

مجلة الرياضة المعاصرة

2013

المجلد ١٢ العدد ٢١

دراسة مقارنة بمستوى الصلابة النفسية لدى الرياضيين في بعض الالعاب
الفردية والجماعية

سنارية جبار محمود

كلية التربية الرياضية
جامعة بغداد

2013

الخلاصة

اشتمل البحث على خمسة ابواب : احتوى الباب الاول على المقدمة وأهمية البحث وتم التطرق على اهمية الجانب النفسي وطرق الاعداد النفسي لها دور كبير في اعداد اللاعبين لتقبل الاحمال التدريبية العالية ودخول المنافسات الحركية والمثيرة في الالعاب الرياضية والصلابة النفسية هي إحدى المظاهر النفسية المهمة التي يتسلح بها الرياضيون في الالعاب الرياضية المختلفة سواء كانت فردية او جماعية وكذلك للجنسين الذكور والإناث حيث تتحدد الصلابة النفسية من خلال مظاهر الشخصية وأسلوبها الذي تتميز به في التعامل مع الواقع وكيفية ادراكها وما تتمتع به من خبرات نفسية وتجارب حياتية تعكس مدى الوعي بالمستجدات الموقفية التي تصادفها بين الحين والآخر . قد يعتقد الكثيرون ان هناك اختلافاً بين لعبة او اخرى سواء كانت فردية او جماعية بالحاجة الى الصلابة النفسية بل على العكس فان جميع الرياضيون يحتاجون الى قوة التحمل النفسي لمواجهة الصعوبات والضغط النفسية العالية التي يتعرض اليها اللاعب دون ان يصاب اللاعب بأمراض نفسية وجسمية . ومن هذه الحقيقة تبرز أهمية البحث حول التميز النوعي بمستوى الصلابة النفسية للرياضيين جميعاً لغرض مواجهة وتحوي كل الظروف الصعبة والوصول الى معنى جديد لحياة اللاعب بالرغم من حالات الاحباط واليأس الذي يعتريه نتيجة الضغوط والاضطرابات التي يواجهها اثناء التدريب والمنافسات الرياضية .

ام مشكلة البحث:

يعد اعداد الرياضي نفسياً احد الاعمدة المهمة التي تتضمنها العملية التدريبية ويتوقف هذا الاعداد على جملة من الامور التي تؤدي بالنهاية الى تحقيق الفوز والانجاز الى المستويات العليا. وكون الباحثة هي احد الممارسين للالعاب الفردية منها الجمنا ستك وايضاً الجماعية لكرة الطائرة ومن خلال ملاحظتها واطلاعها على المصادر التي تناولت موضوع الصلابة النفسية وجدت ان هذا العامل النفسي في رفع مستوى الفوز وتحقيق نتائج افضل وايضاً يؤثر سلبياً وايجابياً حيث ان الالعاب الجماعية مليئة بالضغوط النفسية بشكل عام واللعاب الفردية بشكل خاص ومنها (ع ، الجمهور ، الاعلام ، الضوضاء ، القاعات المغلقة عنها من القاعات المكشوفة ، الاجهزة) وغيرها من الامور هي التي تحدد مستوى الصلابة النفسية للاعبين وفيما اذا كانوا قادرين على مواجهتها ام لا . ولكن شواهد كثير في المنافسات يصل اللاعب الى حالة الاستسلام والاحباط والهبط في المستوى والاداء نتيجة تحمل الضغوط والفشل في المواجهة .

وان مشكلة البحث تتركز حول الاجابة على التالين :-

1 - هل للصلابة النفسية تأثير على الالعاب الفردية ام الجماعية ؟

2 - هل الصلابة النفسية تأثر على الاعبين اكثر من الاعبات ؟

اما فروض البحث كان :

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الالعاب الفردية والجماعية في مستوى الصلابة النفسية .

هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى الصلابة النفسية بين الذكور والاناث في الالعاب الفردية والجماعية .

كما هدفت الباحثة في بحثها هذا الباب :-

- 1- قياس الصلابة النفسية لدى رياضي الالعاب الفردية والجماعية في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .
- 2- مقارنة في مستوى الصلابة النفسية بين بعض العاب الرياضات الفردية (جمناستك،العاب القوى)
- 3- مقارنة مستوى الصلابة النفسية بين العاب بعض الرياضات الجماعية (الكرة الطائرة ،كرة السلة)

وكانت مجالات البحث كما يلي

5-1 مجالات البحث .

1-5-1 المجال البشري / عينة من رياضي الالعاب الفردية والجماعية (قيد الدراسة) في كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية لكلية التربية الاساسية في جامعة ديالى للسنة الدراسية 2012-2013 .

2-5-1 المجال الزمني / من 25 / 2 / 2013 ولغاية 5 / 6 / 2013.

3-5-1 المجال المكاني / القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية وقسم الرياضة في كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى .

اما الباب الثاني / فقد تضمن المحاور التالية (مفهوم الصلابة النفسية ، نظريات الصلابة النفسية ، المضامين التطبيقية للصلابة النفسية ، الصلابة النفسية والاداء الرياضي) واشتمل الباب على دراسة سابقة واحدة .

وفي ضوء الباب الثالث/

الذي احتوى على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية فقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح المقارن بوصف هذه الدراسة تناسباً مع طبيعة البحث كما تضمن البحث اختيار (152) طالباً يمثلون عينة من المرحتلين الثالثة والرابعة و(85) ثالثة و (67) رابعة ومن بينهم (90) ذكور و(52) اناث وكانت الاستطلاعية (10) حيث تم مقارنة بين الذكور والإناث في الالعاب الجماعية والفردية .

اما الباب الرابع فقد اشتملت / على عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها بعد ان تم اسخراج النتائج باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS لمعالجة البيانات احصائياً وتم عرض النتائج وتحليلها حسب أهداف البحث الموضوعية من قبل الباحثة بعدها تم مناقشة النتائج بأسلوب علمي مع الاعتماد على المصادر العلمية .

كما تضمن الباب الخامس على الاستنتاجات والتوصيات ومن هذه الاستنتاجات هي :

- 1- يتميز لاعبي الجمناستك بمستوى الصلابة النفسية اعلى من لاعبي العاب القوى في الالعاب الفردية .
- 2 - مستوى الصلابة النفسية ظهرت عند لاعبي الكرة الطائرة اعلى من لاعبي كرة السلة .

