



دراسة مقارنة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي اندية النجف (الدرجة الممتازة فئة الشباب) في لعبتي كرة اليد والكرة الطائرة

م.د. سليمة عبد الله علوان

2015م

1436هـ

الملخص

ان مشكلة البحث ومن خلال عدة تساؤلات هي، هل اللاعبين يتفاوتون في مستوى هاتين الصفتين حسب نوع اللعبة؟ هل يمتلكون مستوى عال منها وآخرون يمتلكون مستوى واطئ وحسب نوع اللعبة أم انهم جميعهم يمتلكون نفس المستوى لها؟ فمن خلال هذه التساؤلات حددت مشكلة البحث التي تم دراستها من قبل الباحثة والعمل عليها لمعرفة نتائجها عسى ان تكون عوناً للمختصين في إعطاء معلومة جديدة تضيف إليهم 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 الكرة الطائرة وكرة اليد، وهدف البحث الى التعرف على صفة الصلابة النفسية لدى لاعبي اندية النجف (الدرجة الممتازة) (نادي التضامن، نادي الخورنق، نادي المشخاب (في لعبتي الكرة الطائرة وكرة اليد، ومقارنة صفة الصلابة النفسية لدى لاعبي اندية النجف (الدرجة الممتازة) (نادي التضامن، نادي الخورنق، نادي المشخاب (في لعبتي الكرة الطائرة وكرة اليد، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، إما عينة البحث فاشتملت على (87) لاعبا، وهم لاعبي اندية النجف للدرجة الممتازة فئة الشباب في لعبتي كرة اليد والكرة الطائرة، واعتمدت الباحثة مقياس الصلابة النفسية والذي صيغت فقراته باتجاهين (سليبي وايجابي) وثلاثة بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (0-1-2) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات الايجابية وأعطيت أوزان تراوحت بين (0-1-2) بالنسبة للفقرات السلبية، واستنتجت الباحثة ان لاعبي كرة اليد هم أفضل في مستوى الصلابة النفسية من لاعبي الكرة الطائرة لاندية الدرجة الممتازة في النجف، وأوصت بالتعامل مع اللاعبين وفق أسس نفسية يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسية للوصول إلى الانجاز الأفضل الكلمات المفتاحية (علم نفس، كرة يد، كرة طائرة)

abstract

The importance of the study was came from the importance of emotional intelligence Sports which play an important role for the success of educational life pertaining to sports academies and also by highlighting it as well as some basic volleyball skills, which the researcher choose it as a tool for their skill level scale, in addition to the foregoing is to show the role of this psychological trait that skills do not have adequate studies in the sports field, since the Physical Education is specialist field cannot be separate it from educational process, for that reason the researcher developed this study, considering that the importance of it is reality of this case because of previous studies that are helping



professionals to determine the level of acquisition of large ability in developed skills in excess the students' stability and equilibrium through the level of athlete's emotional intelligence, and used percentage, mean, standard deviation, median., coefficient torsion, simple correlation coefficient (Pearson), to extract the results, and concluded that the best basic skills level are the serve , top spin and down spin serve, and in our sample the level in of these three basic skills were at average level, and research recommended to work on development of educational programs in different styles and level, to get the best of the this assessment

1- مقدمة:

أن التطور الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية والعلمية الأكاديمية ما هو 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 الإيجابية 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 والمتنوعة 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 الأداء الرياضي يؤدي إلى زيادة التحدي والصمود والإرادة والدافعية لدى اللاعب، مما تقدم تكمن أهمية البحث الحالي في محاولة الكشف عن هذه الظواهر النفسية للاعبين أندية الدرجة الممتازة في النجف للكرة الطائرة وكرة اليد رغبة من الباحثة في تقديم نوع من الدراسة قد يؤدي إلى خدمة جانب مهم لهذه الفرق، والتي قد تؤدي بالنتيجة إلى رفع مستوى هذه الألعاب.

