



الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة

بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان

**Mental Toughness and its Relationship to Competitive Behavior
Among Elite Players in Team Sports of Physical Collision
in Sultanate of Oman**

محمد بن سالم بن حمد بن جمعة العلوي

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة

الماجستير في التربية

تخصص: الإرشاد النفسي

قسم علم النفس

كلية الآداب والعلوم الإنسانية

جامعة الشرقية

سلطنة عمان

2024م / 1445هـ

الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة

بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان

Mental Toughness and its Relationship to Competitive Behavior Among Elite

Players in Team Sports of Physical Collision

in Sultanate of Oman

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة

الماجستير في التربية

تخصص: الإرشاد النفسي

إعداد

محمد بن سالم بن حمد بن جمعة العلوي

لجنة الإشراف

الدكتورة: أمينة بن بن قويدر مشرفاً رئيساً

الدكتور: عامر الحبسي مشرفاً ثانياً

2024م / 1445هـ

قرار لجنة المناقشة

الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة للألعاب الجماعية
ذات الاحتكاك في سلطنة عمان

أعدها الطالب:

محمد بن سالم بن حمد العلوي

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2024/5/13م

المشرف الثاني

عامر الحبسي

المشرف الرئيس

أمينة بن قويدر

أعضاء لجنة المناقشة

م	صفته في اللجنة	الاسم	الرتبة الأكاديمية	التخصص	الكلية/ المؤسسة	التوقيع
1	رئيس اللجنة	د. مصطفى شريقي	أستاذ مساعد	التربية الإسلامية	جامعة الشرقية	
2	المناقش الخارجي	أ.د. رامي طخطوش	أستاذ	الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس	
3	المناقش الداخلي	د. عصام اللواتي	أستاذ مشارك	علم النفس التربوي	جامعة الشرقية	
4	المشرف الرئيس	د. أمينة بن قويدر	أستاذ مساعد	علم النفس الإكلينيكي	جامعة الشرقية	

الإقرار:

أقر بأن المادة العلمية الواردة في هذه الرسالة حُدد مصدرها العلمي، وأن محتوى الرسالة غير مقدم للحصول على أي درجة علمية أخرى، وأن مضمون هذه الرسالة يعكس آراء الباحث الخاصة وهي ليست بالضرورة الآراء التي تتبناها الجهة المانحة.

الباحث: محمد بن سالم بن حمد بن جمعة العلوي

التوقيع : 

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

{وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ}

[هود من الآية:88]

إهداء

إلى روح ذاك الذي أخذ بمعصم يدي لأكمل دراستي ورحل قبل أن أنهيها ..
أبي رحمة الله عليه.

الباحث

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنزل الكتاب، ولم يجعل له عوجاً، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، في البداية يجب أن يكون الشكر والحمد لله الذي مَنَّ عليّ بفضله وكرمه إنجاز هذه الرسالة، وعليه أتقدم بأبهى عبارات الشكر والامتنان وأرقى الثناء والعرفان إلى المشرفة على الرسالة الدكتورة أمينة بن قويدر على مجهوداتها وتوجيهاتها وارشاداتها وتحفيزها الدائم الذي كان له الأثر الطيب في إنجاز هذه الرسالة، كما أتقدم بخالص الشكر والاحترام مصحوبة بالمودة والمحبة للمشرف الثاني الدكتور عامر بن سالم الحبسي على دعمه المستمر، وتقديم جل اهتمامه، ومد يد العون والمساعدة حتى إتمام العمل.

كما أتقدم بالشكر إلى الأساتذة الكرام الذين قدموا إليّ يد العون والمساعدة من أعضاء الهيئة التدريسية بجامعة الشرقية قسم علم النفس، والشكر موصول لأخي العزيز الدكتور ماجد بن حمد العلوي لتكرمه بالتدقيق على الرسالة لغوياً.

الباحث

ملخص الدراسة

الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية

ذات الاحتكاك في سلطنة عمان

الباحث: محمد بن سالم بن حمد بن جمعة العلوي

إشراف الدكتورة: أمينة بن بن قويدر

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم استخدام مقياس الصلابة العقلية لجيمس لوهر (James Loehr, 1986) ومقياس السلوك التنافسي لدورثي هاريس (Harris, 1984)، وتكونت عينة الدراسة من (69) لاعباً من المنتخب الوطنية في سلطنة عمان بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك وهي: (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي) وتم اختيارهم بشكل قصدي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصلابة العقلية ومستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين منخفض، وبالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات عينة الدراسة حول الصلابة العقلية تعزى (نوع اللعبة والعمر وسنوات خبرة اللاعب)، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقديرات عينة الدراسة حول السلوك التنافسي تُعزى (نوع اللعبة والعمر) وأشارت النتائج لوجود فروق داله إحصائياً في السلوك التنافسي تُعزى لسنوات الخبرة لصالح فئة الأقل خبرة (أقل من 5 سنوات)، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالسلوك التنافسي عن طريق الصلابة العقلية. وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها: الاهتمام بتنمية الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة بشكل أكبر، وتفعيل الإرشاد النفسي في جميع المنتخبات عن طريق وجود أخصائي إرشاد نفسي ضمن الطاقم الفني والإداري المشرف على المنتخب، والأخذ بعين الاعتبار الجوانب النفسية في مسيرة اللاعب العماني للمحافظة على استمراره مع المنتخبات واستمرار سلوكه التنافسي في تصاعد مستمر مع زيادة عدد سنوات الخبرة.

الكلمات المفتاحية: الصلابة العقلية، السلوك التنافسي، الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك.

Abstract

Mental Toughness and its Relationship to Competitive Behavior Among Elite Players in Team Sports of Physical Collision in Sultanate of Oman

Researcher: Mohammed Salem Hamad Juma Al Alawi

Supervised by: Dr. Amina Quwaidar

The current study aims to reveal the relationship between mental toughness and competitive behavior of elite players in team sports of physical collision in Sultanate of Oman. The study used a descriptive-relational approach and two metrics of mental toughness for (James Loehr ,1986) and competitive behavior for (Dorthi Harris ,1984) and it consisted of a sample of (69) national teams players of physical collision sports in the Sultanate of Oman, namely: (football, handball, basketball, and hockey) and were chosen purposefully.

The study findings indicate that the level of mental toughness and competitive behavior of the selected players is low. Additionally, there is a lack of statistically significant differences in the study sample's estimates of mental toughness attributed to (sports type and player's age and years of experience of the player) and lack of statistically significant differences in the study sample's estimates of competitive behavior attributed to (sports type and player's age). However, the results indicate that there are statistically significant differences in competitive behavior attributed to years of experience for the less-experienced players (less than five years of experience). The results also indicate that competitive behavior may be predicted from the level of mental toughness.

In light of these findings, the study provides a set of recommendations, the most important of which are giving more attention to developing elite players' mental toughness, activating psychological guidance in all teams through the presence of a psychological counselor within the technical and administrative staff supervising the team, and taking into account the psychological aspects of the Omani player's career to maintain his continuity with the national teams and keep his competitive behavior on the rise with the increase of the number of years of experience.

Keywords: Mental toughness, competitive behavior, team sports of physical collision.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	قرار لجنة المناقشة
ب	الإقرار
ج	الاستهلال
د	الإهداء
هـ	شكر وتقدير
و	ملخص الدراسة
ز	Abstract
ح	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
ك	قائمة الملاحق
الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها	
2	المقدمة
5	مشكلة الدراسة وأسئلتها
8	أهداف الدراسة
9	أهمية الدراسة
10	حدود الدراسة
11	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
14	المحور الأول: الصلابة العقلية
14	تعريف الصلابة العقلية
19	أهمية الصلابة العقلية
22	النظريات المفسرة للصلابة العقلية
24	أبعاد الصلابة العقلية
29	المحور الثاني: السلوك التنافسي
29	تعريف السلوك التنافسي
33	العوامل المؤثرة في السلوك التنافسي
35	التحكم في سلوك الرياضي أثناء المنافسة

الصفحة	الموضوع
37	المحور الثالث: الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك
37	تعريف الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك
37	الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان
43	فوائد الألعاب الجماعية
45	ثانيا: الدراسات السابقة
54	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها	
57	منهج الدراسة
57	مجتمع وعينة الدراسة
59	أدوات الدراسة
68	إجراءات الدراسة
68	الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها	
71	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها
77	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها
80	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها
83	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها
88	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشتها
91	خلاصة النتائج
92	المقترحات والتوصيات
مراجع الدراسة وملاحقها	
93	المراجع باللغة العربية
98	المراجع باللغة الإنجليزية
101	ملاحق الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول
58	توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الديموغرافية
61	تحليل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بين فقرات مقياس الصلابة العقلية
62	معاملات الثبات كرونباخ ألفا للمحاور والأداة ككل
66	تحليل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس السلوك التنافسي
67	معاملات الثبات كرونباخ ألفا للمحاور والأداة ككل
72	اختبار (t-test) لمستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك
77	اختبار (t-test) لمستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك
80	اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لنوع اللعبة
81	اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير العمر
82	اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لسنوات الخبرة
83	اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير نوع اللعبة
84	اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير العمر
85	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لسنوات الخبرة
86	اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لسنوات الخبرة
86	للمقارنات البعدية بطريقة شيفيه
88	تحليل تباين الانحدار
89	نتائج تحليل الانحدار البسيط

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق
102	استمارة تحكيم أدوات الدراسة
111	الصورة الأولى لأدوات الرسالة
116	أسماء المحكمين أدوات الدراسة
117	الصورة النهائية لأدوات الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهميتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة وأسئلتها
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

إشكالية الدراسة وأهميتها

المقدمة:

يُعدُّ مجال الإرشاد النفسي الرياضي في وقتنا الحالي من المجالات ذات الأهمية في العملية الرياضية، حيث أصبح ذا فعالية على أرض الواقع في الدولة المتقدمة في المجال الرياضي، وذلك بسبب تعرض الكثير من الرياضيين إلى الصدمات الرياضية ومواجهة الصعوبات أثناء المنافسات التي تعوقهم من تحقيق الإنجازات، وتكون حاجتهم إلى الاستقرار النفسي والمحافظة على ثبات المستوى والتغلب على المشكلات والمعوقات، لذلك يسعون إلى البحث عن من يستعينون بهم ويأخذون برأيهم لمساعدتهم على حل مشكلاتهم حين تزداد عليهم حدّة الضغوطات النفسية والتحديات الرياضية، وكذلك أيضاً من أجل الوقاية من الوقوع في المشكلات النفسية وتقوية الثقة بالنفس لتحقيق التوافق النفسي أثناء المنافسات الرياضية.

ويعود الاهتمام بالجانب النفسي الرياضي إلى القرن التاسع عشر، حيث ركز المختصون اهتمامهم بالدراسات في هذا المجال لتأكيد ارتباطه القوي المكمل مع باقي العلوم الرياضية الأخرى مثل علم التدريب وعلم العضلات وغيرها من العلوم الأخرى، ومن أجل تحقيق التكامل الرياضي والاستفادة منه في مساعدة الرياضيين لتحقيق أعلى المستويات الفنية وثبات الأداء، وقدرة الرياضي على التعامل مع الصعوبات والضغوطات النفسية التي تواجههم أثناء المنافسات (الخيكاني وآخرون، 2015).

ويُعدُّ اختصاص علم النفس الرياضي واختصاص الإرشاد النفسي الرياضي من الاختصاصات الاجتماعية التي تتشابه مفاهيمها كثيراً فيما بينها، وتتشابه في الهدف الرئيسي الذي يساهم في وصول

الرياضي إلى أهدافه من هذا المجال، وتوجد هناك بعض الفروقات الطفيفة بينهما من حيث المسميات وميادين العمل وإضافة إلى طبيعة الأشخاص الذين يتلقون المساعدة النفسية أو الإرشاد النفسي، فالإرشاد النفسي هو عبارة عن عملية تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي في التغلب على الصعوبات والضغوطات والمشاكل التي تعوقه من تقديم أفضل المستويات وتحقيق أفضل النتائج والمحافظة على ثبات الأداء (عبدالحفيظ، 1998).