اما التوصيات فكانت :

- 1- اعداد برامج سلوكية ومعرفية من قبل الخبراء والمختصين في المجالات النفسية في الجامعات العراقية .
- 2- لتعزيز خاصية الصلابة النفسية وسمة التفاؤل لدى طلاب الجامعات لكونها تساهم بأبعاد مشاعر الخوف والاستسلام واليأس عند المنافسة .

الباب الاول

- 1 - التعريف بالبحث .
- 1-1 المقدمة واهمية البحث .
- 2-1 مشكلة البحث .
- 3-1 أهداف البحث .
- 4-1 فروض البحث .
- 5-1 مجالات البحث .
- 1-5-1 المجال البشري .
- 2-5-1 المجال الزمني .
- 3-5-1 المجال المكاني .
- 6-1 تحديد المصطلحات .
- 1-6-1 الصلابة النفسية .

الباب الاول

1- التعريف بالبحث .

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تسعى الدول المتقدمة في الالعاب الفردية والجماعية الى تحسين مستوى الاداء الفني باستمرار للوصول الى الانجاز العالي والوصول الى تحقيق هذا الهدف ليس بالأمر السهل بالرغم من تقدم العلوم الرياضية والبدنية في جميع ميادينها فضلاً عن الاستعانة بالعلوم الحديثة كأداة لهذا التقدم وفي هذا المجال ثبت بأنه رفع مستوى الانجاز لا يتم الا بالتدريب العالي المنتظم والبحث العلمي وتطبيقات العلوم المختلفة في مجال اعداد الابطال الرياضيين وذلك يعد السبيل الامثل للارتقاء بواقع حال الرياضة على مختلف أنشطتها ومستوياتها في كل الميادين ، والجانب النفسي وطرق الاعداد النفسي لها دور كبير في اعداد اللاعبين لتقبل الاحمال التدريبية العالية ودخول المنافسات الحركية والمنيرة في الالعاب الرياضية والصلابة النفسية هي إحدى المظاهر النفسية المهمة التي يتسلح بها الرياضيون في الالعاب الرياضية المختل فة سواء كانت فردية او جماعية وكذلك للجنسين الذكور والإناث حيث تتحدد الصلابة النفسية من خلال مظاهر الشخصية وأسلوبها الذي تتميز به في التعامل مع الواقع وكيفية ادراكها وما تتمتع به من خبرات نفسية وتجارب حياتية تعكس مدى الوعي بالمستجدات الموقفية التي تصادفها بين الحين والآخر . ولقد ظهرت الادبيات السابقة أهم خصائص الشخصية الرياضية الصلبة هي التوافق النفسي والاجتماعي والوضوح الفكري والتركيز الذهني والقدرة على ترتيب الافكار والقدرة على المشاركة والتعاون على الاخرين من زملاء ومدربين اثناء التدريب والمنافسات الرياضية والتمتع بالشجاعة والإقدام والإصرار والمواجهة لتحدي الظروف الصعبة والتعامل معها بكل عقلانية وثقة عالية بالنفس من خلال الايمان بالقدرات الذاتية على السيطرة والضبط قد يعتقد

الكثيرون ان هناك اختلافاً بين لعبة او اخرى سواء كانت فردية او جماعية بالحاجة الى الصلابة النفسية بل العكس جميع الرياضيون يحتاجون الى قوة التحمل النفسي لمواجهة الصعوبات والضغوط النفسية العالية التي يتعرض اليها اللاعب دون ان يصاب اللاعب بأمراض نفسية وجسمية .

ومن هذه الحقيقة تبرز أهمية البحث حول التميز النوعي بمستوى الصلابة النفسية للرياضي بين جميعاً لغرض مواجهة وتحدي كل الظروف الصعبة والوصول الى معنى جديد لحياة اللاعب بالرغم من حالات الاحباط واليأس الذي يعتريه نتيجة الضغوط والاضطرابات التي يواجهها اثناء التدريب والمنافسات الرياضية .

1- 2- مشكلة البحث :

بعد اعداد الرياضي نفسياً احد الاعمدة المهمة التي تتضمنها العملية التدريبية ويتوقف هذا الاعداد على جملة من الامور التي تؤدي بالنهاية الى تحقيق الفوز والانجاز الى المستويات العليا. وكون الباحثة هي احد الممارسين للالعاب الفردية منها الجمناستك وأيضا الجماعية لكرة الطائرة ومن خلال ملاحظتها واطلاعها على المصادر التي تناولت موضوع الصلابة النفسية وجدت ان هذا العامل النفسي في رفع مستوى الفوز وتحقيق نتائج افضل وأيضا يؤثر سلبياً وإيجابياً حيث ان الالعاب الجماعية مليئة بالضغوط النفسية بشكل عام والالعاب الفردية بشكل خاص ومنها (الجمهور ، الاعلام ، الضوضاء ، القاعات المغلقة عنها من القاعات المكشوفة ، الاجهزة) وغيرها من الامور هي التي تحدد مستوى الصلابة النفسية للاعبين وفيما اذا كانوا قادرين على مواجهتها ام لا .

ولكن شواهد كثير في المنافسات يصل اللاعب الى حالة الاستسلام والاحباط واله بوط في المستوى والأداء نتيجة تحمل الضغوط والفشل في المواجهة .

وان مشكلة البحث تتركز حول الاجابة على السؤالين التاليين :-

1 - هل للصلابة النفسية تأثير على الالعاب الفردية ام الجماعية ؟

2 - هل الصلابة النفسية تأثر على اللاعب اكثر من اللاعبات ؟

3-1 أهداف البحث .

1- قياس الصلابة النفسية لدى رياضي الالعاب الفردية والجماعية في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

2- مقارنة في مستوى الصلابة النفسية بين بعض العاب الرياضات الفردية (جمناستك،العاب القوى)

3- مقارنة مستوى الصلابة النفسية بين العاب بعض الرياضات الجماعية (الكرة الطائرة ،كرة السلة)

4- مقارنة في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والاناث في الالعاب الفردية والجماعية قيد الدراسة

4-1 فروض البحث .

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي الالعاب الفردية والجماعية في مستوى الصلابة النفسية .

2 - هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى الصلابة النفسية بين الذكور والاناث في الالعاب الفردية والجماعية .

5-1 مجالات البحث .

1-5-1 المجال البشري / عينة من رياضي الالعاب الفردية والجماعية (قيد الدراسة) في كلية التربية الرياضية وقسم التربية الرياضية لكلية التربية الاساسية في جامعة ديالى للسنة الدراسية 2012-2013 .

