



دراسة مقارنة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي اندية النجف (الدرجة الممتازة) في لعبتي كرة القدم وكرة السلة

أ.م.د محمد وليد شهاب أ.م.د احمد سبع عطية م.د شهباء احمد حسين

Shahbaalazawy@gmail.com Mohamed_w7077@yahoo.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية للدرجة الممتازة بكرة القدم

ملخص البحث

ان مشكلة البحث ومن خلال عدة تساؤلات هي، هل اللاعبون يتفاوتون في مستوى هاتين الصفتين بحسب نوع اللعبة؟ هل يمتلكون مستوى عال منها واخرون يمتلكون مستوى متدنياً وبحسب نوع اللعبة ام انهم جميعهم يمتلكون نفس المستوى لها؟ فمن خلال هذه التساؤلات حددت مشكلة البحث التي تم دراستها من قبل الباحثين والعمل عليها لمعرفة نتائجها عسى ان تكون عوناً للمختصين في اعطاء معلومة جديدة تضيف اليهم بعض الحلول النفسية المهمة للاعبين الاندية، وهدفت الدراسة الى المقارنة مستوى صفة الصلابة النفسية لدى لاعبي اندية النجف (الدرجة الممتازة) (نادي التضامن، نادي الخورنق، نادي المشخاب) في لعبتي كرة القدم وكرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، اما عينة البحث فاشتملت على (141) لاعبا، وهم لاعبو اندية النجف للدرجة الممتازة فئة الشباب في لعبتي كرة القدم وكرة السلة، واعتمد الباحثان مقياس الصلابة النفسية والذي صيغت فقراته باتجاهين (سلبى وايجابى) وثلاثة بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (0-1-2) بحسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات الايجابية وأعطيت أوزان تراوحت بين (0-1-2) بالنسبة للفقرات السلبية، واستنتج الباحثان ان لاعبي كرة القدم هم افضل في مستوى الصلابة النفسية من لاعبي كرة السلة لاندية الدرجة الممتازة في النجف، واوصا بالتعامل مع اللاعبين على وفق أسس نفسية يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسية للوصول إلى الانجاز الأفضل.

Compared to the level of mental toughness to the players clubs Najaf study (Premier League) my game in football and basketball

D. Ahmed. Seba D. Mohamed Waleed D. Shahbaa. Ahmed

Research Summary

The research problem and through several questions are 'do the players they vary in the level of these two qualities depending on the game type? Do you have a high level of them and the others have the level and Atie and according to the type of game or are they all possess the same level of it? It is through these questions identified research problem that has been studied by the researcher and work on it to see the results It may be of help for the professionals to give new information adds to them some important psychological solutions to the players ' clubs ' and study aimed to compare the level of prescription mental toughness with players clubs Najaf (Premier) (Solidarity Club ' Club Khurnq ' Club Mashkhab) in my game football and basketball ' the researcher used the descriptive method survey manner ' either sample pits (141) players ' who are the players clubs Najaf excellent degree of young people in my game football and basketball ' adopted researcher psychological hardness scale ' which formulated a two-way paragraphs (negative and positive) and three alternatives were given weights ranged between (2-1-0) By sequence answer for paragraphs and given the positive weights ranged between (0-1-2) for the paragraphs of the negative ' and concluded researcher The football players are the best in the level of mental toughness of basketball players for the Premier League clubs in Najaf ' and recommended to deal with the players in accordance with the psychological foundations are recognized through psychological scales to reach the best achievement.