ووفقاً ما عرف سنجر (Singer) بأن مجال علم النفس الرياضي أو الإرشاد النفسي الرياضي فهو يُعدُّ فرعاً من فروع علم النفس التطبيقي، فهو يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب الرياضية والمواقف التي يمر بها اللاعبون (الزعاوي والخياط، 2011).

ويختص هذا المجال بدراسة الحالات النفسية والتعامل معها التي تظهر لدى الرياضيين من اضطرابات وانفعالات ودوافع وميول، ويبحث هذا العلم في سمات الشخصية عند الرياضيين وخصائصهم النفسية، ومن أهدافه معرفة سلوك الرياضي أثناء ممارسة الرياضة، بالإضافة إلى التنبؤ بما سيكون عليه من سلوك ومقدرة الرياضي على ضبط السلوك ومحاولة التحكم به (يونس، 2021).

وأهمية الإرشاد النفسي الرياضي تتركز في تمكين الرياضي من القدرة على الاستمرار بالعطاء وتحسين الأداء والتغلب على الخوف والقلق، والقدرة على مواجهة الجمهور والتقليل من الضغوطات النفسية أثناء المنافسات لتحقيق الوصول إلى مرحلة الاطمئنان النفسي، وليمكن من إبراز الموهبة والإمكانات التي يمتلكها لتحقيق الأهداف والإنجازات، فالتدريب البدني وحده لا يكفي لتحقيق الأهداف والإنجازات، ويرى الكثير من الأخصائيين النفسيين بأن ضعف الصلابة العقلية عند الرياضي سبب رئيسي في الفشل وقتل المواهب وعدم بروزها بالشكل الحقيقي (أصيل، 2018).

ويقصد بالصلابة العقلية وفقاً للسليمي (2022) هو وصول الرياضي إلى النقطة الأمثل من التركيز والثبات في الأداء وتقديم المستوى الأعلى من المهارة التي يمتلكها أثناء التنافس، مهما كانت الصعوبات والظروف المحيطة قاسية وصعبة، ويمكن لنا معرفة مدى قوة أو ضعف الصلابة العقلية لدى الرياضي من خلال السلوكيات التي تصدر من الرياضي أثناء المنافسات، وأيضاً من خلال المقارنة بين مستوى الأداء في التدريبات وفي الظروف الجيدة مع المستوى أثناء التنافس في الظروف الصعبة والتي تغلب عليها الضغوطات النفسية، خاصة في الألعاب الجماعية التي ترتبط على مستوى أداء لاعبي الفريق بشكل عام.

وتعد الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك من الألعاب التي تحتاج إلى تركيز وقوة الصلابة العقلية لأعضاء الفريق، حيث إن هذه الألعاب عبارة عن مجموعة من اللاعبين ينتمون إلى فريق واحد ويتنافسون مع مجموعة أخرى تمثل فريق آخر، وتعتمد على الاحتكاك البدني بين اللاعبين للوصول إلى الهدف المطلوب (الزبيدي، 2008).

ويرى راتب (2000) أن التنافس في الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك يكون هناك هدف يصب تركيز الرياضي على تحقيقه أثناء خوضه المنافسة وفي نفس الوقت يسعى الرياضي إلى محاولة تعطيل المنافس من الوصول إلى الهدف الذي يسعى الوصول إليه، لذلك يكون هنا التنافس بين خبرة الفوز وخبرة المقدر على التغلب على الفشل، وغالباً ما تكون نتيجة النجاح في إفضال خطوات المنافس للوصول إلى هدفه.

لذلك فإن إعداد الرياضيين نفسياً قبل الخوض في المنافسات الرياضية لها أهمية ومكاملة للدور البدني وضرورة الاهتمام بالسلوك التنافسي قبل الخوض في المنافسات الرياضية ليكون الرياضي جاهزاً

للتصدي لضغوطات وصدّات المنافسات سوى كانت هذه الضغوطات صادرة من المنافس أو من الجمهور أو حتى التي تكون صادرة من التحكيم.

ومن هذا المنطلق يبرز لنا أهمية البحث الذي نسعى لدراسته، والذي سيتناول الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي في المجال الرياضي، وكما هو معروف بأن التنافس هو العنصر الأساسي في الرياضة، ومن الجانب النفسي فإن السلوك التنافسي الذي يظهر به الرياضي أثناء المنافسات هو عنوان لرغبته اتجاه تحقيق أهدافه وذلك من خلال أداءه وإصراره لتحقيقها، وبالتالي فإن البحث عن متغيرات نفسية كالصلابة العقلية ودراسة إذا ما كانت هناك لها علاقة بالسلوك التنافسي، قد يمهد لدراسات أخرى تتعلق بالإرشاد الرياضي لتطوير وتنمية متغيرات نفسية ذات صلة بالسلوك التنافسي، ومجال الإرشاد الرياضي في سلطنة عمان يعد مجالاً ناشئاً وغير مفعّل بشكل واسع، لذلك فهو في حاجة أيضاً إلى العديد من الدراسات المحلية لتكون قاعدية في هذا المجال مثل الدراسة الحالية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يساهم الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الرياضي لأهدافه والوصول إلى أعلى مستويات الأداء والمحافظة على ثبات الأداء، وهو عبارة عن جلسات إرشادية خدمية يتم تقديمها بغية مساعدة الرياضيين في اتخاذ قرارات سليمة خلال التدريب والمنافسات تؤدي إلى نموهم الفكري والعقلي وتحسين مستواهم البدني والمهاري والخططي، ومساعدة الرياضي على زيادة ثقته بنفسه واستغلال قدراته في تكوين شخصيته وصلها بما يتناسب مع نوع اللعبة التي يمارسها، والتعرف على دوافع الرياضي وتحقيق الذات وتحقيق التوافق وتحسين مستوى التدريب واتخاذ القرارات المناسبة، كما له دور في ظهور قوة التنافس التي يسعى إليها، حيث يساهم الأعداد النفسي في معرفة مدى قدرة الرياضي على التنافس والتغلب على الضغوطات

والصعوبات التي تواجهه أثناء المنافسات، وهو جانب مهم في العملية الرياضية فلا يمكن التغافل عنه حيث يعدُّ مكملاً لعلم التدريب الرياضي لتهيئة الرياضي لخوض المنافسات، فالرياضي يمر أحياناً بضغوطات وصعوبات أثناء التنافس تكون سبباً في عدم ظهوره بالمستوى والقدرات التي يمتلكها والتي اعتاد على إظهارها أثناء التدريبات التي تكون خالية من الضغوطات النفسية، فهذا التكامل بين الجانب النفسي الرياضي وعلم التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الأهداف والنتائج وتكون دافعاً لتقديم سلوك تنافسي قوي يحقق فيه أعلى المستويات في الأداء الرياضي.

والسلوك التنافسي الذي يظهر عند الرياضي أثناء المنافسات مع اختلاف دوافعه الطامحة سوى كانت الهادفة لتحقيق الفوز أو الساعية لتجنب الخسارة لتحقيق الهدف المرسوم، فإنها تتأثر بهذه الضغوطات والصعوبات التي يتعرض لها الرياضي، فيظهر السلوك بشكل مغاير تماماً عن ذلك السلوك الذي اعتاد أن يظهر عليه أثناء التدريبات التي تكون خالية من الضغوطات النفسية والتأثيرات الخارجية. حيث أشارت دراسة السليمي (2022) بأن هناك ضعف الاهتمام بالجانب الاعداد النفسي الرياضي في سلطنة عمان، وقلّة البرامج المساهمة في رفع مستوى الجاهزية النفسية للرياضيين، وهناك ضرورة العمل على اتخاذ إجراءات تتعلق بزيادة الاهتمام بالإعداد النفسي والذهني للاعبين.

وفي ذات السياق فقد أشارت دراسة الحوامدة وبنبي هاني (2020) إلى زيادة التركيز والاهتمام بتنمية جوانب الصلابة العقلية عند الرياضيين بشكل أكبر لما لها من علاقة ارتباطية بالسلوك التنافسي، وأوصت الدراسة بالاستفادة من تجارب المنافسات والبطولات من خلال تقييم مستويات الصلابة العقلية والسلوك التنافسي.

ومن خلال الخبرة التي يمتلكها الباحث في المجال الرياضي واحتكاكه المباشر مع لاعبي النخبة في سلطنة عمان بحكم تواجده بالمنصب الإداري بالاتحاد العماني لكرة اليد والمنصب الفني بكونه المشرف العام على المنتخبات الوطنية بالسلطنة لكرة اليد، لاحظ بأن هناك خلل في أداء لاعبي المنتخبات الوطنية خلال الشوط الثاني في المباريات الحساسة عندما تشتد حدة التنافس، لها تأثير واضح على سلوك اللاعب التنافسي وانخفاض مستوى الأداء ونتيجة المنافسة مقارنة ما قدمه اللاعب خلال الشوط الأول من نفس المنافسة أو بالمقارنة بما اعتاد أن يظهر عليه اللاعب المنافسات السهلة أو من خلال التدريبات التي تكون خالية من الضغوطات النفسية.

لذلك رأى الباحث بأن هناك ضرورة للقيام بدراسة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي وبالتحديد في الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لمعرفة مقياس الصلابة العقلية لدى اللاعب العماني ودراسة علاقتها ودورها في التأثير على مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين عند زيادة الضغوطات النفسية أثناء المنافسات، وتوجه الباحث لتكون الدراسة أكثر شمولية، حيث تم اختيار الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان بسبب إن هذه الألعاب ستشمل عدد كبير من اللاعبين النخبة وبالإضافة إلى أن هذه الألعاب الجماعية هي التي تحظى باهتمام شريحة كبير من أبناء المجتمع العماني، وهي الألعاب الأهم التي يتطلع المجتمع لتحقيق الإنجازات فيها، وأيضاً لعدم وجود دراسة سابقة في هذا المجال بالتحديد، وتم اختيار هذه العينة الواسعة لمختلف الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك، والهدف بأن تقدم هذه الدراسة الفائدة العامة للرياضة العمانية، وهذا ما قد يساعد القائمين على هذه الألعاب على معرفة مدى مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي والعلاقة بينهما لدى اللاعبين النخبة.

وعليه تم طرح التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك؟
2. ما مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك التنافسي بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك يعزى لنوع اللعبة والعمر وخبرة اللاعب؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة العقلية بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك يعزى لنوع اللعبة والعمر وخبرة اللاعب؟
5. ما مقدار مساهمة التنبؤ بالسلوك التنافسي من خلال الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك؟

أهداف الدراسة:

ترمي الدراسة إلى ما يلي:

1. التعرف على مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك بسلطنة عمان
2. تحديد مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك بسلطنة عمان
3. الكشف إذا ما كان هناك فروق في السلوك التنافسي بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك يعزى لنوع اللعبة والعمر وخبرة اللاعب

4. التعرف إذا ما كان هناك فروق في الصلابة العقلية بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك يعزى لنوع اللعبة والعمر وخبرة اللاعب

5. الكشف عن السلوك التنافسي من خلال الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية فيما يلي:

الأهمية النظرية:

من المهم إثراء المهتمين والعاملين بالمجال الرياضي وتوسيع معارفهم نظرياً بتقديم فهم حول طبيعة العلاقة بين الصلابة العقلية والسلوك التنافسي عند لاعبي النخبة بسلطنة عمان، ومع اختلاف طبيعة الألعاب نتوقع اختلاف النتائج سواءً أكانت الألعاب فردية أم جماعية ومن حيث الألعاب ذات الاحتكاك البدني أو خالية من الاحتكاك، وقد تظهر كذلك أهميتها في كونها الدراسة الأولى في السلطنة - في حدود علم الباحث - التي تناولت متغيري الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى لاعبي المنتخب، كما أنها ستكون بداية تسليط الضوء على هذا الجانب باختلاف نوعية العينة المستهدفة، وتعدُّ العينة المتناولة بالبحث أكثر شمولية لأنه ستركز على لاعبين الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك.

الأهمية التطبيقية:

سوف تسهم الدراسة في لفت انتباه المسؤولين في المجال الرياضي إلى الاهتمام بجانب علم النفس الرياضي، والتركيز على دور الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للرياضي أثناء المنافسات. وقد تكون الدراسة سبباً لوجود أخصائيين نفسيين مع المنتخبات الوطنية لمساعدة اللاعبين على تقديم أفضل المستويات في المنافسات، وبالإضافة قد تكون الدراسة تأسيسية تفتح المجال أمام الإرشاد النفسي الرياضي.