ومن خلال ما تقدم وتبين من أهمية هذه الصفة ارتأت الباحثة دراستها للكرة الطائرة وكرة اليد ومن خلال عدة تساؤلات:

- هل اللاعبين يتفاوتون في مستوى هذه الصفة حسب نوع اللعبة؟
- هل يمتلكون مستوى عالٍ منها وآخرون يمتلكون مستوى واطئ وحسب نوع اللعبة أم انهم جميعهم يمتلكون نفس المستوى لها؟

فمن خلال هذه التساؤلات يحدد إي اللعبتين أكثر امتلاكاً لهذه الصفة النفسية وهل سببها تقصير المدربين في بنائها عند اللاعبين أم هل طبيعة اللعبة تفرض زيادة مستوى هذه الصفة لدى لاعبيها؟ وهل ان وجودها في لعبة بمستوى أكبر من اللعبة الأخرى تفرض على المدربين استحداث برامج مقارنة للعبة



التي تمتلك صفة الصلابة بشكل اكبر حتى تعمل على زيادتها لدى لاعبيها؟ وعلى هذه الأسس حددت مشكلة البحث التي تم دراستها من قبل الباحثة والعمل عليها لمعرفة نتائجها عسى ان تكون عوناً للمختصين في إعطاء معلومة جديدة تضيف إليهم بعض الحلول النفسية المهمة للاعبين الأندية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

2-2 عينة البحث:

اشتملت على (87) لاعبا، وهم لاعبي اندية النجف للدرجة الممتازة فئة الشباب في الالعاب الفرقية ويمثلون نسبة (100%) من مجتمع البحث وكما مبين في الجدول: (1)

الجدول (1)

عدد لاعبي اندية التضامن والمشخاب والخورنق الدرجة الممتازة للعبتي كرة اليد والكرة الطائرة في النجف

ت	اسم النادي	عدد لاعبين كرة اليد	عدد لاعبين كرة الطائرة	مجموع عينة النادي
1	نادي التضامن	16	12	28
2	نادي المشخاب	16	14	30
3	نادي الخورنق	16	13	29
3	المجموع	48	39	87

3-2 وسائل جمع المعلومات:

المراجع والمصادر العربية والأجنبية، شبكة الانترنت الدولية، المقابلة، الملاحظة، المقاييس⁽¹⁾.

4-2 مقياس الصلابة النفسية (32: 6)

إن المقياس صيغت فقراته باتجاهين) سلبي وإيجابي (وثلاثة بدائل وقد أعطيت أوزان تراوحت بين (2-1-0) حسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات الايجابية وأعطيت أوزان تراوحت بين (0-1-2) بالنسبة للفقرات السلبية.*

5-2 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة) توزيع المقياس واستلامها(، مبتدئنا بنادي التضامن بتاريخ الاثنين (10/11/2014)م، واستمرت لمدة يوم واحد، ثم نادي المشخاب بتاريخ الثلاثاء (11/11/2014)م، واستمرت لمدة يوم واحد، ثم نادي الخورنق بتاريخ الاربعاء (12/11/2014)م، واستمرت لمدة يوم واحد، في الساعة إل (5)عصرا، إثناء فترة الوحدات التدريبية للاعبين الاندية المذكورة.

6-2 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج نتائج البحث وكالاتي:



النسبة المئوية،، الوسط الحسابي،، الانحراف المعياري،، (T.test) للعينات المستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-3 عرض نتائج عدد العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (T.test) للعينات المستقلة في الصلابة النفسية للعبتي كرة اليد والكرة الطائرة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول(2)

عدد العينة والوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الصلابة النفسية للاعبين اندية النجف الدرجة الممتازة في كرة اليد والكرة الطائرة

المتغيرات	المجاميع	العينة	س	ع
الصلابة النفسية	كرة اليد	48	18.563	6.109
	كرة الطائرة	39	15.718	7.182

من الجدول (2) يتبين:

إن مستوى الصلابة للاعبين كرة اليد هو اكبر من مستوى الصلابة للاعبين كرة الطائرة، اما الانحرافات المعيارية فكانت للاعبين الكرة الطائرة اكبر من لاعبي كرة اليد، وان عدد العينة للاعبين كرة اليد اكبر من عينة لاعبي الكرة الطائرة، وتري الباحثة إن اختلاف عدد العينة قد يعطي مؤشرا ان هذه البيئة تفضل لعبة كرة اليد بشكل اكبر من الكرة الطائرة اذا ما علمنا ان تكوينة الفريق هي نفسها في كلتا اللعبتين، وهذه الرغبة قد أعطت ترتيبا للاعبين اندية النجف في الدوري في لعبة كرة اليد افضل من ترتيبهم في دوري الكرة الطائرة.