2-5-1 المجال الزمني / من 25 / 2 / 2013 ولغاية 4 / 6 / 2013 .

3-5-1 المجال المكاني / القاعات الدراسية لكلية التربية الرياضية وقسم الرياضة في كلية التربية الرياضية/جامعة ديالى .

1-6-1 تحديد المصطلحات .

1-6-1 الصلابة النفسية : هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة ليدرك ويفسر ويواجه بفاعليته احداث الحياة الضاغطة

الباب الثاني

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة .

1-2 الدراسات النظرية .

1-1-2 مفهوم الصلابة النفسية .

2-1-2 نظريات الصلابة النفسية .

3-1-2 المضامين التطبيقية للصلابة النفسية .

4-1-2 الصلابة النفسية والاداء الرياضي .

2-2 الدراسات السابقة .

1-2-2 دراسة كومي .

1-2 الدراسات النظرية .

1-1-2 مفهوم الصلابة النفسية (Hardiness)

رأت الباحثة من الا جدر أن تعرض مفاهيم مختلفة من أفكار العلماء في المراجع والمصادر وفق اختصاصات متعددة في علم النفس وصولا لمفهوم محدد تعتمده الباحثة .

1- ويشير محمد العربي شمعون (2007) ان الصلابة بشكل عام مفهوم متعدد الأبعاد

(Multi Dimensions) فهو مثلث الأبعاد ويتضمن الصلابة البدنية ، الصلابة العقلية ،

الصلابة الانفعالية .ويمكن تعريف الصلابة Toughness بأنها القدرة على اتساق الأداء في

اتجاه الحدود القصوى للموهبة والمهارة بغض النظر عن ظروف المنافسة وتتميز الصلابة

بالمرونة وسرعة الاستجابة ، القوة ، التكيف تحت الضغوط .

2 – أما رأي سنجر وآخرون (Singer et al) 2001 ، ان الصلابة هي سمة تضم مجموعة متألفة من الخصائص النفسية (Constellation of Characteristics) هي الالتزام Commitment ويقصد به التعهد النفسي بانجاز الأهداف مع العزم والإصرار . التحكم Control ويقصد به اعتقاد الفرد انه باستطاعته التأثير في مجريات أحداث الحياة التحدي Challenge ويقصد به اعتقاد الفرد ان التغيير أكثر طبيعية من الثبات كما انه شيق وايجابي ويعطى قوة دافعة للنمو الإضافي .

3- عرفها كوزي (Cozzi 1991) أنها متغير نفسي يساعد الفرد على تح مل الضغوط والاحباطات ومواجهتها بنجاح حتى يتم تحقيق الأهداف .

4 – اما فلورين واخرين (Florian et al 1995) فعرف الصلابة النفسية على انها متغير داخلي يعدل او يخفف من تأثير الضغوط على الصحة الجسمية والنفسية .

2-1-2 نظريات الصلابة النفسية .

1- نظرية يونيج التحليلية (Yang Theory) (1875 – 1961) :

يعد كارل كوستاف يونيج مؤسس علم النفس التحليلي تتسم نظريته للنوع البشري بأنها تقدمية فهو يرى ان الافراد يستمرون في التحسن نحو المستقبل ليس للإمام فحسب بل للأعلى وهذا ما اسماه بالتحقيق الأسمى وهذا من شأنه ان يجعل الفرد يتعايش مع تجارب الاحداث ويتوقع حدوثها لان نظرة الفرد للمستقبل وحالته النفسية هي التي تحدد تحركاته في تحقيق وجوده الذاتي⁽¹⁾

وقد ميز (يونيج) الشخص القوي الصلب بأنه يحاول ان يتطور ويتوسع ويتغير نحو الأفضل والأشخاص الصلبون هم أشخاص متعاونون لا نهم يخلقون بتعاونهم حماساً وقوة لا حد لها في مواجهة الظروف الصعبة لان تعاون لا يثير الروح المعنوية والنفسية بداخلهم ويحفزها فحسب بل يخلق الكفاءة العالية ويضاعف المقدرة ويقوي

العزيمة والمقاومة وهذا التماثل بين الافراد هو توليف ومشاطرة مجريات الأمور والعادات والتقاليد والقوانين وأساليب الحياة ، اذن حسب وجهة نظر (يونيج) ان ما يزيد الفرد صلابة ويجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع هو بمواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل والمساندة والمشاركة والتعاون والالتزام وتحمل المسؤولية⁽¹⁾

2- نظرية كارين هورناي (Karin Horney) (1882 – 1952) :

ترى (هورناي) ان البيئة الاجتماعية لها دور أساس في تشكيل شخصية الانسان وتحديد مدى توافرها وشعورها بالكفاية او عدمه ومن خلال علاقة الفرد مع ذاته ومع الاخرين ومن خلال الحب والتقبل والشعور بالقوة والصلابة النفسية والانجاز .

فالفردي الذي يشبع حاجاته من خلال البيئة الاجتماعية تخلق لديه توجهات ايجابية وهي التعايش مع الاخرين والعمل معهم بكل ارادة وصلابة في مواجهة كل الظروف والشعور بالقوة في مواجهة العالم الخارجي والشخص الذي يثبت على هذه الحالة تتسم شخصيته بالصلابة وعدم الاتكالية على الاخرين في سد حاجاته النفسية والبيولوجية اما بالنسبة للتوقعات فقد أعد (هورناي) ان التوقعات الايجابية او المتفائلة احدى المبادئ المهمة المستخلصة من نظريتها ويتضمن بما يلي (ان الانسان لديه القدرة على التغيير) فقد عدت الشخصية الانسانية شخصية صلبة ليست جامدة في تكوينها على خبرات الطفولة وتعزو ذلك الى الضبط وقوة الارادة والميول القوية الكافية للابتعاد عن الاندفاعات المتصارعة البعيدة عن السيطرة .

(1) Shankar ; psychology of health , Harrow academic publisher , UK , 1983 . p . 165 .

3-1-2 المضامين التطبيقية للصلابة النفسية

من أهم المتغيرات التي تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية في مواجهة الضغوط هو الصلابة النفسية ويمكن الاستفادة منها في المجالات التالية : (2) 1- **النشأة الاجتماعية** : ان نمو الصلابة النفسية يتوقف لطبيعة أساسية على طبيعة العلاقات بين الوالدين وأبنائهم وتشجيعهم على اتخاذ القرارات بأنفسهم في حل المشكلات المناسبة لهم والمبادرة والاستكشاف والاقترام والتحدي يجعلهم أكثر صلابة وشعوراً بالقيمة والفاعلية ويكون لديهم صلابة نفسية فلا بد من أساليب التنشئة وأشعار الأبناء بالدفء الذي يمثل قاعدة الامن والأمان والتحكم والتحدي وتحقيق الذات .