حدود الدراسة:

سنتقصر الدراسة على الحدود الآتية:

الحدود الموضوعية: دراسة العلاقة بين الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي).

الحدود المكانية: سلطنة عمان.

الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات وإجراءات الدراسة خلال الفترة نوفمبر 2023 إلى فبراير 2024م.

الحدود البشرية: لاعبي النخبة (لاعبي المنتخبات الوطنية) في الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك بسلطنة عمان.

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

الصلابة العقلية:

عرّف بروكس (Brooks, R.B. 2005) المشار إليه في (الزعبي والخياط، 2011) على أنها القدرة على التميز والأداء بفعالية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع العقبات والتحديات اليومية، والتعامل مع الصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتحقيق أهداف مرسومة بواقعية لتجاوز العقبات والمشاكل.

وتُعرف إجرائياً: بأنها الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في مقياس الصلابة العقلية المطبقة في الدراسة.

السلوك التنافسي:

عرّف ماهر (1998، 23) السلوك التنافسي بأنه "الاستجابات التي تصدر من اللاعب نتيجة احتكاكه بغيره من اللاعبين، أو نتيجة اتّصاله بالبيئة الخارجية من حوله" ويقصد كل ما يصدر من الرياضي من انفعالات أو سلوك حركي أو لفظي أو مشاعر.

وتعرف إجرائياً: بأنه الدرجات التي يحصل عليها اللاعب في مقياس السلوك التنافسي المطبقة في الدراسة.

الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك:

تعرف أنها أي رياضة أو لعبة يمارسها مجموعة من اللاعبين يعملون ضمن فريق واحد في سبيل الوصول إلى الهدف وهو الفوز على المنافس، ويكون ذلك بتعاونهم وتحديد الخطوات واتخاذ القرار المشترك (شحاته وعبدالله 2016).

وتعرف إجرائياً بأنها مجموعة من الألعاب الجماعية التي يتم فيها احتكاك لاعبي الفريق مع بعضهم بعضاً بدنياً أثناء المنافسة، وهم لاعبي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

سيشمل الإطار النظري لهذه الدراسة على ما يأتي:

المحور الأول: الصلابة العقلية

المحور الثاني: السلوك التنافسي

المحور الثالث: الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك

ثانياً: الدراسات السابقة والتعليق عليها

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتضمن الفصل الثاني للدراسة الحالية الجانب النظري الذي تستند عليه الدراسة، واستيضاح متغيراتها، بالإضافة إلى أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية والتعليق عليها.

أولاً: الإطار النظري

المحور الأول: الصلابة العقلية

1- تعريف الصلابة العقلية

الصلابة العقلية لغة: "هي بمعنى صلب أي شديد، ويقال صلب الشيء صلابة فهو صلب أي شديد" (ابن منظور، 1999، 527).

ويعد مفهوم الصلابة العقلية من المفاهيم التي حظيت باهتمام واسع من الباحثين مؤخراً لذلك يعد من المفاهيم الحديثة نسبياً، ويرى جوتشياردى و جوردن (Gucciardi, & Gordon, 2015) بان قد وصفت الصلابة العقلية كأحد المصطلحات الأكثر استخداماً والأقل وضوحاً وفهماً في علم النفس الرياضي التطبيقي، حيث يعد التطور والوضوح بالنسبة لمفهوم الصلابة العقلية مشكلة يعاني منها الباحثين والمهتمين في هذا المجال، ولقد تناول الباحثون بإسهاب تعريفات الصلابة العقلية، وعلى الرغم من هذه المساهمة لهؤلاء الباحثين في بناء الفهم العام للصلابة العقلية، إلا أن هذا المجال لا يزال في مراحله المبكرة من البحث؛ لأنه لم يتم إجماع واضح حول ماهية الصلابة العقلية.

وأشار جونز (Jones, et al., 2002) بأن توجد هناك عدة مسميات للصلابة ولم يتم الاتفاق على خصائصها، ومن المسميات المتداولة للصلابة هي الصلابة العقلية والصلابة الذهنية والصلابة النفسية، وبالإضافة إلى ذلك لا يوجد هناك اتفاق مشترك واضح حول عدد المكونات أو الأبعاد لمفهوم الصلابة فتختلف الأبعاد باختلاف النماذج المفسرة لها، وعلى العموم فإنّ عدم الاتساق في معظم التعريفات للصلابة العقلية هو موضوع جدل كبير يعاني منه الباحثون، لذلك سيتم عرض مجموعة من المفاهيم الأكثر انتشاراً وتداولاً والمتفق عليها نسبياً حول تعريف الصلابة العقلية.

والصلابة العقلية وفقاً ما قال الغلاف بانها تُعرف باسم الصلابة العقلية أو الصلابة الذهنية وتُعدُّ أفضل وأقوى سمة نفسية يستطيع من خلالها الرياضي المحافظة على أدائه الأمثل تحت الضغط والتحديات أثناء المنافسات، وأضاف بأن يوجد هناك اختلاف بسيط بين الصلابة العقلية والصلابة النفسية، حيث إن الصلابة النفسية هي التي يقصد بها قدرة الرياضي على العودة إلى مستواه المعهود بعد تعرضه لخيبات الأمل والفشل والعقبات والصعوبات (تواصل شخصي، يناير 3، 2024).

ويرى سيمون وآخرون (Simon, et al., 2004) أن الصلابة العقلية هي أبعد مستوى نفسي يمكن للرياضي أو الفرد الوصول إليه، ويتم من خلاله تحقيق الاستطاعة والقدرة على الوصول إلى أقصى درجات التحمل، بالمقارنة مع منافسيه أثناء التنافس الرياضي أو نمط الحياة، وذلك عن طريق رفع مستوى التركيز والثقة بالنفس والثبات تحت الضغوطات.

وتعرف الصلابة العقلية أيضا على أنها سمة من سمات الشخصية التي تمدنا بالقوة والشجاعة لمواجهة العقبات والتحديات والشدائد ويستطيع الشخص تحويلها إلى ميزة ومصدر قوة لشخصيته بدلاً من الإحساس بالعجز والاستسلام أمام التحديات (البهاص، 2003).

ويعرف نيزاما (Nizama, 2013) الصلابة العقلية على أنها المثابرة والثقة بالقدرات والسعي في تحقيق الأهداف المرسومة على الرغم من العقبات والتحديات والضغوطات، وهي عبارة عن الانتصار والتغلب على الذات، وهي قدرة الفرد على المحافظة على الأداء المثالي في الوقت المناسب على الرغم من وجود العقبات والصعوبات أثناء المنافسات، تشير الصلابة العقلية إلى أبعد مستوى يلتزم فيه الفرد بثقة عالية بالنفس والسعي إلى تحقيق أهدافه، ودائما الأفراد الذين يمتلكون صلابة عقلية مرتفعة يكونون أكثر مرونة في المواقف الصعبة التي تشتد في الضغوطات.

كما يرى كولتر وآخرون (Coulter et al., 2010) أن الصلابة العقلية هي عبارة عن وجود لبعض أو كل القيم والاتجاهات والعواطف والإدراك والسلوكيات، والتي اكتسبها الفرد عن طريق الخبرة والاحتكاك والتي تؤثر إيجابياً على طرق تفكيره ومواجهة المواقف والصعوبات والتحديات وتسهم في تحقيق أهدافه بصورة مستمرة.

ويرى جونز وآخرون (Jones et al., 2007) أن الصلابة العقلية تُسهم بشكل كبير في مساعدة الأفراد على التعامل مع المواقف بأفضل المستويات مع المنافس أثناء المنافسات أو التدريبات أو على مستوى نمط الحياة بصورة عامة، كما لها الدور في جعل الفرد أكثر تركيز وثقة بنفسه أكثر من منافسيه، ومقدرته على السيطرة على نفسه عندما تشتد المنافسات والمواقف الصعبة على وجه التحديد.

ويرى جون ليفكوييتس وآخرون (John Lefkowitz, et al., 2003) بان مصطلح الصلابة العقلية ليس المقصود بها السمة العقلية فقط، أو أن يكون لدى الرياضي أو الفرد الشغف والغريزة في التغلب على المنافسين، أو أن تكون الاستجابة لديهم هادئة وباردة، ولكن تعدّ الصلابة العقلية هي السمة البدنية والانفعالية التي يتصف بها الرياضي، وأن يصل من خلالها إلى الأداء المثالي والدرجة القصوى من المهارة أثناء المنافسات، ويضيف بأن بالإمكان معرفة مشكلات الصلابة العقلية، ويمكن اكتشافها بسهولة في المجال الرياضي، لأنها تظهر بوضوح على سلوكيات وتصرفات اللاعبين أثناء المنافسات من خلال تحدثهم بكثرة مع الحكم والاعتراض على قراراتهم، أو من خلال كثرة التذمر والتحسر الفرص الضائعة، أو من خلال التحجج بالحظ العاثر أو بالطقس، وأيضاً من خلال محاولة الرياضي إلقاء اللوم على زملائه اللاعبين بالفريق، ومن خلال ملاحظة جميع هذه التصرفات ومتابعتها نستطيع معرفة مدى قوة الصلابة العقلية لدى اللاعبين.

ويشير كلوف وآخرون (Clough et al., 2002)، أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة العقلية قوية يكون لديهم شغف مجتمعي والمساهمة في خدمته ويكونوا أكثر إيجابية مع أفراد المجتمع، ويتميزون بأن لديهم القدرة على استخدام مهارة الهدوء والاسترخاء في المواقف الصعبة، فهم قادرين على المنافسة في كثير من المواقف الصعبة والظهور بمستويات قلق منخفضة عن غيرهم، بالإضافة إلى وجود شعور مرتفع بالثقة بالنفس، يتميزون بمقدرتهم على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة أو التعرض للظروف الصعبة.

وأشار سنجر وآخرون (Singer et al .، 2001) إلى أن الصلابة العقلية هي سمة من السمات الشخصية التي يتصف بها الرياضي، وتتكون من مجموعة من الخصائص النفسية منها (الالتزام والتحكم والتحدي)، ويجب أن يتصف الرياضي بالصلابة العقلية مرتفعة من أجل أن يكون قادراً على مواجهة المواقف الصعبة والضغوطات أثناء المنافسات الرياضية، ومقدرته على الاستمرار بالأداء المتميز والعمل بحماس وثقة عالية لتحقيق الأهداف.

وعلى الرغم من الاختلافات الواضحة في تعريفات الصلابة العقلية السابقة التي تم تداولها، إلا أن جوهر الصلابة العقلية ثابت ولم يتغير وهو القوة النفسية والتصميم الذاتي والقدرة الشخصية للفرد على مواجهة المواقف الصعبة والتحديات بالإيجابية لتحقيق الأهداف. فالصلابة العقلية تمثل مجموعة من الخصائص والسمات الشخصية لدى الرياضي أو الفرد والتي بدورها تُسهم بدفعه إلى الأمام لمواجهة التحديات لتقديم أعلى المستويات وأفضلها أثناء المنافسات، كما ينبغي التعامل مع مفهوم الصلابة العقلية كصفة موجودة لدى الرياضي أو الفرد قابلة للزيادة أو النقصان، وليس كمفهوم يستخدم للإشارة إلى امتلاك الفرد للصلابة العقلية من عدمه.

أهمية الصلابة العقلية:

الصلابة العقلية هي سمة من سمات الشخصية التي لها أهمية وتأثير واضح لدى الفرد أو الرياضي بشكل خاص، وذلك من أجل الظهور بشكل إيجابي وتقديم أبعاد المستويات أثناء المنافسات الرياضية، عند مواجهة المواقف الصعبة وتشتد على الضغوطات والمعوقات.

حيث أشار أبو عبيه (1986) أن لكل نشاط رياضي له متطلباته الخاصة في بناء الشخصية الرياضية، ومن أجل تحقيق النجاح في أي نشاط رياضي لابد من توافر سمات معينة في الشخصية مناسبة لهذا النشاط، فالفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية الإيجابية مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية لن يستطيع من تقديم أفضل وأعلى المستويات وتحقيق الأهداف نظراً؛ لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة على مستوى أداء أثناء المنافسات.