1-المقدمة:

أن التطور الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية والعلمية الاكاديمية ماهو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الأصعدة ومن تلك العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي وان استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات يهدف بالنهاية إلى تطوير المستويات والانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية من خلال الإعداد النفسي فهو أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلاً عن عناصر التدريب الأخرى، وفي هذا البحث الذي تناول الصلابة النفسية الذي يعد الناحية الايجابية التي من الممكن أن تزيد من دافعية اللاعبين فلا يكاد أي رياضي في أي فعالية كانت أن يستغني عنها لأنها تزيد من قدراته النفسية على أداء المهارات الحركية والمنتوعة في المباريات خصوصاً إن كان لها علاقة لمنظورهم الشخصي لأنفسهم كلاعبين وتقديرهم للمهارات التي يمتلكونها مقارنة بغيرهم من اللاعبين، إن الاهتمام بدراسة مفهوم الصلابة النفسية في عملية التدريب والمنافسات لها أهمية واسعة في الوقت الحاضر، لأن تحقيق رفعة في الاداء الرياضي يؤدي الى زيادة التحدي والصمود والارادة والدافعية لدى اللاعب، مما تقدم تكمن أهمية البحث الحالي في محاولة الكشف عن هذه الظواهر النفسية للاعبين أندية الدرجة الممتازة في النجف لكرة القدم وكرة السلة رغبة من الباحثين في تقديم نوع من الدراسة قد يؤدي الى خدمة جانب مهم لهذه الفرق، والتي قد تؤدي بالنتيجة الى رفع مستوى هذه الاعباب.

من خلال ماتقدم وتبين من اهمية هذه الصفة ارتأى الباحثون دراستها للكرة الطائرة وكرة اليد ومن خلال عدة تساؤلات:

- هل اللاعبون يتفاوتون في مستوى هاتين الصفتين بحسب نوع اللعبة؟
- هل يمتلكون مستوى عال منها واخرون يمتلكون مستوى واطى وحسب نوع اللعبة ام انهم جميعهم يمتلكون نفس المستوى لها؟

فمن خلال هذه التساؤلات حددت مشكلة البحث التي تم دراستها من قبل الباحثين والعمل عليها لمعرفة نتائجها عسى ان تكون عوناً للمختصين في اعطاء معلومة جديدة تضيف اليهم بعض الحلول النفسية المهمة للاعبين الاندية.

وهدف البحث الى معرفة مستوى صفة الصلابة النفسية لدى لاعبي اندية النجف (الدرجة الممتازة) (نادي التضامن، نادي الخورنق، نادي المشخاب) في لعبتي كرة القدم وكرة السلة، ومقارنة مستوى صفة الصلابة النفسية لدى لاعبي اندية النجف (الدرجة الممتازة) (نادي التضامن، نادي الخورنق، نادي المشخاب) في لعبتي كرة القدم وكرة السلة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

اعتمد الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي.

2-3 عينة البحث:

اشتملت على (141) لاعبا، وهم لاعبي اندية النجف للدرجة الممتازة فئة الشباب في لعبتي كرة القدم وكرة السلة وكما مبين في الجدول (1):

الجدول (1) عدد لاعبي اندية التضامن والمشخاب والخورنق للدرجة الممتازة للعبة كرة القدم وكرة السلة في النجف قيد البحث مجتمع الاصل

ت	اسم النادي	عدد لاعبين كرة القدم	عدد لاعبين كرة السلة	مجموع عينة النادي
1	نادي التضامن	35	12	47
2	نادي المشخاب	35	12	47
3	نادي الخورنق	35	12	47
3	المجموع	105	36	141

ويمثلون نسبة (100%) من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات:

المراجع والمصادر العربية والأجنبية، شبكة الانترنت الدولية، المقابلة، الملاحظة، المقاييس (*).

*- الملحق (1).

3-4 مقياس الصلابة النفسية (3:32):

إن المقياس صيغت فقراته باتجاهين (سلبى وإيجابى) وثلاثة بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (0-1-2) بحسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات الايجابية وأعطيت أوزان تراوحت بين (0-1-2) بالنسبة للفقرات السلبية.