الجدول(3)

قيم فرق الاوساط وانحرافات ودرجة الحرية وقيمة (T) ونسبة الخطا في متغير الصلابة النفسية للاعبين اندية النجف الدرجة الممتازة في كرة اليد والكرة الطائرة

المتغيرات	المجاميع	س-ف	ع-ف	درجة الحرية	قيمة (T)	نسبة الخطا
الصلابة النفسية	كرة اليد	2.844	1.424	85	1.996	.049
	كرة الطائرة					

• من الجدول (3) يتبين:

ان مستوى الفروق كما تراه الباحثة جاء نتيجة اسلوب ونوع اللعبة ودرجات الاحتكاك وسماحها حسب قوانين اللعب فكرة اليد تتميز بالاحتكاك المباشر بين لاعبيها وكما يسمح قانون اللعبة من درجات الاحتكاك التي نراها في المباريات، اما الكرة الطائرة فخاصية اللعبة بوجود الشبكة يمنع الاحتكاك المباشر من قبل المتنافسين بل ان قانونها يعاقب على أي احتكاك او تجاوز بين المنافسين جسديا او باجزائه. فطبيعة تداول الكرة اثناء اللعب من قبل المستحوذ على الكرة والضغط عليه من قبل المنافس والتدافع والقوة البدنية اثناء اللعب قد يبني نوعا من الصلابة النفسية المنفردة للاعب في التصرف بالكرة، اما الكرة الطائرة فخاصية اللعبة بلمسات الثلاث او اللمسة الواحدة للاعب قد لاتسمح له الحرية بالتصرف بالكرة، كل هذه العوامل ادت الى تدرج مستوى الصلابة حسب مظهر، كما ان بعض حالات الايقاف التي يفرضها قانون كرة اليد على اللاعب يجعل الفريق في مواقف ضاغطة بسبب نقص اللاعب الذي يتم ايقافه ويجب



ان يواجه المنافس بهذا النقص مما يضع ضغوطا عاليا على الفريق تحتاج الى مستوى جيد من الصلابسة النفسية للفريق اضافة الى اختلاف مساحات الملعب بين اللعبتين .

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 الالعب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها. (17:7)

اذن نستطيع ان نستنتج من خلال ما ذكر ان حجم المسؤوليات الملقاة على عاتق لاعب كرة اليد وظروف المباراة هي اصعب من مسؤوليات لاعب الكرة الطائرة.

اضافة الى ذلك ان لاعب كرة اليد يمر بخيارات وقرارات عديدة عند تسليم الكرة للاعب الزميل وخصوصا اثناء اللحظات الحرجة فعمليات التداول والاستحواذ تضع اعباء على اللاعب عند ضغط المنافس لاتخاذ قرارات متعددة خصوصا ان وقت الاستحواذ يكون اكبر من نظرائهم في كرة الطائرة، والوقت الاكبر يضع ضغوطا اكثر في خيارات اللعيب الصحيح كل ذلك يحتاج بشكل او باخر الى مستوى صلابة عالي لدى اللاعب للعمل تحت الضغط النفسي.

وترى الدراسات ان هناك علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية وطرق المواجهة. (90:12) فاختلفت الخيارات للاعب وطرق المواجهة للمنافس ادت الى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية للاعبي كرة اليد.

اما خصائص كرة الطائرة فزمن الهجمة وانتهائها يحتاج الى وقت قصير مقارنة بكرة اليد وايضا عملية رجوع اللاعبين ضمن خطط الدفاع والهجوم عكس الكرة الطائرة التي تعطي نوعا من الاستقرار ضمن المساحة المطلوبة للاعب، وكذلك الزمن الكلي للشوط كلها عوامل تعمل على تقليل الضغط النفسي وبالتالي تقل متطلبات الصلابة النفسية للاعب الكرة الطائرة عن نظيره لاعب كرة اليد.

فالدراسات أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية (133:2).

فزيادة الضغوط تعمل على زيادة مستوى الصلابة النفسية للاعبين، او ان وجود مستوى عالي من الصلابة النفسية يؤدي الى تحمل الضغوط العالية.

وبالتالي فان ما ذكر يبرهن سبب تفوق لاعبي كرة اليد على لاعبي الكرة الطائرة في الصلابة النفسية وهذا ما تراه الباحثة.