ويشير شمعون (2001) إلى أن تنمية المهارات العقلية لدى الرياضي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية مهارات اللياقة البدنية والمهارات الفنية، وأكد على ضرورة العمل بتنمية المهارات العقلية مثل التركيز والانتباه والتصور العقلي ومهارة الاسترجاع العقلي وغيرها لأهميتها، وأضاف أجل تحقيق التكامل في إعداد الرياضي لابد من الاهتمام بتطوير المهارات البدنية والفنية مثل القوة والمرونة والسرعة بجانب تطوير المهارات العقلية والانفعالية واكتساب الرياضي مهارة كيفية التعامل مع الصعوبات والضغوطات أثناء المنافسات، للحصول على أفضل المستويات وتحقيق أفضل النتائج والوصول للأهداف المطلوبة، ويضيف أن الصلابة العقلية تلعب دوراً مهماً وفعالاً في بناء القوة العقلية والانفعالية والتحكم بالأداء المثالي، كما أن التدريب على الصلابة العقلية هو فن وعلم يهدف إلى زيادة قدرة اللاعب على

مواجهة الصعوبات والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية، حتى يصبح الرياضي أكثر تفاعلاً في المنافسة.

ويرى جيمس لوهر (James Loehr, 1993) أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تسهم بنسبة كبيرة لا تقل عن (50%) في تحقيق أبعاد المستويات وأفضلها التي تساعد على تحقيق الانجاز الرياضي، ويؤكد على أن الصلابة العقلية من السمات الشخصية التي تعدّ المكملة لأعداد الرياضي المتميز وهي الأهم في تحقيق الإنجاز الرياضي.

ويرى سيمون ميدلتون وآخرون (Simon Middleton et al, 2004) أنه الصلابة العقلية هي أبعاد مستوى نفسي نستطيع الوصول إليه، وهي التي تكسب الرياضيين القدرة على التحمل والتعامل مع الضغوطات النفسية، مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي، وذلك من خلال تطوير مهارات التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط، وأضاف أن الصلابة العقلية هي القدرة على ثبات مستوى الأداء المثالي عندما تشتد الضغوط أثناء المنافسات، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية، وتضيف إلى أن عدم ثبات مستوى الأداء أثناء المنافسات يعزى بالدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية لدى الرياضي والتي يأتي في مقدمتها متغيرات الصلابة العقلية، مع مراعاة أن الصلابة العقلية سمة مكتسبة بعيداً عن عامل الوراثة.

ويرى جون ليفكوييتس وآخرون (John Lefkowitz, et al, 2003) أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط لكنها أيضاً بدنية وانفعالية، وهي لا يقصد بها أن يمتلك الرياضي أو الفرد غريزة سحق منافسيه أو أن يتميز بصفة البرود، لكنها تعنى الوصول إلى الأداء المثالي والمستوى الأقصى من المهارات، بغض النظر عن ظروف التنافس، ويضيف أن مشكلات الصلابة العقلية نستطيع اكتشافها

بسهولة في المجال الرياضي حيث تظهر بوضوح من خلال تحدث اللاعبين بكثرة مع الحكم، أو من خلال كثرة التذمر والاعتراض وإلقاء اللوم على زملاء الفريق، وذلك نتيجة تأثر اللاعب بالظروف المحيطة من جو وحكم وجمهور، ومن خلال التعرف هذه السلوكيات ومتابعتها نستطيع أن نعرف مدى الصلابة العقلية لدى اللاعبين والفريق.

وفي الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك نجد العديد من الضغوط التي تؤثر على مستوى أداء اللاعب في التدريب أو التنافس، حيث تلعب الضغوط الشخصية متمثلة في الضغوط النفسية دوراً كبيراً في تحقيق الفوز باعتبار أن تحقيق الفوز هدف أصيل في أعماق كل لاعب، حيث تزدهر الذات مع الفوز وتتضاءل مع الفشل، كما تساهم الضغوط الاجتماعية متمثلة في الوالدين والأسرة والمدرسين والجمهور وأعضاء الفريق، دوراً كبيراً على زيادة الضغوط النفسية على اللاعب، فالجميع يدفع اللاعب لتحقيق الفوز، كما تعدّ الضغوط العقلية الأكثر تأثيراً على الأداء فالتفكير السلبي والأفكار المشوشة مثل الخوف من الفشل والخوف من حدوث الإصابة والتي تدخل إلى العقل والتي ينتج عنها زيادة الاستثارة الفسيولوجية والبدنية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة مما تؤثر بالسلب على الأداء (الزبيدي، 2008).

النظريات المفسرة للصلابة العقلية:

توجد هناك العديد من التصورات والنظريات المفسرة للصلابة العقلية، ومن أهم هذه النظريات:

نظرية كوبازا (Kobasa, 1979)

اعتمدت نظرية كوبازا على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، على آراء بعض العلماء أمثال فرانكلو وماسلو وروجرز (Franco, Maslow & Rogers)، والتي أشارت إلى أنه عندما يكون هناك هدف لدى الفرد أو يوجد لديه معنى لحياته الصعبة، فيعتمد بالدرجة الأولى على قدراته ويوظف إمكاناته الشخصية الاجتماعية بصورة جيدة، وتحقيقاً لهذه النظرية أجرت كوبازا دراستها على عينة أعمارها تمتد ما بين (32-65 عاماً) وبعد تطبيق عدد من الاختبارات الخاصة بالأحداث الشاقة وطرق مواجهتها أسفرت النتائج عن وجود مصدر إيجابي يصنف تحت بند الوقاية من الاضرابات النفسية أطلقت عليها (الصلابة العقلية)، وأكدت أن هذا المصدر له دوره في الوقاية من الأمراض بل أنه حماية ضد الأمراض وهذا من خلال المقارنة بين الأفراد مرتفعي الصلابة ومنخفضي الصلابة، حيث تبين أن أصحاب الصلابة المرتفعة هم أقل تعرضاً للمرض النفسي، وأن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة العقلية يكونون أكثر نشاطاً وقيادة، وأكثر صموداً ومقاومة للصعوبات ولأعباء الحياة، ويتميزون بالواقعية والمقدرة على الثبات والسيطرة على المتغيرات وتفسيرها بالشكل الإيجابي (الدبور، 2007).

نظرية فنك (Funk):

يرى فنك (Funk, 1992) أن الصلابة هي عبارة عن خصلة عامة موجود في شخصية الفرد وتعمل على تكوينها وتنميتها الظروف المحيطة والخبرات البيئية المتنوعة التي تواجه الفرد منذ نشأته، ونموذج فنك أعطى اهتماماً كبيراً للعلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش مع المقاومة أثناء التعامل مع الأحداث الشاقة، ولقد ظهرت نظرية فنك حديثاً والتي تتمحور في مجال الوقاية من الإصابة بالاضرابات وتعدُّ أحدث النماذج المطورة التي قدمها فنك (Funk, 1992)، ومن خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية كالإدراك المعرفي والتعايش الانفعالي من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وكانت الدراسة على عينة قوامها (167) جندياً، وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وقام بعمل القياس لمتغير الصلابة كالإدراك المعرفي للأحداث الشاقة والتعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة أشهر، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال خصوصاً استراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة، واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش (أبو الحسين، 2012).

ومن النظريتين يرى الباحث بان الفرد في الأساس يمتلك الصلابة العقلية ويتمتع بها، وتأثيرها يعتمد بالدرجة الأولى على المحفزات التي تثيرها مثل المواقف الصعبة والضغطات والعقبات والتحديات التي يمر بها الفرد ويرغب في تجاوزها أو عندما يقوم تحديد هدف عظيم يرغب الفرد بتحقيقه، فهنا تظهر قدراته وإمكانيات الحقيقية وتظهر معها الصلابة العقلية التي يمتلكها بداخله، يمكن

قياس درجتها بقوة المحفزات التي واجهها مع قوة الرغبة في تجاوز الصعوبات أو تحقيق الهدف، وأجمعوا بأن الفرد الذي يتمتع بصلابة مرتفعة يكون له تأثير مجتمعي عالٍ بمقدرتهم على المقاومة والتغلب على العقبات وامتلاكهم مهارة والصمود والتعايش معها، وبالإضافة إلى النشاط الصحة العقلية التي يمتلكونها.

أبعاد الصلابة العقلية:

أبعاد الصلابة العقلية في تطور مستمر ولم يتم الاستقرار على عدد محدد من الأبعاد حيث تختلف الأبعاد باختلاف وجهة نظرة صاحب النموذج، فهناك مجموعة من النماذج المفسرة لهذه الأبعاد، وعلى سبيل المثال فقد اقترح جونز وآخرون (Jones et al., 2007) ثلاثين سمة جوهرية للصلابة العقلية منها: امتلاك غرورٍ داخلي يخيل للفرد أنه يستطيع أن يحقق أي شيء يقع تفكيره عليه، ويكون محل تركيزه، وأيضاً سمة السيطرة على المواقف وعدم الاستسلام للانفعالات وغيرها من السمات التي تطرقوا إليها في المقترح. وفيما يلي عرض لبعض النماذج التي حاولت تفسير الصلابة العقلية:

أولاً: نموذج "لوهر" (Loehr, 1986):

قدم "لوهر" (Loehr, 1986) سبع مكونات للصلابة العقلية يتم من خلالها قياس الصلابة وهي: الثقة بالنفس (Self Confidence) والطاقة السلبية (Negative Energy)، والتحكم في الانتباه (Attention Control)، وتحكم التصور البصري (Visual Imagery Control)، ومستوى الدافعية (Motivational Level)، والطاقة الايجابية (Positive Energy)، والبعد الأخير هو التحكم في الاتجاه (Attitude Control). وهذه المكونات السبع يتم قياسها من خلال قائمة أطلق عليها "لوهر" قائمة الأداء النفسي Psychological Performance Inventory. وكل عامل من هذه العوامل يتم

قياسه ب (6) عبارات. وعلى الرغم من قدم هذا النموذج نسبياً في مجال الصلابة العقلية، إلا أنه تم استخدامه بهذه المكونات السبعة في العديد من البحوث العربية الحديثة في المجال الرياضي، وتم استخدام هذا النموذج في الدراسة الحالية.

ثانياً: نموذج "كلوف واخرون" (Clough, Earle, & Sewell, 2002):

تناول "كلوف واخرون" (Clough et al., 2002)، نموذج الصلابة العقلية بشكل عام وواسع ولم يقصر على الرياضيين فقط، كما قام بتطوير نظرية "كوبازا" Kobasa للصلابة النفسية وأضاف عاملاً رابعاً إلى العوامل الثلاثة في نموذج "كوبازا" (التحدي-الالتزام-التحكم) وهو عامل الثقة، وتم تفصيل في هذه العوامل الأربعة لمكونات الصلابة العقلية كما أشار إليها البكري (2022)، وهي على النحو الآتي:

أ- التحدي (Challenge) وهو: البحث عن فرص للتنمية الذاتية، هو المقصود به القوة الداخلية للرياضي على مواجهة الصعوبات والمعوقات والتحديات التي يمر بها، ولابد على الرياضي بأن يتقبل التغيرات التي قد تحدث أثناء المنافسات فهي تغيرات واردة، وأن ما يحدث من تغيرات هو أمر طبيعي وضروري وليس إخفاق أو فشل، وإنما لابد عليه أن يصنفها على أنها محفزات لروح التحدي لبذل المزيد من الجهد لمواجهة الضغوطات بفعالية وإيجابية، والتحدي عند الرياضي دائماً ما يكون مرتبطاً بالهدف المراد الوصول إليه، ومن مهارات التحدي التي يجب على الرياضي التحلي بها هي مهارة التحدث مع النفس وتحفيزها على التغلب على العقبات والمضي نحو الهدف.