2-5 التجربة الرئيسة:

قام الباحثون باجراء التجربة (توزيع المقياس واستلامها)، وابتداء بنادي التضامن بتاريخ الاثنيين (2014/11/10)م، واستمرت لمدة يوم واحد، ثم نادي المشخاب بتاريخ الثلاثاء (2014/11/11)م، واستمرت لمدة يوم واحد، ثم نادي الخورنق بتاريخ الاربعاء (2014/11/12)م، واستمرت لمدة يوم واحد، في الساعة الـ(5) عصرا، اثناء فترة الوحدات التدريبية للاعبى الاندية المذكورة.

3-6 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث وكالاتي: النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، (T.test) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج عدد العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T.test) للعينات المستقلة في الصلابة النفسية للعبتين قيد البحث وتحليلها ومناقشتها:
الجدول (2) عدد العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الصلابة النفسية للاعبى اندية النجف الدرجة الممتازة في كرة القدم وكرة السلة

ع	س	العينة	المجامع	المتغيرات
4.955	19.394	104	كرة القدم	الصلابة النفسية
4.014	16.944	36	كرة السلة	

• من الجدول (2) يتبين:

ان مستوى الصلابة للاعبى كرة القدم هو اكبر من مستوى الصلابة للاعبى كرة السلة، كذلك اظهرت الانحرافات المعيارية نفس النتائج مما يدل على نسب اختلاف صفة الصلابة للاعبين في كرة القدم بمستوى اكبر من كرة السلة وقد يعزوه الباحثون الى اختلاف المتطلبات النفسية في لعبة كرة القدم بسبب تعدد خطوط اللعب، عكس نظام اللعب في كرة السلة الذي ياخذ الصفات الشمولية للاعبين في حركتهم حتى من ناحية حركة اللاعبين ومساحة اللعب.

الجدول (3) قيم فرق الاوساط وانحرافاتها ودرجة الحرية وقيمة (T) ونسبة الخطأ في متغير الصلابة النفسية للاعبى اندية النجف الدرجة الممتازة في كرة القدم وكرة السلة

المتغيرات	المجاميع	س- ف	ع- ف	درجة الحرية	قيمة (T)	نسبة الخطأ
الصلابة النفسية	كرة القدم- كرة السلة	2.450	.915	138	2.676	.008

• من الجدول (3) يتبين:

ان مستوى الفروق كان لصالح كرة القدم ويرى الباحثون فضلاً عن ما ذكر في تحليل الجدول (2)، ان هذا الاختلاف جاء نتيجة اسلوب ونوع اللعبة ودرجات الاحتكاك وسماعها بحسب قوانين اللعب، فقانون اللعب يسمح بدرجات احتكاك بين اللاعبين بمستوى اكبر مما يسمح به قانون لعبة كرة السلة الذي تصل درجات القانون فيه في بعض الاحيان الى عدم السماح بالاحتكاك بين اللاعبين.

ان هذا السماح بالقانون تراه الباحثة مهما من حيث جعل اللاعب يحتاج الى متطلبات الصلابة النفسية بشكل اكبر كما ان مساحة اللعب وزمنه كلها تزيد من المتطلبات التدريبية والنفسية لتحمل اعباء اللعب وضغوطاته.

فضلاً عن ذلك ان لاعب كرة القدم يمر بخيارات وقرارات عديدة عند تسليم الكرة للاعب الزميل وخصوصاً في اثناء اللحظات الحرجة فعمليات التداول والاستحواد تضع اعباء على اللاعب عند ضغط المنافس لاتخاذ قرارات متعددة خصوصاً ان وقت الاستحواد يكون اكبر من نظرائهم في كرة السلة، والوقت الاكبر يضع ضغوطاً اكثر في خيارات اللعب الصحيح كل ذلك يحتاج بشكل او باخر الى مستوى صلابة عالٍ لدى اللاعب للعمل تحت الضغط النفسي.

وترى الدراسات ان هناك علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وطرق المواجهة (5:90).

فاختلاف الخيارات للاعب وطرق المواجهة للمنافس أدت الى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية للاعبى

كرة القدم.