2- **البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية** : يجب ان تركز البرامج الوقائية والإرشادية والعلاجية على الخبرات التي من شأنها ان تزيد من الصلابة النفسية وتساعد الفرد على التحدي والتحكم والمثابرة ومقاومة الضغوط .

3- **العلاقات مع الآخرين** : ان الصلابة النفسية عندما تتفاعل مع المساندة الاجتماعية فإن الآثار السلبية للضغوط النفسية تقل كثيراً لدى الفرد ومن ثم فيجب إعطاء الأبناء الثقة في أنفسهم وفي الآخرين وتعلمهم طلب العون من الآخرين عند الحاجة مع الالتزام الأخلاقي تجاه الذات والآخرين

4- **مجالات أخرى** : يمكن ان تفيد الصلابة النفسية ومكوناتها (الالتزام ، السيطرة ، التحكم) في الكثير من مجالات الحياة الأخرى منها على سبيل المثال .

- التخلص من الوزن الزائد .
- مقاومة الأمراض الجسمية وسرعة الشفاء منها .
- النجاح المهني والدراسي .
- التغلب على الفقدان والفتل سواء أكان فشل في العلاقات ام في الدراسة او العمل .
- النجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها .
- تدريبات القيادة والإدارة .
- في تنمية القدرة والابداع .
- في المهمة التي تتطلب التعرض لضغوط مستمرة (الطبيب ، المحامي ، رجال الأعمال) .
- في مرحلة المراهقة والشباب للمساعدة في تحقيق الأهداف وهو ايتهم من خلال التحكم والتحدي والمثابرة

4-1-2 الصلابة النفسية والأداء الرياضي (3)

أشارت دراسات علمية متعددة الى ان الرياضي او من يمارس الألعاب الرياضية يتميزون عن غيرهم بسمه الصلابة النفسية من خلال قدرتهم الفائقة واللا محدودة على مجابهة الصعاب وعدم التكوين في حالات الفشل والهزيمة او عدم التوفيق في اللعب والمنافسات الرياضية والقدرة على تحمل النقد اللاذع دون فقدانه لاتزانه وبعض السمات لشخصيته وعدم الحاجة الى حماس وتشجيع الآخرين اليه في عمليات التدريب والمنافسات ويراهها فرصة مهمة لتعزيز ذاته نحو كل

(1) الدسوقي احمد : القياس والتقويم التربوي والنفسى ، اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

(2) محمد جسام وخولة عبد الوهاب : موسوعة العلوم النفسية والتربوية البدنية ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف ، ط 1 ، 2012 ، ص 210

(1) WWW.Ivsl.Com . Michael Iardon , finding your zone ten cove lessons for achieving peak performance in sport and life (USA , RODAL Ebooks , 2008) P . 13

حالات والمواقف الصعبة والسلبية بينما يسعى اللاعب الأخر الى تجنب هذه المواقف الصعبة لأنه يرى فيها تهديداً له .

لان الصلابة النفسية في المجال الرياضي لها ارتباط وثيق بالقوة والتحمل والتصميم اذ ان الرياضي لا يستسلم بسرعة او بسهولة اثناء المواقف الصعبة والحرارة ولكنه يسعى دائماً لتحسين قدرته على المقاومة لدرجة الإرهاق ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد وهذه لها مؤشرات حاسمة على الدوافع وتحفيز كل حالات الاستعداد للانجاز طبقاً للفروق الفردية المختلفة في مواجهة الضغوطات المختلفة التي تتفاوت في أنواعها وشدتها . وللصلابة النفسية أهمية كبيرة لدى الرياضيين بصفة عامة وتظهر بشكل خاص عند لاعبي الجمناستك لانهم يواجهون أصعب مراحل الضغوط النفسية أثناء المنافسات الرياضية مهما تكن ساعات التدريب الطويلة والمضنية ولكن خطأ طارئ في المنافسة قد يجعل لاعبي الجمناستك أمام مواجهة مباشرة مع درجات الفشل والإحباط لذا اشارت الدراسات والبحوث الى وجود ارتباط ايجابي بين درجات اللاعبين في الصلابة النفسية ومستوى قدرتهم على التكيف كما انها من العوامل المخففة للإصابات بالأمراض ، وان لاعبي الجمناستك المحترفون وذوي الخبرة العالية في الملاعب العالمية يتميزون بالصلابة والتحمل النفسي وهم أقل اضطراب مزاجي واقل توتر واكتئاب وغضب وتعب وارتباك ولديهم شعور عالي جداً في النشاط والتدريب والإصرار على إتاحة الفرصة الجديدة للتعريض والبقاء تحت دائرة الضوء والمنافسة المستمرة ويمكن تنمية الصلابة النفسية لدى لاعبي الجمناستك بما يلي :

تعويد اللاعبين المبتدئين على الجرأة والشجاعة وأبعاد كل حالات الخوف والتردد .

- التدريب والممارسة لكل المواقف التي ترتبط بوجود بعض العقبات او الصعاب التي يكثر حدوثها أثناء المنافسات الرياضية مثل تدريب لاعب ضد منافس قوي ذو قدرات عالية في أداء الحركات المختلفة .

- تقريب كل حالات الاضطرابات الفيزيائية والتدرج بالصعاب كالتدريب بالجو الحار او البارد والتكيف معها بشكل دائم .