ب- الالتزام (Commitment) وهو: القدرة على تنفيذ المهام بنجاح على الرغم من المشاكل أو العقبات، وهو المقصود بالالتزام هو نوع من أنواع التعاقد النفسي للفرد مع نفسه، والتزامه بهذا

التعاقد لتحقيق أهدافه التي يطمح لتحقيقها، ومقدرته على الالتزام بإنهاء الضغوطات النفسية التي يمر بها بإيجابية، وتقبله المواقف والضغوطات النفسية، وأيضاً هي قدرة الفرد على معرفة ذاته وتحديد أهدافه واتسامه بالقيم والمبادئ. ومن أهم العوامل التي تؤدي إلى الوصول للإنجاز وتحقيق الهدف هو الأداء الجيد الذي يأتي بالتركيز وبالتغلب على الضغوطات ومقدرة الرياضي على الابتعاد عن المشتتات التي قد تؤثر عليه أثناء المنافسات، وذلك عن طريق التعرف على المشتتات الداخلية والخارجية التي تعوق سمة التركيز لديه.

ج- التحكم (Controlling) : يقصد بها بأن يتميز الرياضي بمقدرته على التحكم والسيطرة بالمشاعر والانفعالات والقلق أثناء المنافسات، واستمراره محافظ على هذا التركيز والسيطرة والانتباه أثناء ما يواجهه من تحديات وصعوبات ومعوقات في أشد أوقات التنافس، وأيضاً مقدرة الرياضي على التنبؤ بالضغوطات والمعوقات والسيطرة عليها، وبالإضافة إلى مقدرته على التحفيز الذاتي وغرس في نفسه روح الإصرار وتحمل المسؤولية وتحديد المصير واختيار القرار المناسب أثناء الضغوطات والمنافسات.

• وتوجد هناك أربعة أنواع للتحكم:

- القدرة على التحكم باتخاذ القرارات والاختيار من البدائل.
- القدرة على التحكم باستخدام العمليات الفكرية عند التعرض للضغط.
- القدرة على التحكم بالتعامل مع المواقف والقيام بسلوكيات تخفيف الإنجاز.
- القدرة على التحكم بالمتابعة والتخفيف من الضغط عن طريق مواجهة الضغوطات وكأنها أكثر استثارة وتشويق.

التحكم ويشمل عاملين:

1- التحكم في الانفعالات (Emotional Control) وهو: القدرة على التحكم في مشاعر القلق والخوف

وعدم الكشف عن هذه المشاعر للآخرين.

2- السيطرة الحياتية (Life Control) وهو: الاعتقاد في قوة الشخصية، وبأن يكون مؤثراً ولا يتم السيطرة

على حياته من قبل الآخرين.

د- الثقة بالنفس: هو عبارة عن يقين الرياضي بقدراته وارتفاع سقف ثقته بنفسه تسهم في جودة الأداء

وبذل المزيد من الجهد، وتقديم أفضل المستويات لتحقيق النجاح وأعلىها، وهناك عدة عوامل على

الرياضي التعامل معها بنجاح لتحقيق أعلى المستويات الثقة بالنفس وأهمها:

- الثقة في المهارات التي يمتلكها والتي سوف يقوم بتطبيقها وستسهم في تحقيق الإنجاز.

- الثقة في التفكير الإيجابي وتفسير المواقف والضغوطات بطريقة إيجابية للمواصلة المهمة والابتعاد

عن التفكير السلبي والخوف من الفشل فهي أحد أسباب نزول الثقة بالنفس.

- الثقة في العودة إلى المستوى المعهود إليه بعد تعرض الرياضي إلى مواقف أو عقبات وعثرات

مثل: ارتكاب الأخطاء أو الانفعال.

- الثقة في القدرات الشخصية والإيمان بالقدرات الفردية التي يمتلكها والتقليل من الاعتماد على الآخرين.

- الثقة في العلاقات الشخصية والتفاعل معها بحزم والابتعاد عن الرهبة من الخوض فيها.

ومن أفضل الطرق التي يستطيع من خلالها الرياضي استرجع الثقة بالنفس بعد انخفاضها هي

استدكار لذاكرة التجربة الناجحة والخبرة الإيجابية، حيث يستطيع الرياضي القيام بتذكر الإنجازات التي

تم إنجازها سابقاً، وهذه الطريقة سوف تساعد الرياضي على زيادة الثقة بالنفس ورفع الدافعية، ومن الخطأ الشائع الذي يقع فيها الرياضي هو أن ينتظر الوقت الذي يعود من جديد ويحقق الإنجاز لكي تكود له الثقة بالنفس من جديد.

ثالثاً: نموذج "جكسياردي واخرون" (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009a):

يرى "جكسياردي واخرون" (Gucciardi et al., 2009a) أن الصلابة العقلية تتكون من أربعة مكونات على النحو الآتي:

- الأمل: وهو توقع النجاح والفوز وتحقيق الأهداف والاعتقاد الذاتي الراسخ لدى الفرد بقدرته على تحقيق الأهداف أحد الجوانب المهمة للصلابة العقلية كما وصفه هذا النموذج.

- التفاؤل: وهو توقع إيجابي ويمكن تعميمه بحدوث أشياء جيدة، وهذه التوقعات تتسم بالثبات، والأفراد ذوي الصلابة العقلية المرتفعة يتعاملون مع الضغوط بصورة أفضل.

- المثابرة: وهي نوعٌ من المواظبة والحماس في العمل الجاد عند مواجهة التحديات على الرغم من الشعور بالتعب أو الإحباط، ومن المفترض أن تمثل المثابرة خصيصة من خصائص الصلابة العقلية، وتعكس على وجه التحديد الاتساق في تحقيق أهداف الفرد وعدم الاستسلام بسهولة في وجه الصعاب أو المشكلات.

- المرونة: وهي تكيفٌ إيجابيٌ مع المخاطر أو الصعاب، وقدرة الفرد على الحفاظ على مستويات ثابتة من الأداء، ويعني التعامل مع المرونة لكونها سمة أن الفرد يمتلك الخصائص التي تمكنه من التكيف مع التغييرات في البيئة أو تحدياتها.

المحور الثاني: السلوك التنافسي

تعريف السلوك التنافسي:

يعرف السلوك بأنه كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواء أكانت ظاهرة أم غير ظاهرة، ويعرفها آخرون بأنها أي نشاط يصدر عن الإنسان سواء كان انفعالا يمكن ملاحظته وقياسه كالنشاط الفسيولوجية والحركة أو نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والوساوس وغيرها، والسلوك ليس شيء ثابت ولكنه يتغير وهو لا يحدث من الفراغ (مخيمر، ومخائيل، 1968).

وأداء أي سلوك رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، فالمنافسة الرياضية جزء ضروري ومهم بالنسبة لكل أنواع النشاطات الرياضية على الإطلاق ولا يمكن لأي نشاط رياضي أن يرقى ويتطور بدونها، وتؤثر الدافعية في رفع مستوى طموح الفريق كجماعة لها هدف واحد، والسلوك التنافسي قصدي وليس عشوائي فهناك أغراض يسعى السلوك ان يحققها، فإشباع الحاجات غرض يعمل السلوك لتحقيقه، ويتميز السلوك التنافسي دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل (عنان، 2002).

ويضيف فوزي، (2006) أن السلوك التنافسي يكون نتاجا للتفاعل بين دافعين متضادين، حيث يرتبط بكل سلوك إمكانية النجاح وما يستثيره من الإحساس بالفخر، وإمكانية الفشل وما يصاحبه من الإحساس بالخجل، بمعنى أن السلوك التنافسي ينظر إليه كنتاج للصراع والتفاعل الانفعالي بين أمني الفوز ومخاوف الهزيمة.

وتعدُّ المنافسة الرياضية من العوامل المهمة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية، ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثون كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه مورتون دويش (Morton Deutsch, 1969) والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم (علاوي، 2002).

يعرف ماهر (1998) الاستجابات التي تصدر من الرياضي أثناء المنافسات نتيجة احتكاكه بغيره من الرياضيين، وهو كل ما يصدر عن الرياضي من عمل حركي أو تفكيري أو سلوكي لغولي أو انفعالات أو مشاعر أو إدراك.

ويرى علي (2000) بأن السلوك التنافسي يعدُّ استجابة ناتجة عن تفاعل حافزين في داخل الفرد، الأول صاعداً للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات الرياضي، والثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات.

وأشار أحمد (2006) أن السلوك التنافسي يكون نتاجاً للتفاعل بين دافعين متضادين، وأن السلوك التنافسي ينظر إليه كنتاج للصراع والتفاعل الانفعالي بين أمني الفوز ومخاوف الهزيمة، وهو ردة فعل طبيعي من الدوافع أثناء التدريب والمنافسات وليس سلوكاً تلقائياً، وإن تغيير المنافسون وسماتهم ومكان المنافسة لها تأثير على سلوك الرياضي حيث اشباع السلوك تظهر في الدوافع، ويتطلب السلوك

التنافسي ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والمهارية والنفسية، وخاصة سمات الشخصية التي يتميز فيها الرياضي.

ويرى عمران (2016) السلوك التنافسي تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة، بالإضافة الى وجود الخصم المنافس والحكام والجمهور وغيرها من متغيرات المواقف التنافسية التي بدورها تستثير دوافع سلوك الرياضي.

السلوك التنافسي يكون قصدياً وليس عشوائياً وأن أسبابه تتمركز في دوافعه التي يسعى من خلاله الى تحقيقها أو إشباع الحاجات، ويتمثل في نشاط يقوم به الرياضي والهدف من خلاله تحقيق الفوز، ويتكون السلوك من دوافع ذاتية ودوافع اجتماعية ونفسية، لذلك يتطلب السلوك التنافسي تحفيز الرياضي لبذل أقصى ما يمتلك من القدرات البدنية والمهارية والنفسية لتحقيق أفضل المستويات والنتائج والإنجازات (عدس وقطامي، 2000)..

وأشار راتب (1997) أن المنافسة تختلف بين فترات ولو كان الهدف واحداً فهي تختلف في حدتها باختلاف المنافس وظروف المكان والزمن أثناء إجراء المنافسة وأيضاً تختلف باختلاف درجات الجاهزية والتحضير لها، فالمنافس يتأثر عندما تقوم المنافسة وسط حضور أعداد كبيرة ويكون لهم تفاعل واضح مع السلوكيات التي يقوموا بها المتنافسون، وهنا يجب على كل رياضي أن يكون قادر على التحكم بأفكاره وانفعالاته وسلوكياته، ومن هذا الصراع ظهر موضوع مهارات وخبرات التحكم في سلوكيات الرياضيين خلال المنافسة وإخفاء الإضرابات والمحافظة على التركيز والانتباه والقدرة على تحليل سير المنافسة وعدم فقدان الثقة بالنفس.

وبناء على التعريفات السابقة يرى الباحث بان معظم التعريفات تمحورت حول على أن السلوك التنافسي يظهر من الفرد لدوافع تُسهم في ظهوره سوى كان فعل يقوم الفرد لتحقيق هدف أو ردة فعل يقوم بها من أجل مقاومة التحديات ناتجة عن تعبئة لصدور هذا السلوك، والسلوك التنافسي تتمثل في المنافسة هي صراع بين المتنافسين كل منهم يسعى لتحقيق الهدف الذي يطمح اليه، لذلك يقوموا بالمزيد من النشاط والإصرار من أجل تحقيق الهدف وتقديم أفضل المستويات والنتائج، والمنافسة هي شرط النشاط الرياضي وأساسه ومن خلالها تظهر جوانب القوة والضعف عند الرياضيين ومن عدة جوانب سوى الجوانب البدنية أو المهارية أو النفسية.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين، فهو يقصد به نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولذلك بتكاتف جهود الفريق الواحد مع بعضهم البعض حيث تكون صفة التعاون غالبية على سلوك أعضاء الفريق لتحقيق الهدف المشترك من المنافسة، ويتطلب السلوك التنافسي ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية، حيث يعرف السلوك التنافسي الناجح لجماعة الفريق هو حصيلة كفاءات أفراد جماعة الفريق.

العوامل المؤثرة في السلوك التنافسي:

هناك العديد من العوامل التي لها تأثير على اللاعب أثناء محاولته الأداء في المنافسات والتي يمكن القول بأنها سلوكه التنافسي، وهذه العوامل هي التي يطلق عليها الفروق الفردية بين اللاعب والأخر وتكون سبباً في تفاوت الأداء في المواقف التنافسية، وحسب ما أشار إليه كل من عدس وقطامي (2000)، فوزي وبدر الدين (2011) بأن هناك الكثير من الفروق الفردية وهي العوامل التي تؤثر على سلوك التنافسي للاعبين وهي:

العمر والخبرة:

لا يظهر السلوك التنافسي في المراحل العمرية المختلفة بنفس درجة الرغبة والإصرار في المنافسة، لذلك تزداد حدة السلوك التنافسي مع زيادة العمر، وزيادة عدد سنوات الخبرة لدى الرياضي، فالسلوك التنافسي يتأثر بالعمر والخبرة التي يمتلكها الرياضي.