اما خصائص كرة السلة فزمن الهجمة وانتهائها يحتاج الى وقت قصير مقارنة بكرة القدم وايضا عملية رجوع اللاعبين ضمن المساحة المعطاة وكذلك الزمن الكلي للشوط كلها عوامل تعمل على تقليل الضغط النفسي وبالتالي تقل متطلبات الصلابة النفسية للاعب.

فالدراسات أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية

(1:133).

فزيادة الضغوط تعمل على زيادة مستوى الصلابة النفسية للاعبين، او ان وجود مستوى عالٍ من

الصلابة النفسية يؤدي الى تحمل الضغوط العالية.

وبالتالي فان ماذكر يبرهن سبب تفوق لاعبي كرة القدم على لاعبي كرة السلة في الصلابة النفسية وهذا مايراه الباحثان، فضلاً عن السماحات القانونية في تبديل اللاعبين لاكثر من مرة ولجميع اللاعبين مقارنة بزمان الشوط ككل عكس لعبة كرة القدم التي لايسمح قانونها الا بثلاث تبديلات في كل المباراة يجعل ذلك من اللاعبين الباقيين يتعرضون الى ضغوط نفسية بدنية لابد ان يتصف فيها اللاعب بالصلابة النفسية العالية لتحمل هذه الضغوط.

اذا تتطلب الصلابة النفسية التزام الفرد اتجاه اهدافه الخاصة واتجاه مسؤولياته والتزامه اتجاه نفسه وهذا يرتبط مع حجم المسؤوليات الملقاة على عاتق اللاعب والتي تسبب له عبئا من اعباء اللعبة ومسؤولياتها الخاصة، فيمكن ان تفيد الصلابة النفسية ومكوناتها في النجاح في الالعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها (4:17).

فحجم المسؤوليات يتناسب هنا مع مدة بقائه بالملعب وتحمله لابعاء هذا الضغط. ولايد ان يوضح الباحثون امراً اخر يتعلق بالبناء النفسي الا وهو الكادر التدريبي ودرجة علمية الكادر واتقانه لاساليب التدريب المختلفة او مستوى دعم النادي لنوع اللعبة او مستوى دوريات واتحادات الالعاب كل هذه عوامل قد تؤدي بالنتيجة الى البناء النفسي الجيد من ناحية الصلابة النفسية للاعبين مقارنة بلعبة اخرى. فعينة الدراسة تتاثر بطبيعة المدير الفني والجهاز التدريبي، فكلما تميز المدرب الرياضي بالثقة العالية والتركيز كلما انتقل ايجابيا ذلك على اللاعب الرياضي (2:14).

4-الخاتمة:

من خلال ماتقدم استنتج الباحثون ان لاعبي كرة القدم هم افضل في مستوى الصلابة النفسية من لاعبي كرة السلة لاندية الدرجة الممتازة في النجف، كما ان سماحات القانون بمستوى الاحتكاك بين المنافسين يزيد من متطلبات الصلابة النفسية للاعبين لان الاحتكاك هو نوع من الضغوط النفسية التي تحتاج الى صلابة نفسية، وان قوانين الالعاب لها تأثير كبير على بناء وزيادة مستوى الصلابة النفسية للاعبين وذلك من حيث المساحة للملعب وزمنها واوقات الراحة فيهاالخ، واوصى الباحثون التعامل مع اللاعبين وفق أسس نفسية يتم تعرفها من خلال المقاييس النفسية للوصول إلى الانجاز الأفضل، وبناء مقاييس نفسية جديدة وتقنيها وللألعاب كافة، وضرورة العمل على تطوير الصلابة النفسية لدى اللاعبين باستمرار وذلك من خلال التدريب لمقاومة الظروف الصعبة في المنافسات وتمتعهم بصلابة نفسية جيدة، ودراسة باقي المتغيرات النفسية التي لم يتم دراستها وربطها مع الصلابة النفسية أو متغيرات نفسية أخرى.