- الكفاح في حالات الخوف او بعض الاصابات الرياضية والابتعاد عن ردود الفعل وما لها تأثيرات جوهرية تجاه تأثيرات الاجهاد النفسية والتي تحدث في مراحل مختلفة هي :

- 1- مرحلة الإنذار او التنبيه للمواقف الضاغطة :- بحيث يستنفر الجسم كل أعضائه بسرعة لمواجهة المواقف الضاغطة في افراز هرمونات الغدد الصماء مما يتركب عليها زيادة كل من سرعة ضربات القلب وحصول التنفس وتوتر في العضلات وزيادة في نسبة سكر الدم .
- 2- مرحلة المقاومة :- يحاول جسم اللاعب في هذه المرحلة اصلاح كل أنواع الضرر والقلق والخوف التي واجهها في المرحلة الأولى ويبدأ في تعزيز كل أساليب المواجهة والتحدي لكل حالات الضغوط النفسية والمواقف الضاغطة والتخلص منها وإزالة كل الأعراض المسببة لها لتفادي أضرارها المتعددة مع تسخير سبل النجاح والتقدم لإزالة العوائق والمواقف الضاغطة .
- 3- مرحلة الإنهاك :- 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 على التوافق منهكة لكل حالات الدفاع والمقاومة مما يواجه الرياضي من خلال هذه المرحلة بعض المشاكل الصحية والوظيفية منها الصداع المستمر وقلة النوم وارتفاع ضغط الدم ، القرحة ، الأزمات النفسية والعقلية مما يشكل تهديداً لصحة اللاعب ويصبح عاجزاً وضعيفاً لا يستطيع المقاومة ويتحمل مواقف الضغط لذلك فأن واجبه أثناء التدريب والمنافسة الرياضية

يتطلب معرفة الخصائص الشخصية للاعب من الناحية النفسية والبدنية وان جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته ولا من طول فترات الاس تراحة وتكرار التدريب ورتابة الجهد وانما يتعين بحالة الرياضي النفسية والبدنية الأنية .

ان درجة تحمل النفسي للاعب تعتمد على ما يلي : (1)

1- درجة تكوين خصائصه الشخصية ويضمنها أبعاد وتوجه نشاطه مثل (المواقف ، الاهتمامات ، الاحتياجات ، الأهداف)

2- تركيب الشخصية ونوع خصائصها .

3- الوضع النفسي الجسدي .

2-2 الدراسات السابقة .

2-2-1 دراسة كومبي : (دراسة مقارنة للصلابة النفسية بين لاعبات الجمناستك ولاعبات التزلج الفني لعينة من كلية الجامعات) .

اهداف الدراسة : قياس الصلابة النفسية لدى لاعبات الجمناستك ولاعبات التزلج الفني من طالبات الجامعات

ادوات الدراسة : مقياس الصلابة النفسية .

الوسائل الاحصائية : 1- تحليل التباين الاحادي . 2- الاختبار التائي لعينة واحدة . نتائج الدراسة :

1- يتمتع طالبات الجامعات الرياضيين بمستوى عالٍ من الصلابة النفسية .

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبات الجمناستك ولاعبات التزلج الفني

الباب الثالث

3 - منهجية البحث وإجراء ته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 عينة ومجتمع البحث

3-3 ادوات جمع المعلومات ووسائلها

4-3 خطوات تنفيذ البحث

5-3 التجربة الاستطلاعية

6-3 التجربة الرئيسية

7-3 الوسائل الاحصائية

3 - منهجية البحث وإجراء ته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

لدراسة أي مشكلة تتعلق بالبحث العلمي لابد ان تقترن بالمنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث للوصول الى حلول لمشكلة البحث فاختيار المنهج الصحيح الذي يتبع لحل المشكلات يعتمد على المشكلة نفسها (1) .

(1) كامل لويس : علم النفس الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، ط1 ، 1981 ، ص 133 .

(1) احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه : الكويت ، ط8 ، وكالة المطبوعات ، 1978 ، ص 271 .

وطبيعة مشكلة هذا البحث تتصف بالمقارنة بين لاعبي الالعاب الجماعية (الكرة الطائرة ، كرة السلة) وبين لاعبي الالعاب الفردية (الجمناستك ، العاب القوى) اذ تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح المقارن بوصف هذه الدراسة تناسباً مع طبيعة البحث.

2-3 عينة ومجتمع البحث :

تم حصر مجتمع البحث الذي يتمثل بلاعبي الالعاب الفردية والجماعية من خلال مرحلتي الثالثة والرابعة في كلية التربية الرياضية وقسم م التربية الرياضية / كلية التربية الاساسية من جامعة ديالى للعام الدراسي (2012-2013) والبالغ عدد المرحلة الثالثة (85) والمرحلة الرابعة

(67) حسب احصائية مكتب تسجيل الطلبة في الكليتين المعنيتين وتم اختبار عينة البحث

وعدددهم

(142) طالباً من الذكور (90) طالباً ومن الاناث (52) طالبة ومجموعهم (142) حسب الجدول (1) و (10) طلاب للتجربة الاستطلاعية ويصبح المجموع الكلي (152) طالباً وبهذا يكون اختبار العينة بالطريقة العشوائية .

جدول (1)

يبين توزيع الطبيعي لعينة البحث

الاستطلاعية		الالعاب الفردية				الالعاب الجماعية			
اناث	ذكور	العاب القوى		جمناستك		طائرة		سلة	
		اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور
3	7	15	22	11	18	12	20	14	30

3-3 ادوات جمع المعلومات ووسائلها :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية ذات العلاقة .
- المقابلات الشخصية ذوي الاختصاص .
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لمقياس الصلابة النفسية .
- استمارة التسجيل الخاصة بالبيانات .
- اقلام رصاص .
- ساعة الكترونية .

4-3 خطوات تنفيذ البحث :

في المراحل الاولى للبحث وبعد تحديد أفراد عينة البحث قامت الباحثة باستطلاع آراء الخبراء والمختصون ملحق (1) في صلاحية استخدام مقياس الصلابة النفسية .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية بغية التعرف لمحتويات المقياس المستخدم في البحث والظروف المكانية والزمانية للاختبار لتلافي الصعوبات ان وجدت في التجربة الرئيسية .

3-6 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة بتوزيع مقياس الصلابة النفسية على عينة البحث من ك لتي التربية الرياضية وكلية التربية الاساسية بتاريخ 3 / 3 / 2013 وبمساعدة بعض اساتذة الكليات المعنية وذلك بتخصيص (15) دقيقة الاخيرة من الدرس بعد التأكد وتحديد وقت الاستجابة لدى افراد العينة اثناء التجربة الاستطلاعي للوقت الملائم لاستجابة المفحوصة وبعض افراد العينة تم توزيع المقياس عليهم اثناء وقت فراغهم في الدوام الرسمي وبشكل مباشر .

3-7 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل والطرق الاحصائية الملائمة في الحقيبة الاحصائية (spss)

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط T- Test

الباب الرابع

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

1-4 عرض وتحليل النتائج .

2-4 مناقشة وتحليل النتائج .