الثقافة:

اختلاف الثقافات باختلاف المجتمعات حيث أن الثقافة له تأثير على السلوك التنافسي والسلوك الذي يظهر به الرياضي يعكس ما يقره المجتمع ويدعمه فالمجتمعات العربية تشجع على التعاون والتكاتف لتحقيق الأهداف، والمجتمع الغربي يشجع سلوك الصراع والنجاح، أما المجتمع الهندي على سبيل المثال يشجع سلوك التعاون بين الأفراد.

السمات الشخصية:

شخصية الرياضي تعدُّ من أقوى العوامل التي تؤثر على سلوك التنافسي للرياضي، لذلك شخصية الرياضي هي التي تميز سلوكهم أثناء المنافسات، وهي التي تطغى على التصرفات التي تصدر منه أثناء المواقف الصعب بالمنافسات.

موقف المنافسة:

أن المنافسة والمواقف التي يمر بها الرياضي تجعله يتميز بسلوكيات مختلفة بسبب عوامل تتوقف:

أ- تماسك الفريق والتنافس داخل الجماعة.

ب- تجاهل القوانين توجه الرياضي إلى التنافس بعنف.

ت- خسارة الفريق أحد عناصره يؤدي إلى إحباط الذي يولد العدوانية.

التحكم في سلوك الرياضي أثناء المنافسات:

أشار كل من خريبط ورسن (1988) ان المنافسة هي صراع يتنافس فيه المتنافسون وكل منهم يسعى إلى تحقيق هدف معين، الأمر الذي يتطلب منهم المزيد من النشاط والإصرار والإبداع من أجل إحراز النصر وتحقيق أحسن النتائج، وتعد المنافسة في تغيير مستمر من ظروف وحالة ومكان وموعد إجراء المسابقات وتغير كذلك المتنافسون وسماتهم ودرجة تحضيرهم ومدى معرفتهم مع بعضهم، الأمر الذي يتطلب من المنافس حل سريع للمهام الجديدة وتقييم الموقف واتخاذ القرار المناسب ويجري التنافس بحضور أعداد غفيرة من المشاهدين الذين يتأثرون تأثيراً انفعالياً بكل نجاح أو كل فشل من جانب اللاعبين، وفي ظل هذه الظروف يجب أن يتمكن كل لاعب من التحكم بنفسه وأعماله وأفكاره وانفعالاته. وخلال هذا التصارع برز موضوع مهارة وخبرة المدرب وقدراته على التحكم في سلوك اللاعبين خلال المنافسة من خلال مساعدتهم في إخفاء الاضطراب وحالة الهدوء والاطمئنان، إذ يتصف الصراع الرياضي بعنف بالغ الأمر الذي يتطلب من المدرب اليقظة العالية والانتباه والقدرة على تحليل سير المنافسة بسرعة خاطفة.

وهناك طرق وأساليب كثيرة من أجل التحكم في انفعالات الرياضيين وهي متنوعة جداً ومتوقعة على عدد كبير من العوامل الخارجية لظروف المسابقات وعوامل داخلية تتخصص بنفسية الرياضي ومن هذه العوامل:

1- انضباط الرياضي: كلما كان انضباط الرياضي عالٍ كلما ازداد أعماله إبداعاً للوصول إلى الأهداف المطروحة بشكل جيد.

2- ضرورة توفير المعارف والمهارات والقدرات المكتملة: فكلما كانت معارف الرياضي ومهاراته أكثر تنوعا كلما ازداد في استيعاب الخبرة المطلوبة للاشتراك في المنافسات، فاللاعب ذو الخبرة الطويلة والمعرفة الكافية بطبيعة المنافسات متوقع يكون أكثر التزاما وأقل تهوراً من اللاعب الجديد المندفع المتحمس.

3- استخدام ظروف المنافسة في العملية التدريبية: توصلت عدة دراسات إلى تحديد أهمية بعض الظروف لأجراء المنافسات لرفع مستوى اللاعبين، ومن الضروري تعلم المدربين فن التحكم بالرياضيين والسيطرة عليهم من خلال العمل التدريبي من جهة، وفي المنافسات والصراعات الرياضية الحادة المتوترة من أجل إحراز النصر من جهة أخرى.

المحور الثالث: الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك

تعريف الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك:

يقصد بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك هي الرياضات التي يتنافس فيها فريقين مع بعضهم بعضاً، ويمثل كل فريق مجموعه من اللاعبين، حيث تتطلب هذه الألعاب الاحتكاك الجسدي بين المتنافسين، ويختلف عدد اللاعبين بكل فريق على حسب نوع اللعبة، حيث يعمل أعضاء كل الفريق على تحديد الأفكار واتخاذ القرارات بشكل جماعي ويقوموا بمواجهة المشكلات التي يتعرضون لها ضمن الفريق، مما ينمي روح الفريق الواحد، ويسعى أعضاء الفريق لتحقيق أهدافهم وفي نفس الوقت يحاول منع الفريق المنافس من تحقيق أهدافه، ولا يستطيع الشخص الواحد أن يقوم بأدائها بمفرده، لأنها تحتاج الى فريق متكامل. وتلعب هذه الألعاب الرياضة الجماعية أحياناً داخل القاعة المغلقة أو على الملاعب المكشوفة حسب نوع اللعبة، وتعتبر الألعاب الجماعية هي من أكثر أنواع الرياضات حباً ومرتعة سواء بممارستها أو مشاهدة منافساتها (الزبيدي، 2008).

الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان:

يمارس المجتمع العماني العديد من الألعاب الرياضية حيث يعرف بأنه مجتمع رياضي مهتم وشغوف بالرياضة ويحرص على ممارستها بشكل يومي، مهما اختلفت نوع الرياضة سوى كانت بدنية أو ذهنية فردية أو جماعية، ولكن يغلب على أفراد المجتمع الاهتمام بممارسة الألعاب الرياضية الجماعية بشكل أكبر لما فيها من روح التعاون والألفة بين ممارسيها، ومن الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك التي تحظى باهتمام كبير سوى بالممارسة أو المتابعة وتعتبر ألعاب ذات شعبية كبيرة بالسلطنة وهي (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي).

وحسب ما أشار كل من أبو نعيم (2007) والزبيدي (2008) حول تفاصيل الألعاب الرياضية يمكن تلخيص الألعاب على النحو الآتي:

1- كرة القدم:

تعدُّ لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية الأكثر شعبية على مستوى العالم وأكثرها شغف ومتعة، حيث يلعب الملايين من البشر هذه اللعبة في أكثر من (160) دولة حول العالم، وتقام كل أربعة سنوات أشهر منافساتها على الإطلاق والتي يطلق عليها مسمى بطولة كأس العالم، والتي يشاهدها مئات الملايين حول العالم عبر التلفاز، و لعبة كرة القدم تعتمد على التنافس بين فريقين، حيث يتكون كل فريق من (18) لاعباً ويشارك بالميدان (11) لاعباً فقط من بينهم حارس مرمى يسمح له بمسك الكرة باليد، وبالإضافة إلى وجود (7) لاعبين على دكة الاحتياط يسمح باستبدال (5) لاعبين فقط أثناء المنافسة، ويدير المنافسة حكم رئيسي واحد وسط الميدان ويساعده ثلاثة حكام في إدارة المنافسة، ويعتمد طريقة لعب كرة القدم على تمرير الكرة بالرجل بين لاعبين الفريق من أجل الوصول إلى الهدف الرئيسي للعبة وهو إدخال الكرة داخل مرمى الفريق المنافس، ويحتسب الفريق الفائز هو الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف، وتلعب المنافسة على شوطين كل شوط مدته (45) دقيقة، مدة المباراة (90) دقيقة، ويحق للحكم احتساب وقت إضافي في الشوطين.

كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتميز بالتحضير الذهني وتتطلب تعاون أعضاء الفريق بشكل مع بعضهم بعضاً للوصول للهدف المطلوب وتحقيق الفوز.

تاريخ كرة القدم العمانية:

بدأت كرة القدم في سلطنة عمان منذ الستينيات من القرن الماضي، وزاد نشاطها مع بداية النهضة المباركة في عام 1970م وذلك بعد عودة مجموعة كبيرة من العمانيين إلى أرض السلطنة، حيث كانت هناك مجموعة من الأندية العمانية قد تأسست خارج السلطنة، وكانت تمارس نشاط كرة القدم وتلعب فيما بينها دوري مشترك خاص بالأندية العمانية يحمل اسم دوري سلطنة عمان، وفي عام 1978م تم تأسيس الاتحاد العماني لكرة القدم ويعد من الاتحادات الرياضية الرائدة إقليمياً ودولياً ويسعى دوماً في الاستمرار والتطوير، وقد شاركت المنتخبات الوطنية العمانية طوال الفترات الماضية في جميع المنافسات القارية والدولية، ولكن إلى هذه اللحظة لم تحقق الكرة العمانية أي انجاز على مستوى القارة، حيث تمكن المنتخب العماني من الوصول إلى التصفيات النهائية لكأس آسيا خمسة مرات فقط من أصل تسعة عشر بطولة لكأس آسيا، وأفضل نتيجة حققها هو بلوغ دور الستة عشر في نهائيات قبل الماضية عام 2019م، وفي المقابل إلى الان لم يتمكن المنتخب العماني من الوصول إلى نهائيات كأس العالم أبداً.

2- كرة اليد

تعدُّ كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي اشتهرت خلال فترة وجيزة، وتعد من أحدث الألعاب التي استخدمت فيها الكرة، وقد اكتشفت لعبة كرة اليد عن طريق الصدفة عندما استخدمها احد المعلمين من أجل إجراء تسخين اللاعبين، وتعتبر كرة اليد ثاني رياضة أكثر شعبية في العالم، وتحظى باهتمام واضح في الوطن العربي وقارة أوروبا، وتعتمد منافساتها على التنافس بين فريقين يتكون كل فريق من عدد (16) لاعباً ويسمح بمشاركة (7) لاعبين بالميدان من بينهم حارس مرمى يسمح له

لمس الكرة بالرجل أثناء اللعب، ومع وجود عدد (9) لاعبين احتياط يتم تبديلهم بنظام التبدل المفتوح، ويدير المنافسات حكمين اثنين داخل الميدان، وتعتمد طريقة اللعب على تمرير الكرة باليد بين اللاعبين من اجل الوصول للهدف وإدخال الكرة داخل المرمى الفريق المنافس، والفريق الفائز هو الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف، وتلعب المنافسة على شوطين كل شوط مدته (30) دقيقة فقط، مدة المباراة (60) دقيقة، ولعبة كرة اليد تتميز بالتنافس البدني القوي بين الفريقين حيث يكثر فيها الاحتكاك والتلاحم بين اللاعبين اثناء المنافسة.

كرة اليد العمانية:

بدأت لعبة كرة اليد في سلطنة عمان منذ عام 1980م عن طريق مجموعة من معلمي التربية الرياضية وبعض الطلبة العمانيين الذين يدرسوا بالخارج، الذين بدوا بممارسة كرة اليد في الاندية الرياضية في محافظة مسقط، وتم تأسيس أول اتحاد عماني لكرة اليد في سنة 1988م، وتعتبر الان كرة اليد من الألعاب الجماعية الجماهيرية حيث تحتل في المرتبة الثانية شعبية داخل السلطنة، وتحظى باهتمام كبير وفي محافظة مسقط بشكل خاص، وأفضل نتيجة حققها المنتخب العماني هو تحقيقه المركز الثامن على مستوى قارة آسيا، ولم يتمكن المنتخب العماني إلى الان من الوصول الى نهائيات كأس العالم أبداً.

