المعرفي) ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية بلغ (-0.39) وهي قيمة متوسطة وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين البعد المعرفي والصلابة النفسية هو إرتباط عكسي، أي أنه كلما إرتفعت درجات البعد المعرفي لدى لاعبي الكرة الطائرة كلما انخفضت درجاتهم في مقياس الصلابة النفسية والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة الفرعية الأولى القائلة بوجود علاقة إرتباطية بين البعد المعرفي والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما أكدته دراسة "فاتن علي الكاكي" التي تطرقت من خلالها إلى الصلابة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخب الجامعية، حيث توصلت إلى وجود فروق معنوية في متغيري الصلابة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي بين لاعبي الرياضات الجماعية والفردية لصالح هذه الأخيرة، حيث تصدر بُعد الطموح الترتيب الأول على مقياس دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية، كما تصدى بُعد الحاجة للانتماء الترتيب الأول على أبعاد مقياس دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية التي تنص على وجود علاقة بين البعد المعرفي والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الفرضية الفرعية الثانية:

نصت الفرضية الفرعية الثانية لهذه الدراسة على: "توجد علاقة إرتباطية بين البعد البدني والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (14) يوضح العلاقة بين البعد البدني والصلابة النفسية		
الصلابة النفسية		
-0.483 **	معامل الارتباط	البعد البدني
0,000	مستوى الدلالة	
60	حجم العينة	
** الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$.		

من خلال الجدول رقم (14) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على البعد الثاني من مقياس قلق المنافسة الرياضية (البعد البدني) ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية بلغ (-0.48) وهي قيمة متوسطة وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين البعد البدني والصلابة النفسية هو إرتباط عكسي، أي أنه كلما إرتفعت درجات البعد البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة كلما انخفضت درجاتهم في مقياس الصلابة النفسية والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة الفرعية الثانية القائلة بوجود علاقة إرتباطية بين البعد البدني والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما نصت عليه دراسة "حكمت عبد العزيز غفوري" والتي كانت بعنوان: الصلابة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري والتي كانت تشير أهم نتائجها إلى "وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة معنوية بين الصلابة النفسية ومستوى الأداء المهاري"، كما أكده الجانب النظري في الفصل الثالث عند استعراض طرق تنمية الصلابة النفسية والتي كان من بينها الكفاح في حالات الخوف أو بعض الإصابات الرياضية والابتعاد عن ردود الأفعال السلبية لما لها من تأثيرات الإجهادات النفسية وهذا ما يؤكد صحة الفرضية التي تنص على وجود علاقة بين البعد البدني والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة

الفرضية الفرعية الثالثة:

نصت الفرضية الفرعية الثالثة لهذه الدراسة على: "توجد علاقة إرتباطية بين سرعة وسهولة الانفعال والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (15) يوضح العلاقة بين سرعة وسهولة الانفعال والصلابة النفسية		
الصلابة النفسية		
-0.443**	معامل الارتباط	سرعة وسهولة الانفعال
0,000	مستوى الدلالة	
60	حجم العينة	
** الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$.		

من خلال الجدول رقم (15) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على البعد الثالث من مقياس قلق المنافسة الرياضية (سرعة وسهولة الانفعال) ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية بلغ (-0.44) وهي قيمة متوسطة وسالبة، وهذا يعني أن الارتباط بين سرعة وسهولة الانفعال والصلابة النفسية هو إرتباط عكسي، أي أنه كلما إرتفعت درجات سرعة وسهولة الانفعال لدى لاعبي الكرة الطائرة كلما انخفضت درجاتهم في مقياس الصلابة النفسية والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة الفرعية الثالثة القائلة بوجود علاقة إرتباطية بين سرعة وسهولة الانفعال والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما تم تأكيده في الجانب النظري والفصل الثالث بالتحديد حيث وضحنا أن درجة التحمل النفسي للاعب تعتمد على درجة تكوين خصائصه الشخصية وتركيب الشخصية ونوع خصائصها، والوضع النفسي الجسدي.

كما أكدته دراسة "دخان والحجاز" التي كانت بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، حيث أكدت أهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة إرتباطية سالبة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، كما بينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية التي تنص على وجود علاقة بين بعد سرعة وسهولة الانفعال والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفرضية الفرعية الرابعة:

نصت الفرضية الفرعية الرابعة لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة. "، وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (16) يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة						
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	
قلق	293.084	2	146.542	0.235	0.791	داخل المجموعات
المنافسة	35484.649	57	622.538		غير دال	ما بين المجموعات
الرياضية	35777.733	59		عند	0.05	الكلية