ولابد ان توضح الباحثة امر 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 الالعب كل هذه عوامل قد تؤدي بالنتيجة الى البناء النفسي الجيد من ناحية الصلابة النفسية للاعبين مقارنة بلعبة اخرى.

فعينة الدراسة تتأثر بطبيعة المدير الفني والجهاز التدريبي، فكلما تميز المدرب الرياضي بالثقة العالية والتركيز كلما انتقل ايجابيا ذلك على اللاعب الرياضي. (14:4)



4-الخاتمة

من خلال الدراسة التي قامت بها الباحثة استنتجت ان لاعبي كرة اليد هم افضل في مستوى الصلابة النفسية من لاعبي الكرة الطائرة لاندية الدرجة الممتازة في النجف . وان سماعات القانون بمستوى الاحتكاك بين المنافسين يزيد من متطلبات الصلابة النفسية للاعبين لان الاحتكاك هو نوع من الضغوط النفسية التي تحتاج الى صلابة نفسية.

حيث ان التعامل مع اللاعبين وفق أسس نفسية يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسية للوصول إلى الانجاز الأفضل وضرورة العمل على تطوير الصلابة النفسية لدى اللاعبين باستمرار وذلك من خلال التدريب لمقاومة الظروف الصعبة في المنافسات وتمتعهم بصلابة نفسية جيدة.

المصادر العربية والاجنبية:

- الاء زهير؛ التفاؤل وعلاقته بالصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي (للاعبين دوري اندية شباب العراق،) مجلة علوم الرياضة، جامعة ديالى، مج4، اصدار3، ع2، (2012).
- 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).
- رمزي رسمي جابر؛ الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين وعلاقته ببعض المتغيرات، (بحث منشور،) كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة الاقصى، (2005).
- عباس مدحت؛ الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، (مجلة كلية التربية، مجلد26، ع1، (2010).
- علي محمد جواد ومحسن محمد حسن؛ الشخصية القيادية وعلاقتها بالصلابة النفسية للاعبين كرة القدم المتقدمين، (مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد7، العدد2، (2014).
- عماد محمد مخيمر؛ استبيان الصلابة النفسية، (مكتبة الانجلو المصرية، (2005).
- فاضل محسن الازيرجاوي؛ اسس علم النفس التربوي، (جامعة الموصل، (1991).
- مجدي محمود فهم؛ بناء مقياس الصلابة النفسية لمعلمي التربية الرياضية، (مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع2، (2007).
- Hannah, T.E, and Momissey. C, (1978): **Correlates of Psychological hardiness in Canadian adolescents**, (Journal of Social Psychology. Vol 127(4)).
- Lambert, V,A, Lambert, C,E & Yamse, H, (2003); **Psychological hardiness, workplace and related stress reduction strategies**, Journal of Nursing and Health Sciences, No 5.
- Stephenson, N,S, (1990). **Relationship Between Coping Style and Hardiness of Males and Females**, Employed as Attorneys and Bankers, DAI- B.
- **Stress and Emotion, A New synthesis**, (New York: Springer, Lazarus,R,S, (1994).



الملحق (1)

استمارة استبانة

مقياس (الصلابة النفسية)

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

عزيزي اللاعب:

تروم الباحثة القيام بدراسة على لاعبي كرة اليد والكرة الطائرة الشباب في النجف الاشرف) الدرجة الممتازة (بعنوان :
 ((دراسة مقارنة لمستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي اندية النجف) الدرجة الممتازة (في لعبتي كرة اليد والكرة الطائرة.))
 وعلى اللاعب الاجابة على الاسئلة في المقياس ادناه بما يراه مناسباً او يوصف حالته بالضبط على ان تكون الاجابة سريعة وبدون اطالة.
 ولكم جزيل الشكر والتقدير...

1995 م
 الباحثة
 سليمة عبد الله

1416 هـ

مقياس الصلابة النفسية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
		2+	1+	0
		0	1-	2-
1	أفصح عن حاجاتي ورغباتي 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 تهتم شخصيتي داخل الملعب وضعف القدرة على تحمل نتائجها - .
10	عادةً ما يكون ردي 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 تستنفد قوتي وقدرتي على التحدي - .
21	أشعر بالقلق والخوف من التغيرات داخل الفريق - .
22	تلعب الصدفة والحظ دور كبير 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 أثق بنفسي ++ .