جدول (2)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمتغيرات

المتغيرات	المعالم الاحصائية	قيمة T المحسوبة	الدالة
الألعاب الجماعية	س	2,03	دال
	ع		
الألعاب الفردية	س		
	ع		

قيمة (T) الجدولية (1,96) بمستوى دلالة (0,05 %) وبدرجة الحرية ن - 2

جدول (3)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمتغيرات

المتغيرات	المعالم الاحصائية	قيمة T المحسوبة	الدالة
العاب القوى	س	2,11	دال
	ع		
جمناستك	س		
	ع		

قيمة (T) الجدولية (1,96) بمستوى دلالة (0,05 %) وبدرجة الحرية ن - 2

جدول (4)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمتغيرات

المتغيرات	المعالم الاحصائية	قيمة T المحسوبة	الدالة
اناث	س	2,37	دال
	ع		
ذكور	س		
	ع		

قيمة (T) الجدولية (1,96) بمستوى دلالة (0,05 %) وبدرجة الحرية ن - 2

جدول (5)

يمثل الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للمتغيرات

المتغيرات	المعالم الاحصائية	قيمة T المحسوبة	الدالة
كرة السلة	س	2,62	دال
	ع		
كرة الطائرة	س	2,62	دال
	ع		

قيمة (T) الجدولية (1,96) بمستوى دلالة (0,05 %) وبدرجة الحرية ن - 2

1-4 عرض وتحليل النتائج :

في هذا الباب ستقوم الباحثة في عرض تفسير النتائج التي توصلت اليها وفقاً للأهداف ومناقشة النتائج على ضوء النظرية الوجودية المتبناة من الدراسة السابقة .

الهدف الاول : قياس الصلابة النفسية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية : لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية وقد وجدت الباحثة ان المتوسط الحسابي للألعاب الجماعية قد بلغ (117.76) وبانحراف معياري قدره (13.44) يبين المتوسط الحسابي للألعاب الفردية قد بلغ (122.17) وبانحراف معياري قدره (3.85) وعند المقارنة يبين ان القيمة التائية المستخرجة والبالغة (2.03) دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (140) ولصالح متوسط الالعاب الفردية كما مبين في الجدول (1).

الهدف الثاني : مقارنة بين الصلابة النفسية في بعض الالعاب الفردية (الجمناستك ، العاب القوى) .

ولتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات لاعبي بعض الرياضات الفردية (الجمناستك ، العاب القوى) وقد وجدت الباحثة ان المتوسط الحسابي للاعبي الجمناستك قد بلغ (117.44) وبانحراف معياري قدره (3.21) وعند استخراج القيمة التائية لمقياس الصلابة النفسية وعند المقارنة بين المتوسطين يبين ان القيمة التائية المستخرجة والبالغة (2.11) دال معنوياً ولصالح لاعبي الجمناستك عند مستوى دلالة (0.05) كما هو في الجدول (2) .

الهدف الثالث : مقارنة بين مستوى الصلابة النفسية بين لاعبي بعض الرياضات الجماعية (الكرة الطائرة ، كرة السلة) ولتحقيق الهدف الثالث تم استخراج المتوسط الحسابي للاعبي كرة السلة والبالغ (115.55) وبانحراف معياري قدره (4.04) بينما بلغ قيمة المتوسط الحسابي للاعبي الكرة الطائرة (117.15) وبانحراف معياري قدره (4.34) وعند المقارنة بين المتوسطين لاستخراج القيمة التائية بلغت (2.62) دالة وايجابية ولصالح متوسط عينة لاعبي الكرة الطائرة عند مستوى دلالة (0.05) .

الهدف الرابع : مقارنة في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والإناث في الالعاب الفردية والجماعية ولتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين الذكور في الالعاب الفردية والجماعية وقد بلغ قدره (120.95) وبانحراف معياري قدره (4.40) بينما بلغ المتوسط الحسابي للاعبات الإناث في الالعاب الفردية والجماعية (118.45) وبانحراف معياري قدره (5.18) وعند المقارنة بين قيمة المتوسطين ظهر القيمة التائية المستخرجة هي (2.37) معنوية ولصالح الذكور للالعاب الجماعية والفردية عند مستوى دلالة (0.05) .

4-2 مناقشة وتحليل النتائج :

في الجدول (1) ان مستوى الصلابة النفسية عند لاعبي ولاعبات الالعاب الفردية اكبر من لاعبي ولاعبات الالعاب الجماعية بالرغم من العلاقة بينهما مع نوية وايجابية ولصالح الالعاب الفردية وتفسر الباحثه الى هذه النتيجة الطبيعية باعتبار ان الالعاب الفردية تحتاج الى جمع كل الطاقات الفردية والمعنويات العالية من تحقيق الاهداف في المنافسات الرياضية وبهذه لابد من اطلاق عنان كل الامكانيات النفسية والجسمية في تحمل ل العواقب الطارئة اثناء المنافسة عكس الالعاب الجماعية يكون لديهم مستوى أقل من الصلابة النفسية من الالعاب الفردية باعتبار الالعاب الجماعية هناك شعور مشترك بين الجماعة يقلل من تفجيرات الطاقات والتحمل في المنافسات الرياضية اما في الجدول (2) ظهرت مستويات الصلابة النفسية عند لاعبي الجمناستك أعلى من لاعبي العاب القوى وتعزو الباحثه هذه النتائج باعتبار ان لعبة الجمناستك تحتاج الى طاقات عالية جداً في مستوى الاداء من أجل انسيابية المهارات الصعبة وبأقل أخطاء وبذلك يكون تركيز لاعبي الجمباز عال جداً مما يحتاج هذه القدرة العقلية الى قدرات نفسية عالية جداً والتي تتمثل في ظاهرة التحمل النفسي والصلابة النفسية وخاصة ذوي المستويات العالية لهذه اللعبة كما ظهرت نتائج الجدول (3) ان الفرق بين المتوسطين من الذكور والإناث في مستوى الصلابة النفسية وكانت نتائج الجدول تشير لصالح ال لاعبات (الإناث) وتعزو الباحثه كونها لاعبة في الالعاب الفردية ان هذه النتيجة عبارة عن ترجمة حقيقة لواقع الجنسين (الذكور و الإناث) وذلك ان لاعبي الذكور أقل حماساً وتركيزاً اثناء المسابقات والألعاب الرياضية لقلّة نسبة الخوف عندهم وبذلك يقل