من خلال الجدول أعلاه رقم (16) نلاحظ أن قيمة إختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت (0.23) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة ، وهذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة، ومنه فقد تم رفض فرضية البحث القائلة بـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وهذا ما تم ملاحظته في الجانب النظري وفي الفصل الأول بالتحديد عند التطرق الى الأسباب المؤدية للقلق في المنافسة الرياضية حيث لم يذكر أي من الباحثين متغير الخبرة ولم يدرجه أي منهم في عرض الأسباب المؤدية لقلق المنافسة الرياضية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفرضية الفرعية الخامسة:

نصت الفرضية الفرعية الخامسة لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي "، وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (17) يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي						
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	
داخل المجموعات	43.327	2	21.664	0.956	0.391	قلق
ما بين المجموعات	1291.656	57	22.661		غير دال	المنافسة
الكلية	1334.983	59		عند	0.05	الرياضية

من خلال الجدول أعلاه رقم (17) نلاحظ أن قيمة إختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت (0.95) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على مقياس قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ، وهذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في قلق المنافسة الرياضية تبعاً للمستوى التعليمي، ومنه فقد تم رفض فرضية البحث القائلة بـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وكذلك نفس الشيء فيما يخص هذه الفرضية حيث لاحظنا في الجانب النظري وفي الفصل الأول بالتحديد عند التطرق الى الأسباب المؤدية للقلق في المنافسة الرياضية حيث لم يذكر أي من الباحثين متغير المستوى التعليمي ولم يدرجه أي منهم في عرض الأسباب المؤدية لقلق المنافسة الرياضية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفرضية الفرعية السادسة:

نصت الفرضية الفرعية السادسة لهذه الدراسة على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة."، وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (18) يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة						
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	
الصلابة النفسية	داخل المجموعات	2	84.080	0.135	0.874	
	ما بين المجموعات	57	624.729		غير دال	
	الكلية	59		عند	0.05	

من خلال الجدول أعلاه رقم (18) نلاحظ أن قيمة إختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت (0.13) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة ، وهذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً للخبرة، ومنه فقد تم رفض فرضية البحث القائلة بـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وهذا ما تنافى مع الجانب النظري في الفصل الثالث حيث تم تحديد العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية في المجال الرياضي والتي كان من بينها خبرات اللاعب السابقة، وهذا يخص عينة الدراسة فقط حسب رأي الطالب الباحث.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفرضية الفرعية السابعة:

نصت الفرضية الفرعية السابعة لهذه الدراسة على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي "، وبعد المعالجة الإحصائية تحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (19) يوضح الفروق بين أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي						
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	مستوى الدلالة	
داخل المجموعات	6.817	2	3.408	0.146	0.864	
ما بين المجموعات	1328.167	57	23.301		غير دال	
الكلية	1334.983	59		عند	0.05	

من خلال الجدول أعلاه رقم (19) نلاحظ أن قيمة إختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" بلغت (0.14) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، وهذه القيمة غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، وبالتالي يمكن القول بأنه لا توجد فروق بين أفراد عينة الدراسة في الصلابة النفسية تبعاً للمستوى التعليمي، ومنه فقد تم رفض فرضية البحث القائلة بـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، ونسبة التأكد من هذه النتيجة المتوصل إليها هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وهذا ما توصل إليه الباحث "سامي بودلسان" في دراسته التي كانت بعنوان مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، حيث كانت أهم النتائج المتوصل إليها في دراسته تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتوسط درجات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لمقياس الصلابة النفسية ترجع لمستوى الطالب.

استنتاج عام

بناء على ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج علمية تطبيقية والتي كان أهمها الكشف عن العلاقة الارتباطية العكسية بين قلق المنافسة الرياضية والصلابة النفسية لدى لاعبي القسم الوطني الثاني في كرة الطائرة وكذلك استنتاجنا من خلال نتائج الدراسة أنه:

- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين البعد المعرفي والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين البعد البدني والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين بعد سرعة وسهولة الانفعال والصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- لا توجد فروق بين لاعبي القسم الوطني الثاني للكرة الطائرة في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة.
- لا توجد فروق بين لاعبي القسم الوطني الثاني للكرة الطائرة في قلق المنافسة الرياضية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.
- لا توجد فروق بين لاعبي القسم الوطني الثاني للكرة الطائرة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة.
- لا توجد فروق بين لاعبي القسم الوطني الثاني للكرة الطائرة في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.
- قلة اهتمام المدربين بالمتغيرات النفسية والتي من بينها الصلابة النفسية.

توصيات واقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نجعلها نقطة بداية لبحوث أخرى بالنسبة لمتغير الصلابة النفسية وذلك بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها في الجزائر.

- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين والعمل على تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم لما له من مردود ايجابي في التدريب والمنافسة.
- اجراء بحوث تجريبية للتعرف على مدى تأثير برامج نفسية مختلفة على الصلابة النفسية.
- تفعيل دور المرشد النفسي داخل الفريق في كل فترات الموسم الرياضي وعدم الاقتصار في عمله على مرحلة المنافسة.
- تصميم برامج تدريبية لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور اللاعبين بالصلابة النفسية.
- مساعدة المدرب للاعبين في وضع أهداف واقعية في المنافسات الرياضية لتوفير مقومات النجاح دون الخوف من الفشل.
- دراسة مقارنة بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية في الجزائر على متغير الصلابة النفسية.
- التأكيد على اشراك اللاعبين في الفعاليات والمهام لتنمية الصلابة النفسية لديهم

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1- المصادر:

– القرآن الكريم.