3- كرة السلة:

تعدُّ كرة السلة من الألعاب الجماعية التي لها متابعين ومهتمين بجميع انحاء العالم وبالأخص في الولايات المتحدة الامريكية حيث تعتبر هي اللعبة الشعبية الأولى، وأيضاً لها عشاق ومتابعين داخل السلطنة وبالوطن العربي، وهي من الألعاب الجماعية يتنافس فيها فريقين، وكل فريق يتكون من (12)

لاعب ويشترك بالميدان عدد (5) لاعبين فقط، وسبعة لاعبين احتياط، ويدير المنافسة حكمين داخل الميدان، وتعتمد طريق اللعب على تمرير الكرة باليد بين اللاعبين ويسعى كل فريق لإدخال الكرة في حلقة مرتفعة عن أرض الملعب تسمى سلة، حيث لكل فريق حلقة وعلى الفريق الآخر ادخال الكرة فيها، وتتطلب اللعبة ردود أفعال سريعة مثل التصويب والمنارة والمراوغة بخفة، حيث يهدف كل فريق من أجل تسجيل أكبر عدد من النقاط عن طريق رمي الكرة في سلة الفريق المنافس، والفريق الفائز هو الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من النقاط ، وتلعب المنافسة على (4) أشواط مدة كل شوط (10) دقائق، مدة المباراة (60) دقيقة، وتحسب النقاط لكل كرة تدخل السلة نقطتين، الا في حالتين الأولى ثلاث نقاط عند ادخال الكرة في الحلقة من خارج المنطقة والثانية نقطة واحدة عند الرمية الحرة.

كرة السلة العمانية:

تم اشهار الاتحاد العماني لكرة السلة في عام 1994م وتعتبر لعبة كرة السلة من أحد أقدم الألعاب الجماعية التي دخلت السلطنة، حيث بدأت ممارستها في عام 1940م ادخل أروقة المدرسة السعيدية بمسقط، وكانت تمارس على مستوى المعلمين وبعض الطلاب وبالإضافة إلى مجموعة من الجاليات العربية والأجنبية، والذين بدورهم ساهموا في ادخال لعبة كرة السلة الى الأندية العمانية في محافظة مسقط، واما بخصوص المشاركات الإنجازات لكرة السلة فلا توجد هناك أي إنجازات على المستوى القاري والدولي للمنتخب العماني لكرة السلة.

4- الهوكي:

تعتبر لعبة الهوكي من الألعاب الرياضية الجماعية السريعة والمثيرة والتي لها شعبية في انحاء مختلفة بدول العالم، وفي بعض اقطار العالم تلعب هذه اللعبة من النساء والبنات أكثر من الرجال، الا انها ايضاً محببه عند الرجال في أقطار أخرى، وهي من احد الرياضات التي يكون فيها التنافس على ملعب عشبي بين فريقين، حيث يتكون كل فريق من (18) أو (20) لاعب يختلف العدد باختلاف نوع المنافسة، ويمكن للفريق مشاركة (11) لاعب في نفس الوقت من بينهم حارس مرمى، ويحق للحارس لمس الكرة باي جزء من جسده وتسعة لاعبين احتياط، ويدير المنافسة حكمان داخل الميدان، وتعتمد طريقة اللعب على حمل كل لاعب عصي الهوكي ذات طرف منحني، يقوم بنقل الكرة بواسطة العصي فقط من اجل الوصول للهدف الرئيسي للعبة وإدخال الكرة داخل المرمى، ويكون الفريق الفائز هو الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف، وتلعب المنافسة على أربع أشواط مدة كل شوط (15) دقيقة، مدة المباراة (60) دقيقة تتخللها راحة بين الأشواط الاربعة.

لعبة الهوكي العمانية:

تعتبر لعبة الهوكي من أقدم الألعاب الممارسة في سلطنة عمان، حيث بدأ ممارستها في أوائل القرن الماضي وقد انتشرت اللعبة بين أفراد المجتمع العماني خلال الفترة الماضية، تأسس الاتحاد العماني للهوكي في عام 1973م وأفضل إنجازات المنتخب العماني للهوكي هو حصوله على المركز الثاني في بطولة كاس اسيا عام 1997م، ولا يوجد أي انجاز على المستوى الدولي سوى حصوله على المركز الثالث في بطولة الهوكي لخماسيات الهوكي التي استضافتها السلطنة في يناير 2024م.

فوائد الألعاب الجماعية:

الألعاب الجماعية لها العديد من الفوائد سوى كانت على الرياضي أو على الفريق، وكما أشار

الزبيدي، (2008) فان من أهم فوائد الألعاب الجماعية هي:

• الثقة بالنفس:

من الفوائد القيمة التي يتم الحصول عليها من ممارسة للرياضيين للألعاب الجماعية هي بناء الثقة بالنفس، والايان بالقدرات والإمكانيات عند جميع أعضاء الفريق بعد تحقيق الانتصارات، لأنه غالباً في الألعاب الجماعية يكون هناك مجموعة بسيطة من أعضاء الفريق من تساهم في تحقيق هذا الانتصار، ولكن روح الثقة بالنفس يكافئ بها جميع أعضاء الفريق، وبذلك تساهم هذه الألعاب في رفع روح الثقة في نفوس جميع اللاعبين، وتعزيز هذه الثقة بالنفس لدى اللاعب بالاستمرار بالعمل مع نفس المجموعة لفترة أطول والمشاركة معهم في تحقق الانتصارات.

• بناء روح الود والاحترام

ممارسة الألعاب الجماعية تُسهم بشكل كبير في بناء روح الود والاحترام بين أعضاء الفريق، فمن أساسيات العمل كمجموعة واحدة هو تبادل الود والاحترام فيما بينهم، وتقبل كل منهم الآخر للوصول للهدف المشترك، فاللاعب يتعاون مع زملائه بالفريق بكل ود واحترام، ويتقبل الآراء والقرارات والتعليمات والتوجيهات الصادرة من قائد الفريق والتي بدورها تُسهم بشكل كبير بناء الاحترام المتبادل داخل الفريق.

• تنمية المهارات الاجتماعية:

تساعد الألعاب الجماعية على بناء علاقات مع أشخاص آخرين، بالإضافة إلى أنها تزيد من المهارات الاجتماعية أيضاً، وتساعد على تحسين قدرتك على العمل مع الآخرين، تتطلب الرياضة الجماعية الكثير من التنسيق بين اللاعبين، خصوصاً إذا كنت ترغب بالفوز، يجب أن تكون قادراً على وضع خطة، واتباع تلك الخطة، واتباع التوجيهات، والعمل كفريق للتوصل إلى خطة لعب، ذا لم تتمكن من القيام بهذه الأشياء كفريق، فمن المحتمل ألا يفوز الفريق.

• مهارات التواصل الاجتماعي:

تعمل الألعاب الجماعية على تحسين مهارات التواصل الاجتماعي بين اللاعبين في نفس الفريق أو بينهم وبين الفريق الآخر، وذلك بسبب هذه الألعاب تتطلب التواصل المستمر بين اللاعبين طوال فترة المباراة التي قد تتجاوز الساعة، وأحياناً يتطلب الأمل بأن يكون هناك تواصل متفق عليه بطرق لا يمكن للفريق المنافس فهمها والتعرف عليها.

• تنمية روح الجماعة:

ومن فوائد الألعاب الجماعية هي تنمية روح الجماعة في الفريق والعمل جميع أعضاء الفريق على التعاون لتحقيق أهداف مشتركة، فالنتائج سواء كانت إيجابية أو سلبية فيها تعود على الفريق كله وليس على فرد واحد، واكتساب اللاعب المهارات والخبرات من الآخرين وتعزيز روح التعاون.

• تبيت روح الشغف والتشويق:

تعد الألعاب الجماعية من أكثر الألعاب تشويقاً وتحفيزاً من الألعاب الفردية لأنها تتطلب المزيد من الأعداد الذهني لأنها تعزز التنافس ليس مع الفريق الآخر فقط بل بين أعضاء الفريق نفسه.

ثانياً: الدراسات السابقة:

سيتضمن هذا الجزء عدد من الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة (الصلابة العقلية والسلوك التنافسي) مرتبة من الأقدم إلى الأحدث، وأهم ما توصلت إليه من نتائج وتوصيات تساهم في الدراسة الحالية وفيما يلي عرض الدراسات السابقة:

هدفت دراسة الياسين وعرابي (2023) إلى معرفة العلاقة بين الصلابة العقلية والسلوك التنافسي والتعرف على مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى لاعبات بعض الرياضات الفردية والجماعية في الأدرن (سباحة، مبارزة، كرة السلة، كرة الطائرة)، والتعرف على الفرق في مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى اللاعبات يعزى لنوع اللعبة (فردية - جماعية)، ومعرفة علاقة الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى لاعبات بعض الألعاب الجماعية والفردية، وتكونت عينة الدراسة من (48) لاعبه تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، واعتمد الباحثان على المنهج الوصفي في تطبيق الدراسة، واستخدام الباحثان مقياسين في الأول مقياس الصلابة العقلية الذي اعده جيمس للوهر (James Loehr, 1994) وتضمن الاختبار 42 عبارة، والثاني مقياس السلوك التنافسي الذي اعده هاريس (Harris, 1984) وضمن 20 عبارة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها وان لاعبات الألعاب الفردية والجماعية يتمتعن بمستوى مرتفع من الصلابة العقلية ويظهرن سلوك تنافسياً مرتفعاً خلال المنافسات، وأوصت الدراسة على الاهتمام بالجانب النفسي وتنميته سواء خلال الوحدات التدريبية أو المنافسات، وبخاصة الصلابة العقلية لما لها من دور واثر إيجابي على سلوك اللاعبات اثناء المنافسات، وبالإضافة أوصت الدراسة على استخدام تدريبات التصور العقلي والتدريبات النفسية التي ترفع مستوى الصلابة العقلية، واجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال على مستوى المنتخبات الوطنية.

هدفت دراسة السليمي (2022) إلى تقصي مستوى الصلابة النفسية ونوع توجه الإنجاز السائد لدى عينة الدراسة، والتعرف على طبيعة توجهات الإنجاز التي يمتلكها لاعبي النخبة بكرة القدم في سلطنة عمان وتحديد طبيعة العلاقة بينهما، والتعرف على العلاقة بين مستوى الصلابة النفسية وتوجهات الإنجاز لدى لاعبي النخبة بكرة القدم في سلطنة عمان، يتكون مجتمع الدراسة من قرابة (850) لاعب، تم توجيه الدعوة الى (120) فاستجاب(86) لاعب وتم بعد ذلك باستبعاد (25) إجابة للتكون عينة الدراسة من (61) لاعباً ، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي (الارتباطي) في تطبيق الدراسة لملاءمته لأهداف ومشكلة الدراسة، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية، وتوصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج أهمها ان لاعبي النخبة بكرة القدم في سلطنة عمان بحاجة الى اتخاذ اجراءات تتعلق بزيادة الاهتمام بالأعداد النفسي والذهني للاعبين، هناك حاجة الي إعادة توجهات الإنجاز لدى لاعبي النخبة بكرة القدم، وايضاً توصلت الدراسة ان الصلابة النفسية تتأثر بنوع توجهات الإنجاز وهناك حاجة إلى عمل منهج مخطط له لضمان حدوث التأثير الإيجابي لطبيعة العلاقة، لتساهم في تحقيق الإنجازات لدى لاعبي النخبة بكرة القدم في سلطنة عمان، واوصت الدراسة على العمل على اعداد برامج خاصة لتطوير الصلابة النفسية ورفع مستوى الجاهزية النفسية والذهنية للاعبين في سلطنة عمان، واجراء المزيد من الدراسات حول توجهات الإنجاز والصلابة النفسية للتعلم بطبيعة العلاقة بينهما باعتماد منهجيات متنوعة لتوفير معلومات اكثر تعمقاً، وأوصى الباحث أيضاً بالاسترشاد بنتائج الدراسة واستنتاجاتها لدى بناء استراتيجيات التحضير النفسي والذهني للاعبين النخبة بكرة القدم في سلطنة عمان.