مستوى الصلابة النفسية ما عند الإناث حالات الخوف والقلق التي تواجهها الإناث اثناء المنافسات الرياضية تجعل من تفعيل العامل النفسي والعقلي اثناء الاداء فبذلك تكون حالات الالتزام والتحدي والسيطرة في جو المنافسات الرياضية عالية نسبياً ودقيقة خوفاً من النتائج السلبية وان هذه الحالة تولد قلق ايجابي تزيد من دافعية الإناث في تقديم اعلى الطاقات البدنية

والمهارية اثناء لعبة الجمناز وأحيانا يكون العكس عند الاناث (1) كما تشير الباحثه ان مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة اكبر من لاعبي كرة السلة تعزوها الى سرعة الاداء في توجيه الكرة ومدى مسؤولية حيازة الكرة بشكل خالي من الاخطاء الفنية وخلاف ذلك يكون فقدان نقاط حقيقة من نتائج اشواط المباراة ولذا

الباب الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يستوجب على لاعبي الكرة الطائرة التحلي بمستويات عالية جداً من الصلابة النفسية لغرض السيطرة على بيئة المنافسة الصعبة في صد الكرة او تهيتها للهجوم والالتزام في ادارة اشواط المباراة من التحدي والالتزام في ادارة اشواط المباراة بروح معنوية عالية جداً (1)

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات .

1-5 الاستنتاجات .

2-5 التوصيات .

5 - الاستنتاجات والتوصيات .

1-5 الاستنتاجات .

تأكدت الباحثة من خلال نتائج البحث ما يلي :

- مستوى الصلابة النفسية عند لاعبي الالعب الفردية اعلى من لاعبي الرياضيات الجماعية .
- يتميز لاعبي الجمناستك بمستوى الصلابة النفسية اعلى من لاعبي العاب القوى في الالعب الفردية
- مستوى الصلابة النفسية ظهرت عند لاعبي الكرة الطائرة اعلى من لاعبي كرة السلة .

2-5 التوصيات .

- في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية تتقدم الباحثة ببعض التوصيات والمقترحات من شأنها ان تساهم في تعزيز البناء النفسي والذهني للطالب الجامعي وبخصوص فهم اللاعبين واللاعبات .
- التأكيد على تنفيذ البرامج والندوات النفسية لجميع الالعب الرياضية .
- اعداد برامج سلوكية ومعرفية من قبل الخبراء والمختصين في المجالات النفسية في الجامعات العراقية
- اجراء بحوث مشابهة وعلى عينات مختلفة .

(1) ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب والمناقشة الرياضية، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط2 ، 2002 .

(1) سمية مصطفى احمد : الصلابة الذهنية وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية ودورة الالعب العربية للرجال في كرة السلة ، مصر ، 2007 .

ت	القب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1	أ. د.	عامر سعيد الحيكاني	علم النفس	جامعة بابل
2	أ. د.	ياسين علوان	علم النفس	جامعة بابل
3	أ. د.	ثائر داود	اختبارات وقياس	جامعة بغداد
4	أ. د.	ايمان حسين	اختبارات وقياس	جامعة بغداد
5	أ. د.	عكلة سليمان الحوري	علم النفس	جامعة بابل

ملحق (2)

جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا / الدكتوراه

م / استيبان لتحديد أهم فقرات مقياس الصلابة النفسية

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة

تروم الباحثة إجراء البحث الموسوم بـ(الشعور بالذنب والصلابة النفسية وعلاقتها بترتيب نتائج اللاعبين على بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك الفني) وبما أنكم من ذوي الخبرة في هذا المجال ، فقد حرصت الباحثة على أخذ رأيكم بتحديد أهم فقرات الشعور بالذنب مع أبداء ملاحظاتكم في إضافة او تعديل أي فقرى ترونها مناسبة لتعزيز وترصين البحث .

مع فائق التقدير والاحترام

اسم الخبير :

اللقب العلمي:

الاختصاص :
التوقيع :
الجامعة / الكلية :

طالبة الدكتوراه
سنارية جبار محمود

البعد الأول (الالتزام)

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله.

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي متوسطا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي نهائيا
1	مهما كانت صعوبة المهارة فأنتي استطيع أدائها بنجاح					
2	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم					
3	عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها					
4	أهتم بما ارتكبه من أخطاء					
5	أريد ان أكون أحسن لاعب في اللعبة					
6	تشجيع والدي يساعدني على تطوير مستوى أدائي في التدريب والبطولات					
7	التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق أفضل النتائج					
8	أتحمل المسؤولية الكاملة في اللعب					
9	قلة اهتمامي بالمشاركة في المنافسات هو خوف والدي على مستقبلي					
10	حضور عائلتي في قاعة المنافسات يساعدني على تقديم أداء متميز					
11	اشعر بالسعادة عندما تحفزني عائلتي على الاشتراك في التدريب والمنافسات					
12	كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي أثناء المنافسة					
13	لا اشعر بالحاجة لبذل الجهد في التدريب والمنافسة					
14	أبادر بأي عمل يخدم أسرتي او مجتمعي					
15	أبادر بالمساعدة الى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة أثناء التدريب					
16	اهتمامي بنفسني لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر					
17	لدي قيم ومبادئ معينة التزم بها وأحافظ عليها					
18	كثرة المشاكل العائلية التي أعاني منها تقلل من تركيزي في التدريب اليومي					
19	ابدي رأي بصراحة اذا كان لي بعض الملاحظات في أدائي أثناء التدريب والمنافسات					
20	أتحمل المسؤولية كاملة في المنافسات الرياضية					
21	قوة المنافسة تزيد لي الشعور بالفوز دائما					
22	أحب التحدي واستمتع بالظروف الصعبة أثناء الأداء					

البعد الثاني (التحكم)

هو مدى اعتقاد أنه بإمكانه ان يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية مما يحدث له ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تغيير الأحداث والقدرة على مواجهة الفعالة للضغوط .

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي متوسطا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي نهائيا
23	أخذ قراراتي بنفسى					
24	معظم أوقات حياتي تضيع في أنشطة ليس لها معنى					
25	نجاحي يعتمد على مجهودي وليس على الحظ والصدفة					
26	الفشل يعود الى أسباب شخصية					
27	كل ما يحدث لي هو نتيجة تخطيبي					
28	أومن بعبارة البعد عن الناس غنيمة					
29	استطيع التحكم في مجرى أمور حياتي					
30	سوء الحظ يعود الى سوء التخطيط					
31	تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي					
32	حياة الأفراد تتأثر بقوة خارجية غير مسيطر عليها					
33	الحياة بكل ما فيها تستحق ان أحيها					
34	أسيطر على انفعالاتي في بعض المواقف أثناء التدريب والمنافسات					
35	أخشى الفشل قبل ان تبدأ المباراة					
36	أقبل انتقادات الجمهور لمستوى أدائي بروح معنوية عالية					
37	استمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه					
38	اشعر بالإحباط لعدم موافقة عائلتي على المشاركة في المنافسات الخارجية					
39	استطيع اجتياز جهاز اللعب على الرغم من صعوبة حركاته اتجاهي					
40	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة					
41	ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب					

البعد الثالث (التحدي) هو اعتقاد الفرد ان ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري أكثر من كونه تهديداً له مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية .

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي متوسطاً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي نهائياً
42	ان متعة الرياضة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة متطلباتها					
43	لدي حب استطلاع المجهول					
44	المشكلات تستنفر قواي على التحدي					
45	ارغب التنوع في أساليب التدريب					
46	مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي					
47	اتصف بالإصرار في اللعب					
48	تكون أعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة					
49	لدي استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي					
50	لا أفكر مطلقاً بالهزيمة او الفشل في المنافسة					
51	قوة أرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة					
52	اشعر بالميل للعب في حالة وجود تحدي					
53	ارفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة او التدريب					
54	أميل الى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي					
55	اشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس					
56	اشعر بالخوف لما يطرأ على او أي من ظروف وأحداث أخرى					
57	لدي من الأهداف غير مستعد للدفاع عنها					
58	أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة					
59	قوة أرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة					
60	المنافسة القوية تنطوي على تهديد لي ولحياتي					
61	التدريبات الصعبة تشعرني بالتحدي					
62	لدي القدرة على الاسترخاء في الأشتراك في منافسة هامة					
63	عندما تكون كل الأمور تحدي فأني لا افقد شجاعتي في مواجهتها والتغلب عليها					
64	أتحكم في ضيقي وغضبي عند الفشل وأستطيع تخطي الفشل بسهولة					

المصادر

- (1) احمد بدر : اصول البحث العلمي ومناهجه : الكويت ، ط 8 ، وكالة المطبوعات ، 1978.
- (2) كمال الدسوقي احمد : القياس والتقويم التربوي والنفسي ، اساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- (3) سمية مصطفى احمد : الصلابة الذهنية وعلاقتها بنتائج مباريات البطول ة العربية ودورة الالعاب العربية للرجال في كرة السلة ، مصر ، 2007 .
- (4) كامل لويس : علم النفس الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، ط 1 ، 1981 .
- (5) كامل لويس : علم النفس الرياضي ، مطبعة جامعة الموصل ، ط 1 ، 1981 .
- (6) محمد جسام و خولة عبد الوهاب : موسوعة العلوم النفسية والتربية البدنية ، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف ، ط 1 ، 2012 .
- (7) ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب والمناقشة الرياضية ، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط 2 ، 2002 .

(8) Shankar ; psychology of health , Harrow academic publisher , UK , 1983 .

Comparative Study to the Mental Toughness' Level for some Players in Single and Group Games

Abstract

The study comprises five chapters : Chapter One includes the introduction and the significance of the study : The psychological aspect and the methods of Psychological preparation are handled. This is so because of their important role in preparing the players to accept the training loads and entering the exciting motor competitions in sport games. Mental toughness is one of the important Psychological manifestations , which helps the sportsmen in the different sport games , for both single and group games and for both sexes . Mental toughness shows the manifestations of the personality , the style that characterizes it in dealing with the reality and its comprehension, its psychological and life experiences which reflect the awareness of the newly happened situations from time to time . Some may think that there is a difference between a game and another whether single or group, in the need of the mental toughness . Unlike , all the sportsmen need the power of psychological endurance to face the difficulties and the high psychological pressures that face the player without affecting him physically nor psychologically. Thus, the importance of the study is the clarifying quality of the mental toughness for all the sportsmen. This is so to help them endure all the difficult circumstances and reaching a new meaning in the players life despite depression and depression , which may face him because of the pressures and disorders while training or during the sport competition .

While the problem of the study : the researcher finds out that there are some psychological manifestations that affect the players performance, whether in single or group games. One of those manifestations is mental

toughness which must be shown by the players to face and challenge all the pressures they face while training or during the sport competition .

But there are many evidences when the player is depressed and decreasing in the performance because of inability to endure the loads and failing to face the situations. Having not comprehending these effects , especially the negative ones for the sportsmen , is to be considered as a real and big problem whether in single or group games. This is so because of the low experience , the doctrines , thoughts and beliefs which appear when the player deals with his environment.

While the assumptions of study include : there are statically meaningful differences between the players of the single game and the players of group games.

The aims of the study are :

1. Measuring the mental toughness for the players of the single and group games in the college of physical education in the University of Diyala.
2. Comparing the level of the mental toughness between some games of the single games (gym and track and field).
3. Comparing the level of the mental toughness between some games of the group games (volleyball and basketball).

While the domains of the study :

1. Human Domain : A sample of players of the current single and group games in the college of physical education in the University of Diyala for the academic year 2012-2013.
2. Time Domain: from 25-2-2013 until 5-6-2013
3. Place Domain: The studying halls of in the college of physical education and the department of sport in the college of physical education in the University of Diyala

Chapter Two : includes the following aspects (concept, theories and applications of the mental toughness and mental toughness compared with sport performance) This chapter also includes one previous study

Chapter Three : highlights the method and the field procedures of the study. The researcher uses the descriptive method with comparative scanning style for their suitability with the nature of the study . (152) students from the 3rd and the 4th stages are chosen as a sample . (85) of them are from the 3rd stage and (67) from the 4th stage, (90) males, (52)

and (10) as a pioneer group ; males and females are compared in both group and single games.

Chapter Four comprises : displaying , analyzing and discussing the results after getting them by SPSS to deal with the data statistically. This is to be done according to the subjective aims of the study . the discussion is to be done scientifically depending on scientific references.

Chapter Five includes the conclusions and recommendations .

The conclusions are :

1. The gymnastic players have more mental toughness than those of track and field as for the single games.
2. The mental toughness appeared in the volleyball players more than in those of the basketball.

While the recommendations are :

1. Preparing behavioral and knowledge programs by the experts and those who are specialized in the psychological aspects in the Iraqi universities.
2. Reinforcing the characteristic of mental toughness and optimism in the university students because they contribute in getting rid of the fear feelings , giving up and depression during the competition.