2- المراجع باللغة العربية:

2-1- الكتب:

- ابن منظور محمد بن مكرم ، لسان العرب، الجزء 7، دار المصادر، بيروت، 2003.
- إخلاص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
- أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1 ، مصر 2003.
- أحمد أمين فوزي ومحمد بدر الدين: " سيكولوجية الفريق الرياضي " ، دار الفكر العربي، 2001
- أحمد عبد الدايم الوزير/علي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، طبعة1، القاهرة، مصر، 1999.
- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990.
- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة " مفاهيم-تطبيقات"، دار الفكر العربي ، ط2، 1997.
- أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 3 ، مصر 2000.
- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 2004.
- أكرم زاكي خطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة 1 ، عمان ، الأردن ، 1996.
- حسن عبد الجواد : المبادئ للألعاب الإعدادية- القانون الدولي ، دار الفكر العربي ، الطبعة 1، القاهرة، مصر ، 1999.
- زكي محمد محمد حسن: الكرة الطائرة أسس و مواهب و أداء، منشأة المعارف، بدون طبعة، الجزء الأول ، الإسكندرية، مصر، 1997.
- زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية، منشأة المعارف، بدون طبعة، الإسكندرية، مصر، 1998.
- زكي محمد محمد حسن : صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل المفكر للفريق، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة 2، الإسكندرية، مصر، 2004.
- زكي محمد محمد حسن : التدريبات الموقفية (العلاجية) في الكرة الطائرة ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، بدون طبعة ، الإسكندرية ، مصر ، 2006 .

- زينب فهمي و آخرون: الكرة الطائرة، دار المعارف، الطبعة 1، الجزء 2، مصر، 1994.
- عادل محمود المنشاوي، علم النفس الاكلينيكي، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، لبنان، 2006.
- عبد القادر محمود رضوان ، سبع محاضرات حول الأسس العلمية لكتابة البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية ط1 الجزائر، 2000.
- عبد العزيز عبد المجيد محمد : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، مصر 2005.
- عصام الوشاحي : المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1991.
- عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، مصر ، 1994.
- عقيل عبد الله :الكرة الطائرة التكتيك و التكتيك الفردي ، كلية التربية البدنية و الرياضية ،جامعة بغداد ، بغداد ، 1987.
- علي عسكري، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2000.
- علي مصطفى طه : الكرة الطائرة : تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، دار الفكر العربي، الطبعة 1، القاهرة، مصر ، 1999.
- علي معوش : "الكرة الطائرة" ، دار الهدى ، عين مليلة الجزائر 1994.
- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001.
- فاروق السيد عثمان، القلق وادارة الضغوط، دار الفكر العربي، 2008.
- كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1987.
- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف، ط7، القاهرة، 1992.
- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998.

- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002.
- محمد حسن علاوي وآخرون: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة 2003.
- محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994.
- محمد شلبي ، منهجية التحليل السياسي ، بدو ناشر ، الجزائر ب.ط .سنة 1997.
- محمد السعيد أبو حلاوة، الطريق إلى المرونة النفسية، مصر، جامعة الاسكندرية، 2008.
- محمد مكّي، محاضرات في علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، 1993.
- محمود صقلي : "الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة"، القاهرة للطباعة و النشر 1996.
- محمود عزت كاشف " الإعداد النفسي الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1، 1991.
- مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضيّة، الدار العلميّة للدولة و النشر والتوزيع:عمان ط1 ، 2002 .
- نزار الجعيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980.
- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، الرياض ، معهد إعداد القادة ، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضية ، 1990.

2-2- الرسائل الأكاديمية:

- المهداوي عبد الله محمد، معنى الحياة و المساندة الاجتماعية وتوكيد الذات وبعض الاضطرابات النفسية (القلق والاكتئاب) لدى المصابين في حوادث المرور بمنطقة مكة المكرمة، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 2010.
- الوتار ناظم شاكر، مركز التحكم وعلاقته بمستوى الاداء المهاري الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل، 1993.
- حراوية ليندة: الصلابة النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة، مذكرة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر2، 2005.

- حكمت عبد العزيز غفوري، دراسة مقارنة بين لاعبي دوري النخبة بكرة القدم لأندية بغداد، مذكرة ماجستير، كلية التربية البدنية، 2012.
- راضي زينب نوفل ، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، دار وائل، الاردن، 2008.
- عزة محمد رفاعي، الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين ادراك الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة حلوان، 2003.
- عودة محمد محمد، الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، كلية التربية، غزة، 2010.
- منال رضا حسان ،الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية رسالة ماجستير كلية التربية - جامعة طنطا، 2009.
- ياغي شاهر، الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، 2006.