المصادر والمراجع

1. خالد بن محمد بن عبدالله؛ الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، (قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة أم القرى، 2012).
2. رمزي رسمي جابر؛ الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين وعلاقته ببعض المتغيرات، بحث منشور، (كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الاقصى، 2005).
3. علي محمد جواد ومحسن محمد حسن؛ الشخصية القيادية وعلاقتها بالصلابة النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين، (مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 2، 2014).
4. عماد محمد مخيمر؛ استبيان الصلابة النفسية، (مكتبة الانجلو المصرية، 2005).
5. Stephenson, N,S, (1990).Relationship Between Coping Style and Hardiness of Males and Females, Employed as Attorneys and Bankers, DAI- B.

الملحق (1)

استمارة استبانة

مقياس (الصلابة النفسية)

للاعبي بعض الالعاب الفرقيه الشباب في النجف الاشرف (الدرجة الممتازة)

عزيزي اللاعب:

يروم الباحثون القيام بدراسة على لاعبي كرة القدم وكرة السلة الشباب في النجف الاشرف (الدرجة

الممتازة) بعنوان:

((دراسة مقارنة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي اندية النجف (الدرجة الممتازة) في لعبتي كرة

القدم وكرة السلة)).

وعلى اللاعب الاجابة عن الاسئلة في المقياس في ادناه بما يراه مناسباً او يوصف حالته بالضبط

على ان تكون الاجابة سريعة وبدون اطالة.

ولكم جزيل الشكر والامتنان ...

الباحثون

مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات			
	أبداً	أحياناً	دائماً	
	0	+1	+2	
	-2	-1	0	
1				أفصح عن حاجاتي و رغباتي الداخلية اتجاه المدرب . ++
2				أتجنب المناقشات داخل الفريق . . -
3				أسعى إلى أن يرضى زملائي اللاعبين عني أو يكونوا انطباعات حسنة. ++
4				أنبه زميلي في الفريق إلى خطئه . ++
5				أعمل على تخفيف معاناة زملائي اللاعبين . ++
6				أخشى المناقشات الحادة مع زملائي اللاعبين . . -
7				أحب التنوع في مهاراتي أثناء المنافسة . ++
8				أؤمن بأن كل زميل في الفريق يأخذ بمقدار ما يجتهد . ++
9				أخشى اتخاذ قرارات تهم شخصيتي داخل الملعب وضعف القدرة على تحمل نتائجها . -
10				عادةً ما يكون ردياً حاسماً مع زملائي اللاعبين داخل الملعب . ++
11				أستطيع تغيير مواقف زملائي اللاعبين تجاه ما أعتقد بصحته أو أؤمن به. ++
12				أصر على القرارات التي أتخذها في المنافسة . ++
13				أنصح زملائي اللاعبين المترددين بأن يكونوا جريئين في حياتهم . ++
14				أعلم أنني إذا واصلت وضع القدم أمام الأخرى فإني سأقدم في تحقيق هدفي في المنافسة . ++
15				لي القدرة على إكمال المهام التي أكلف بها من قبل المدرب . ++
16				أوجه النقد للاعبين الزملاء عندما يتطلب ذلك . ++
17				أستمر بالحديث عن الفريق رغم وجود أشخاص معارضين لحديثي . ++
18				اهتم بالتغير في نمط حياتي الرياضية لكي أصل إلى النجاح. ++
19				اعتقد إن كل الأشياء التي تحدث في حياتي الرياضية هي من تخطيطي. ++
20				المشكلات داخل الفريق تستنفق قوتي وقدرتي على التحدي. -
21				أشعر بالقلق والخوف من التغيرات داخل الفريق. ___-
22				تأعب الصدفة والحظ أثراً كبيراً في حياتي الرياضية. -
23				عندما انجح في حل مشكلة مع زملائي اللاعبين أتحرك لحل مشكلة أخرى. ++
24				اعتقد إن السكوت في الأمور التي لا تهمني من ذهب. ++
25				لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي الرياضية. ++
26				لدي القدرة على حل مشكلاتي مع زملائي ومدربي لأنني أتق بنفسي. ++