3-2- المجالات العلمية:

- إقبال بنت أحمد عطار، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد 36، المجلد الأول، 2007.
- حمادة لولو وعبد اللطيف حسن، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، ط2، دراسات نفسية، 2002.
- دخان نبيل كامل والحجار بشير ابراهيم، الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد 14، العدد2، 2005.
- سنارية جبار محمود، دراسة مقارنة بمستوى الصلابة النفسية لدى الرياضيين في بعض الألعاب الفردية والجماعية، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 12 العدد 21، 2013.
- عباس مدحت الصلابة النفسية كمتنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية، مجلد 26 (1)، 2010.

- عبد المنعم السيد: ابعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والاحساس بالكفاءة الذاتية، مجلة الارشاد النفسي، عدد 21، 2008.
- مجدي محمود فهيم، بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، مجلة البحوث النفسية والتربوية (2)، 2007.
- مخيمر عماد محمد، ادراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة، دراسات نفسية، المجلد 6، العدد 2، 1996.
- مخيمر عماد محمد، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات بسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 7، العدد 17، 1997.

3- المراجع باللغة الأجنبية:

- Funk,S.C., (1992) : "Hardiness : A Review of Theory and Resaerch, Health Psychology.
- Gaudry, A.and Spielberger,C , Anxiety and educational achievement.N.Y,Joh Willey, 1979.
- Grotty . B . J . (1983) . Psychology in contemporary sport Guidelines for coaches and Athletics , 2nd , L . A .
- Kash.Kathryn M, stress an personality Hardiness As related to Gender in student selection of a college major,D,A,L, Vol 48,N69,Dec 1987.
- Kobasa, s.c.,maddi,s.r.,kahn, s.(1982). Hardiness and health. A prospective syudy. Journal of personalty and social psychology.
- Kobasa, S. & Pvcetim. (1983). Personality and Social Resources in Stress Resistance, Journal of personality and social psychology, vol. 45, No. 4.
- Maddi. S.R. (2004). Hardiness: An operatinalization of Existential Courage, Journal of Humanistic Psychology.

- R.C wernberg : " D.Goold : psychologie du sport de l'actvite physique" :édition vigot . 1997.
- Spielberger ,C.D Anxiety as emotional state.Acadenic press.London 1973.

اللائق

ملحق رقم (01) أندية القسم الوطني الثاني للكرة الطائرة موسم 2014/2015

REGLEMENT SPORTIF DE LA NATIONALE UNE <> SENIORS HOMMES

ARTICLE 1

Une compétition dénommée <<Nationale Une B >>, est organisée par la FAVB pour la saison 2014/2015.

ARTICLE 2

La Nationale Une B est réservée aux équipes affiliées et en règle sur les plans administratifs (cahier de charges) et Financier, vis-à-vis de la FAVB et des structures décentralisées, et dans le respect de l'article 2 des règlements généraux.

ARTICLE 3

La Nationale Une B regroupe douze (12) équipes réparties en deux poules, selon la situation géographique de chaque club.

- **POULE CENTRE EST** et **POULE CENTRE OUEST**.

ARTICLE 4

L'ordre de désignation des rencontres se fera selon la table de berger, en prenant en considération le classement final de la saison précédente.

ARTICLE 5

La constitution des poules :

POULE CENTRE EST

1-ITRSETIF

2-RCM'SILA

3-NCBEJAIA

4-HAMRANNABA

5-JMBATNA

6-ESTADJENANT

POULE CENTRE OUEST

1-ESBETHIOUA

2-WOROUIBA

3-IBMETLILI CHAAMBA

4-MCBLAGHOUAT

5-NZERROUAK

6-MRHASSI BOUNIF

ARTICLE 6

Le championnat se déroulera comme suit :

La première phase: chaque poule disputera un championnat de 10 jours en aller et retour, à l'issue duquel un classement de la 1^{ère} à la 6^{ème} place sera établi.

- Les équipes classées de la 1^{ère} à la 3^{ème} place des deux poules, composeront la poule du titre.
- Les équipes classées de la 4^{ème} à la 6^{ème} place des deux poules, composeront la poule de relégation.

La deuxième phase: elle se disputera en aller et retour:

- Un tirage au sort sera effectué pour l'établissement du programme de la deuxième phase.
- Les 6 équipes de la poule du titre disputeront un championnat de 10 journées, en aller et retour, les équipes classées 1^{ère} et 2^{ème} accéderont en nationale Une A
- Les 6 équipes de la poule de relégation disputeront un championnat de 10 journées, en aller et retour, les équipes classées avant dernière et dernière rétrograderont en wilaya.
- la deuxième phase se disputera sans le cumul des points de la première phase.

ARTICLE 7

Le classement sera établi de la manière suivante :

- Match gagné 3/0 ou 3/1 : 3 points pour le vainqueur, 0 points pour le perdant.
- Match gagné 3/2 : 2 points pour le vainqueur, 1 point pour le perdant.
- Forfait : moins 1 point en plus d'une amende.

ARTICLE 8

En cas d'égalité de points il sera tenu compte par ordre :

Nombre de rencontres gagnées

- Du set avéragé général (Quotient)
- Du point avéragé général (Quotient)
- Du set avéragé particulier (Quotient)
- Du point avéragé particulier (Quotient)

POULE EST

ITRS = النادي الرياضي سطيف / HAMRA = حمراء عنابة / EST = النجم الرياضي تاجنانت
NCB = شباب بجاية / RCM = راند شباب المسيلة / JMB = ترجي باتنة

POULE OUEST

ESB = النجم الرياضي بطيوة وهران / NZ = نادي زرواق المدية / MRHB = النجم الرياضي حاسي بونيف
IBMC = شباب متليلي غرداية / WOR = وفاق بلدية روية / MCBL = مولودية الأغواط

ملحق رقم (02) رزنامة البطولة

CALENDRIER DU CHAMPIONNAT

PREMIERE PHASE

POULE CENTRE EST

ALLER	RENCONTRES			RETOUR
1ERE JOURNEE 26-27/09/14	ITRS-EST	RCM -JMB	NCB- HAMRA	6EME JOURNEE 07-08/11/14
2EME JOURNEE 03-04/10/14	EST-HAMRA	JMB- NCB	ITRS- RCM	7EME JOURNEE 14-15/11/14
3EME JOURNEE 10-11 /10/14	RCM-EST	NCB- ITRS	HAMRA -JMB	8EME JOURNEE 28-29/11/14
4EME JOURNEE 17-18/10/14	EST-JMB	ITRS- HAMRA	RCM- NCB	9EME JOURNEE 05-06/12/14
5EME JOURNEE 24-25/10/14	NCB-EST	HAMRA- RCM	JMB -ITRS	10EME JOURNEE 19-20/12/14

POULE CENTRE EST

ALLER	RENCONTRES			RETOUR
1ERE JOURNEE 26-27/09/14	ESB-MRHB	WOR- NZ	IBMC- MCBL	6EME JOURNEE 07-08/11/14
2EME JOURNEE 03-04/10/14	MRHB-MCBL	NZ -IBMC	ESB- WOR	7EME JOURNEE 14-15/11/14
3EME JOURNEE 10-11 /10/14	WOR-MRHB	IBMC- ESB	MCBL- NZ	8EME JOURNEE 28-29/11/14
4EME JOURNEE 17-18/10/14	MRHB-NZ	ESB- MCBL	WOR -IBMC	9EME JOURNEE 05-06/12/14
5EME JOURNEE 24-25/10/14	IBMC-MRHB	MCBL -WOR	NZ -ESB	10EME JOURNEE 19-20/12/14

DEUXIEME PHASE(Après tirage au sort)

POULE TITRE

ALLER	RENCONTRES			RETOUR
1ERE JOURNEE 2-3 /01/ 15	1 ^{er} /6 ^{ème}	2 ^{ème} /5 ^{ème}	3 ^{ème} /4 ^{ème}	6EME JOURNEE 27-28 /02 /15
2EME JOURNEE 09-10 /01/ 15	6 ^{ème} /4 ^{ème}	5 ^{ème} /3 ^{ème}	1 ^{er} /2 ^{ème}	7EME JOURNEE 13-14 /03 /15
3EME JOURNEE 16-17 /01/ 15	2 ^{ème} /6 ^{ème}	3 ^{ème} /1 ^{er}	4 ^{ème} /5 ^{ème}	8EME JOURNEE 20-21 /03/ 15
4EME JOURNEE 30-31 /01/ 15	6 ^{ème} /5 ^{ème}	1 ^{er} /4 ^{ème}	3 ^{ème} /4 ^{ème}	9EME JOURNEE 27-28 /03/ 15
5EME JOURNEE 06-07 /02 /15	3 ^{ème} /6 ^{ème}	4 ^{ème} /2 ^{ème}	5 ^{ème} /1 ^{er}	10EME JOURNEE 03-04 /04/ 2015

POULE RELEGATION

ALLER	RENCONTRES			RETOUR
1ERE JOURNEE 2-3/01/15	1 ^{er} /6 ^{ème}	2 ^{ème} /5 ^{ème}	3 ^{ème} /4 ^{ème}	6EME JOURNEE 27-28 /02 /15
2EME JOURNEE 09-10/01/15	6 ^{ème} /4 ^{ème}	5 ^{ème} /3 ^{ème}	1 ^{er} /2 ^{ème}	7EME JOURNEE 13-14 /03 /15
3EME JOURNEE 16-17 /01/15	2 ^{ème} /6 ^{ème}	3 ^{ème} /1 ^{er}	4 ^{ème} /5 ^{ème}	8EME JOURNEE 20-21 /03/ 15
4EME JOURNEE 30-31/01/15	6 ^{ème} /5 ^{ème}	1 ^{er} /4 ^{ème}	3 ^{ème} /4 ^{ème}	9EME JOURNEE 27-28 /03/ 15
5EME JOURNEE 06-07/02/15	3 ^{ème} /6 ^{ème}	4 ^{ème} /2 ^{ème}	5 ^{ème} /1 ^{er}	10EME JOURNEE 03-04 /04/ 2015

ملحق رقم (03) استمارة الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي / تبسة

كلية العلوم الدقيقة وعلوم الطبيعة والحياة

مقياس قلق المنافسة الرياضية ومقياس الصلابة النفسية خاص باللاعبين

في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير فرع التدريب الرياضي تحت عنوان **قلق المباراة الرياضية وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة - صنف أكابر -** لنا الشرف العظيم أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو مساعدتكم وذلك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة، لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها ونشكركم على المساعدة.

ونحيطكم علما بأن إجاباتكم سوف تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا في إطار البحث العلمي وشكرا.

تحت إشراف الدكتور:

* جوادي خالد

من إعداد الطالب:

■ والي عبد النور

السنة الجامعية: 2014/2015

1- بيانات شخصية:

اكتر من 07 سنوات

من 04 الى 07 سنوات

الخبرة: اقل من 04 سنوات

جامعي:

ثانوي:

المستوى التعليمي: متوسط:

2- قائمة تقييم الذات قبل المباراة الرياضية

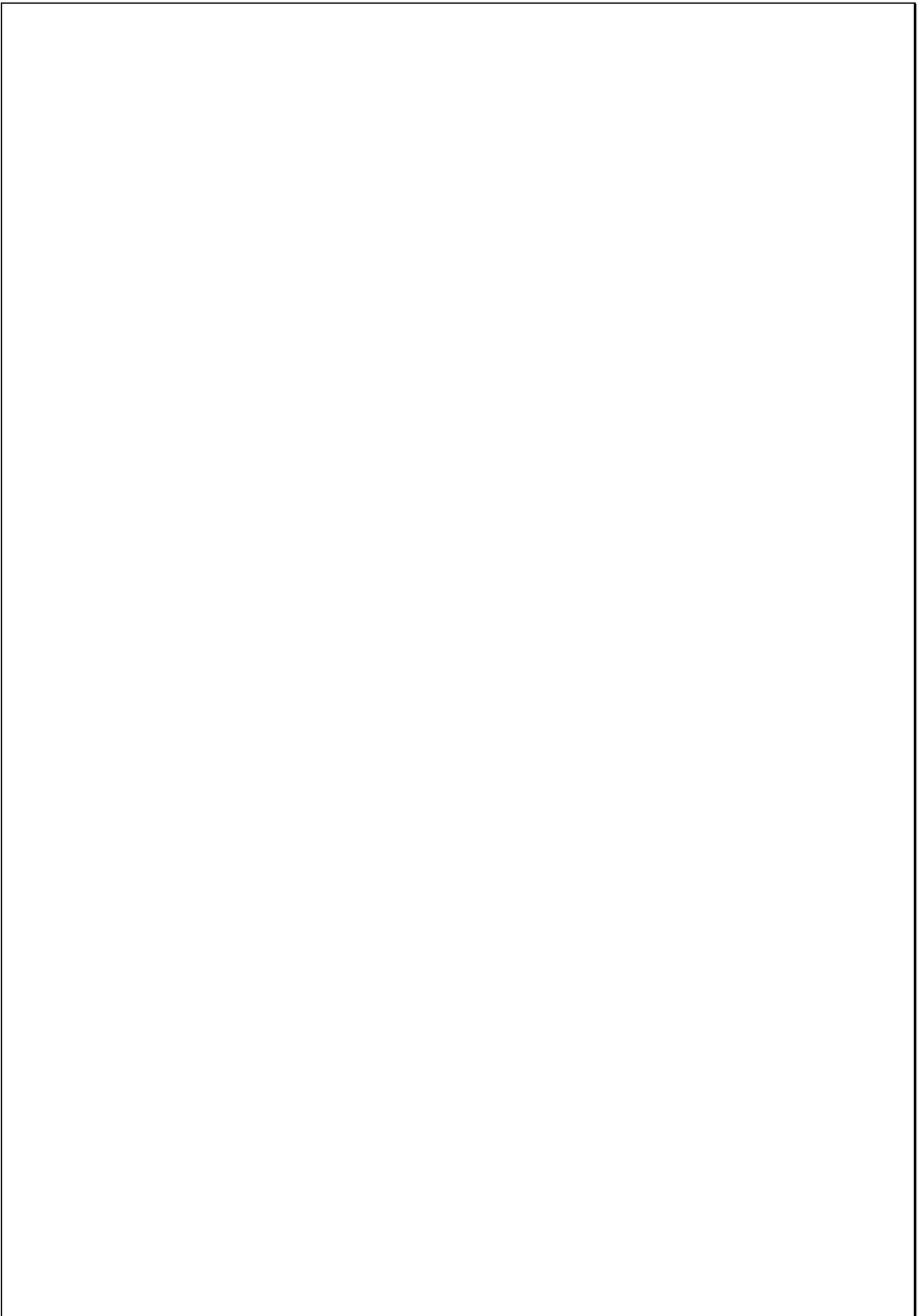
العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
1 اشعر بالاسترخاء في جسمي				
2 اشعر بالنفزة				
3 أخشى الهزيمة				
4 اشعر برعشة في بعض أطرافي				
5 أحس بالاضطراب				
6 اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة المباراة				
7 أحس بمغص أو توتر في معدتي				
8 أحس بعدم الاستقرار				
9 بالي مشغول من ناحية نتيجة المباراة				
10 اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية				
11 أعصابي مشدودة				
12 أخشى من عدم التوفيق بالمباراة				
13 اشعر بان ريقني ناشف				
14 روحي المعنوية مرتفعة				
15 فكري مشغول خوفاً من سوء مستوي في المباراة				
16 دقات قلبي سريعة جداً(أسرع من المعتاد)				
17 اشعر بالاطمئنان				
18 تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالمباراة				
19 اشعر بان جسمي مشدود				
20 احس بالارتباك				
21 بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي				
22 اشعر بصداع بسيط في رأسي				
23 اشعر بالتوتر العصبي				
24 أخشى من عدم إجادتي				
25 اشعر بالراحة الجسمية				
26 اشعر بالانزعاج				
27 أهمية المباراة تشتت تفكيري				
28 اشعر بان جسمي متوتر				
29 معنوياتي منخفضة				
30 كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتبائي				

العبارات	أبداً تقريباً	أحياناً	غالباً	دائماً تقريباً
31				أحس بالتعب في بعض عضلاتي
32				اشعر بثقة في نفسي
33				يبتابني بعض التشاؤم
34				أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي
35				أحس بالعصبية
36				اشعر باني سوف اظهر في أحسن حالاتي بالمباراة
37				اشعر ببعض الضيق في التنفس
38				اشعر بالأمان
39				تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في المباراة
40				أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي
41				أعصابي مسترخية
42				أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال المباراة
43				اشعر بأنني مرتاح جسمياً
44				اشعر بالضغط العصبي
45				عندي ثقة بالفوز بالمباراة

3- مقياس الصلابة النفسية للرياضيين:

العبارة	أبداً	أحياناً	دائماً	
01				مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي
02				قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم
03				معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة لا معنى لها
04				أعتقد أن حياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله
05				لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها
06				أرى أن حياتي ليس لها معنى
07				أشارك في الأنشطة التي تخدم المجتمع الذي أعيش فيه
08				أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
09				أعتقد أن " البعد عن الناس غنيمة"
10				اهتمامي بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر
11				أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي
12				أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث
13				الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحيها
14				أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم
15				أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن

أبدا	أحيانا	دائما	العبارة	
			أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك	16
			أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية	17
			عندما أضع خططي المستقبلية غالبًا ما أكون متأكدًا من قدرتي على تنفيذها	18
			نجاحي في أموري (دراسة-عمل..الخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة	19
			الحياة فرص وليست عمل و كفاح	20
			أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه	21
			أعتقد أن كل ما يحدث لي غالبًا هو نتيجة تخطيطي	22
			أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه	23
			أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دورًا هامًا في حياتي	24
			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	25
			أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط	26
			أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي	27
			أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها	28
			أؤمن بالمثل الشعبي "أعطيني حظًا وارمني في البحر"	29
			أعتقد أن لي تأثيرًا قويًا على ما يجري حولي من أحداث	30
			أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملني علي من مصدر خارجي	31
			أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	32
			أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	33
			لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه	34
			أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها	35
			لدي قدرة على المثابرة حين انتهي من حل أي مشكلة تواجهني	36
			المشكلات تستنفر قواي وقدرتي على التحدي	37
			أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث	38
			عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	39
			أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة	40
			لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي	41
			أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	42
			الحياة الثابتة والساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	43
			أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية	44
			أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغيير قد ينطوي على تهديد لي وحياتي	45
			التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح	46
			أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	47



ملحق رقم (04) ثبات وصدق مقاييس الدراسة

أولاً/ ثبات وصدق مقياس قلق المنافسة:
أ/ الثبات (ألفا كرونباخ):

Fiabilité

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.729	45

ب/ الصدق:

1- الاتساق الداخلي:

Corrélations

Corrélations					
		البعد المعرفي	البعد البدني	سرعة وسهولة الانفعال	الدرجة الكلية
البعد المعرفي	Corrélation de Pearson	1	.592**	.652**	.873**
	Sig. (bilatérale)		.001	.000	.000
	N	30	30	30	30
البعد البدني	Corrélation de Pearson	.592**	1	.566**	.844**
	Sig. (bilatérale)	.001		.001	.000
	N	30	30	30	30
سرعة وسهولة الانفعال	Corrélation de Pearson	.652**	.566**	1	.856**
	Sig. (bilatérale)	.000	.001		.000
	N	30	30	30	30
الدرجة الكلية	Corrélation de Pearson	.873**	.844**	.856**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Statistiques de groupe					
	الطرفين	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الدرجات	الطرف الأعلى	8	130.2500	10.68711	3.77846
	الطرف الأدنى	8	101.7500	1.16496	.41188

2- المقارنة الطرفية:

Test-t

Test d'échantillons indépendants											
		Test de Levene		Test-t pour égalité des moyennes						Intervalle de confiance 95%	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. bilatérale	Différence moyenne	Différence écart-type	Inférieure	Supérieure	
الدرجات	variances égales	10.22	.006	7.49	14	.000	28.50000	3.80085	20.34800	36.65200	
	variances inégales			7.49	7.16	.000	28.50000	3.80085	19.55454	37.44546	

ثانيا/ ثبات وصدق مقياس الصلابة النفسية:

أ/ الثبات (ألفا كرونباخ):

Fiabilité

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.821	23

ب/ الصدق:

1- الاتساق الداخلي:

Corrélations

Corrélations					
		الالتزام	التحكم	التحدي	الصلابة النفسية
الالتزام	Corrélation de Pearson	1	.695**	.695**	.923**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30
التحكم	Corrélation de Pearson	.695**	1	.653**	.882**
	Sig. (bilatérale)	.000		.000	.000
	N	30	30	30	30
التحدي	Corrélation de Pearson	.695**	.653**	1	.849**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30
الصلابة النفسية	Corrélation de Pearson	.923**	.882**	.849**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

2- المقارنة الطرفية:

Test-t

Statistiques de groupe					
	الطرفين	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الدرجات	الأعلى الطرف	8	50.3750	3.15945	1.11704
	الأدنى الطرف	8	28.1250	2.85044	1.00778

Test d'échantillons indépendants										
		Test de Levene		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. bilatérale	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95%	
									Inférieure	Supérieure
الدرجات	variances égales	.11	.743	14.78	14	.000	22.25000	1.50446	19.02326	25.47674
	variances inégales			14.78	13.85	.000	22.25000	1.50446	19.02007	25.47993

ملحق رقم (05) نتائج فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

Corrélations

Corrélations			
		قلق المنافسة	الصلابة النفسية
قلق المنافسة	Corrélation de Pearson	1	-.459**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	60	60
الصلابة النفسية	Corrélation de Pearson	-.459**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الفرعية الأولى:

Corrélations

Corrélations			
		البعد المعرفي	الصلابة النفسية
البعد المعرفي	Corrélation de Pearson	1	-.396**
	Sig. (bilatérale)		.002
	N	60	60
الصلابة النفسية	Corrélation de Pearson	-.396**	1
	Sig. (bilatérale)	.002	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الفرعية الثانية:

Corrélations

Corrélations			
		البعد البدني	الصلابة النفسية
البعد البدني	Corrélation de Pearson	1	-.483**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	60	60
الصلابة النفسية	Corrélation de Pearson	-.483**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	60	60

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الفرعية الثالثة:

Corrélations

Corrélations			
		سرعة وسهولة الانفعال	الصلابة النفسية
سرعة وسهولة الانفعال	Corrélacion de Pearson	1	- .443**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	60	60
الصلابة النفسية	Corrélacion de Pearson	- .443**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	60	60

** . La corrélacion est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الفرعية الرابعة:

A 1 facteur

ANOVA à 1 facteur					
قلق المنافسة					
	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	293.084	2	146.542	.235	.791
Intra-groupes	35484.649	57	622.538		
Total	35777.733	59			

الفرضية الفرعية الخامسة:

A 1 facteur

ANOVA à 1 facteur					
الصلابة النفسية					
	Somme des carrés	Ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	43.327	2	21.664	.956	.391
Intra-groupes	1291.656	57	22.661		
Total	1334.983	59			

الفرضية الفرعية السادسة:

A 1 facteur

ANOVA à 1 facteur					
قلق المنافسة					
	Somme des carrés	Ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	168.160	2	84.080	.135	.874
Intra-groupes	35609.573	57	624.729		
Total	35777.733	59			

الفرضية الفرعية السابعة:

A 1 facteur

ANOVA à 1 facteur					
الصلابة النفسية					
	Somme des carrés	Ddl	Moyenne des carrés	F	Signification
Inter-groupes	6.817	2	3.408	.146	.864
Intra-groupes	1328.167	57	23.301		
Total	1334.983	59			

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