تحدثت دراسة دي لاسيرنا ودياجو (de la Cerna & Diego, 2022) عن خصائص الصلابة النفسية لدى اللاعبين وهدفت الدراسة الى معرفة الفروق في مستوى الصلابة النفسية للاعبين مقارنة باختلاف الألعاب، حيث تم اجري الدراسة على عينه (140) رياضي جامعي في مختلف الألعاب، وتم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة، وتم الاستعانة باستبانة الصلابة النفسية (MTQ48)، وخرجت الدراسة بمجموعة من النتائج أهمها ان اللاعبين الذين يمتلكون عمر تدريبي أكبر لديهم مستوى الصلابة النفسية مرتفع مقارنة بالأقل عمر تدريبي، وبالإضافة الى ان نوع الرياضة لها تأثير على خصائص الصلابة النفسية التي يمتلكها اللاعبين، واوصت الدراسة على الاهتمام بهذا الجانب وعلى المختصين بالجوانب التدريبية مراعاة الفروق والعمل على تطويرها.

هدفت دراسة عبدالمجيد (2021) إلى التعرف الصلابة الذهنية وعلاقتها ببعض المهارات العقلية والاستجابة الانفعالية للاعبين كرة السلة وذلك كم خلال معرفة تحديد مستوى الصلابة الذهنية للاعبين، وتحديد المهارات العقلية للاعبين وبالإضافة تحديد العلاقات الارتباطية التبادلية بين الصلابة الذهنية والمهارات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية، وتكونت عينة الدراسة من (35) لاعب، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي في تطبيق الدراسة، واستخدام الباحث مقياس الصلابة العقلية للرياضيين ومقياس الاسترخاء العقلي في المجال الرياضي ومقياس الشبكة لتركيز الانتباه ومقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة، وتوصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج أهمها وجود علاقات تبادلية داله احصائياً بين الصلابة الذهنية وبعض المهارات العقلية وابعاد الاستجابة الانفعالية لكرة السلة، واوصت الدراسة على ضرورة الاهتمام بتنمية الصفات النفسية للاستفادة منها لتحقيق الفوز، والاهتمام بتطوير سمي الثقة بالنفس والتحكم في التوتر خلال برنامج اعداد النفسي للاعبين كرة السلة لارتباطهما الإيجابي بباقي

متغيرات البحث بصورة عالية، وأهمية اجراء المزيد من الدراسات في المجالات المرتبطة بتطبيقات علم النفس الرياضي.

فيما قام زاريتش واخرون (zaric' el al. 2021) باجري دراسة كان من اهم أهدافها هو التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والنجاح التنافسي لدى اللاعبين، حيث تكونت عينة الدراسة من (38) لاعب، وقام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي (الارتباطي)، وتم الاعتماد في الدراسة على مقياس الصلابة النفسية (MTQ48)، ومؤشر الأداء الرياضي، وكانت اهم النتائج التي تم التوصل اليها من الدراسة وجود ارتباط بين مؤشر الأداء والصلابة النفسية بالارتباط في القدرة على تحمل الضغط والثقة بالنفسه والتركيز والانتباه، بمعنى اللاعبين الذين يمتلكون هذه الصفات مؤشرات الأداء الرياضي لديهم عالية.

وهدفت دراسة محمد (2021) إلى التعرف على علاقة الطلاقة النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبات التايكوندو، وتكونت عينة الدراسة من (50) لاعبه بنادي المستقبل في مصر، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي وفي تطبيق الدراسة، واستخدمت مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز ومقياس السلوك التنافسي، وتوصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج أهمها توجد علاقة ارتباط موجبة ذات داله معنوية بين الطلاقة النفسية ودافع انجاز لدى لاعبات التايكوندو، وتوجد علاقة ارتباط موجبة ذات داله معنوية بين الطلاقة النفسية والدافعية الكلية لدى لاعبات التايكوندو، وتوجد علاقة ارتباط سالبة غير داله معنوية بين الطلاقة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبات التايكوندو، وأوصت الدراسة على ضرورة الاهتمام بتنمية الصفات النفسية للاعبات التايكوندو للاستفادة منها في تحقيق الفوز، وضرورة عمل دورات تدريبية للمدربين لتنمية الصفات والقدرات العقلية وخاصة في فترة ما

قبل المنافسة بصفة عامة من قبل الاتحاد، وعقد دورات تثقيفية للاعبين لبيان أهمية تنمية الصفات والقدرات من قبل الاتحاد.

هدفت دراسة محمد (2020) إلى التعرف على العلاقة بين التردد النفسي وسمات الشخصية لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية في جامعة المنيا، ومعرفة العلاقة بين التردد النفسي والسلوك التنافسي لدى الطلبة والطالبات، ومعرفة إمكانية التنبؤ بالتردد النفسي في ضوء سمات الشخصية لدى الطلبة والطالبات، وتكونت عينة الدراسة من (450) طالب وطالبة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس التردد النفسي ومقياس السمات الشخصية ومقياس السلوك التنافسي، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنيا في التردد النفسي والسمات الشخصية والسلوك التنافسي، ويسهم التردد النفسي في التنبؤ بالسمات الشخصية والسلوك التنافسي لدى الطلبة والطالبات بكلية التربية الرياضية في جامعة المنيا، واوصت الدراسة على التأكيد على أهمية وجود الاختصاصي النفسي بالكلية للاستفادة من الخدمات التي يقدمها خلال مجريات العملية التعليمية، واستخدام أساليب تعمل على الحد من شعور الخوف من الفشل لدى الطالب، والاهتمام ببرامج التوعية بهدف تكوين الشخصية السليمة لدى الطالب للحد من التردد النفسي.

هدفت دراسة الحوامدة وبنو هاني (2020) إلى التعرف على مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى لاعبي اليد في الأردن والعلاقة بينهما، وتكونت عينة الدراسة من (127) لاعب، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي (الارتباطي) في تطبيق الدراسة، واستخدام الباحث مقياسين في الاول مقياس الصلابة العقلية الذي أعده جيمس للوهر (James Loehr, 1994) وتضمن الاختبار (42) عبارة، والثاني مقياس السلوك التنافسي الذي أعده هاريس (Harris, 1984) وضمن (20) عبارة،

وتوصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج أهمها ان لاعبي كرة اليد في الأردن يتمتعون بمستوى مقبول من الصلابة وذوو مستوى تنافسي مثالي، وتصلت الدراسة ايضاً إلى أن لم يتأثر مستوى الصلابة العقلية بمتغيرات أفراد العينة، وايضاً كلما كان مستوى الصلابة العقلية مرتفعاً انعكس ذلك بصورة إيجابية على مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد الاردنية وأوصت الدراسة على الأهتمام بتنمية جوانب الصلابة العقلية بشكل أكبر والممثلة بأبعاده (الثقة بالنفس، التحكم في الانتباه، تحكم بالتصور البصري، مستوى الدافعية، الطاقة الإيجابية، والتحكم بالاتجاه)، ضرورة استخدام وتعلم التدريبات التي تسهم في رفع الصلابة العقلية قبل البدء في المنافسات، لما لها من تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق والتشتت.

هدفت دراسة نصير واخرون (2019) إلى التعرف على مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الأردني لكرة السلة، والتعرف على الفروق في مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي بين اللاعبين واللاعبين، ومعرفة العلاقة بين الصلابة العقلية والسلوك التنافسي بين اللاعبين واللاعبين، والتعرف على الصلابة العقلية واثرها في السلوك التنافسي لدى لاعبي المنتخب الأردني لكرة السلة، والتعرف على الفروق في مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي بين لاعبي ولاعبات المنتخب الأردني لكرة السلة لمتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من جميع أفراد المجتمع حيث تكونت من (12) لاعب و (12) لاعبة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي، واستخدام الباحث مقياسين في الاول مقياس الصلابة العقلية الذي أعده جيمس للوهر (James Loehr, 1994) وتضمن الاختبار (42) عبارة، والثاني مقياس السلوك التنافسي الذي أعده هاريس (Harris, 1984) وضمن 20 عبارة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان أهمها أن الصلابة العقلية علاقة إيجابية في السلوك التنافسي لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الأردني لكرة السلة، وأن لاعبي ولاعبات المنتخب الأردني لكرة

السلة يتمتعون بصلابة عقلية مرتفع وسلوك تنافسي مرتفع وأن الذين يتمتعون بصلابة عقلية يظهرون سلوك تنافسي مرتفع في المنافسات، وأوصت الدراسة على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي، وضرورة تعيين اخصائي نفسي رياضي للفريق للاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين.

وهدفت دراسة أبي الطيب (2018) إلى التعرف على مستوى الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الاردني، ومعرفة علاقة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين والسباحات، ومدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني، وتكونت عينة الدراسة من (26) سباح وسباحة من المنتخب الاردني، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي في تطبيق الدراسة، وتم استخدام مقياس الصلابة العقلية ومقياس السلوك التنافسي، وتوصلت الدراسة الي مجموعة من النتائج أهمها أن سباحي وسباحات المنتخب الأردني يتمتعون بصلابة عقلية عالية ويتمتعون بسلوك تنافسي عالي اثناء المنافسات، وساهمت الصلابة العقلية والثقة بالنفس وتحكم الاتجاه في سلوك تنافسي إيجابي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني، وأوصت الدراسة على استخدام التدريبات العقلية والنفسية التي تنمي الصلابة العقلية في البرامج التدريبية، وبالإضافة إلى الاهتمام بالجانب النفسي للسباحين أسوةً بالجوانب البدنية والمهارية والخطية والمعرفية في الوحدات التدريبية لتعزيز مستوى الصلابة العقلية.

واجرت السعيد (2017) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر السلوك التنافسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب النشاط الرياضي بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت من خلال معرفة دورة دافعية الإنجاز في التوجه التنافسي للطلاب في ممارسة النشاط الرياضي، ومعرفة مظاهر السلوك التنافسي للطلاب اثناء ممارسة النشاط الرياضي، وتكونت عينة الدراسة من (180) طالب، واعتمد الباحثة على المنهج الوصفي، وقامت الباحثة باستخدام استبيان السلوك التنافسي من إعدادها الشخصي، في تطبيق الدراسة

وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن الأداء في التدريب افضل من الأداء في المنافسات، ويصعب التركيز والانتباه عندما يرتكب الطالب الأخطاء أثناء المنافسات وتزداد ثقته بنفسه كلما اقترب موعد المنافسة، وأوصت الدراسة على الاهتمام بجانب رفع الثقة بالنفس أثناء المنافسات.

وهدفت دراسة حسن (2017) إلى التعرف على واقع كل من الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الألعاب القوى، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الألعاب القوى، ويتكون مجتمع البحث من لاعبين العاب القوى بجامعة بابل وعددهم (30) لاعب حيث كانت عينه استطلاعية تكونت من (5) لاعبين وعينة التجربة الرئيسية تكونت من (25) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها شيوع ظاهرة الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية فضلاً عن السلوك التنافسي لدى لاعبي ألعاب القوى، وأوصت الدراسة على تصميم برامج لزيادة الخبرات التي من شأنها أن تزيد من شعور اللاعبين بالصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي.

وهدفت دراسة عمران (2016) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا، وتكونت عينة الدراسة من (170) لاعب ولاعبة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي في تطبيق الدراسة، واعتمد الباحث على استخدام مقياس المرونة النفسية ومقياس السلوك التنافسي، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها هو أن يتمتع لاعب منتخبات جامعة المنيا بالمرونة النفسية والسلوك التنافسي، وتتأثر المرونة النفسية والسلوك التنافسي بنوع النشاط الممارس، وأيضاً تتأثر المرونة النفسية والسلوك التنافسي وفقاً لمتغير النوع، وتوصلت أيضاً لوجود هناك ارتباط بين المرونة النفسية والسلوك التنافسي، وأوصت الدراسة على توعية المدربين بضرورة الاهتمام بالإعداد

النفسي للاعبين بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي، وعقد ندوات للتوعية بأهمية المرونة النفسية وأيضاً عقد دورات صقل للمدربين تساعدهم على كيفية رفع السلوك التنافسي لدى اللاعبين، واستخدام مقياس المرونة النفسية من قبل المدربين لمعرفة مدى توافر المرونة النفسية لدى اللاعبين.

وأجرى علي (2015) دراسة هدفت إلى التعرف على الفروق في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي مراكز اللعب المختلفة لبعض أندية الدرجة الممتازة، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم، والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كل مركز من مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) لبعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم، وكانت عينه الدراسة تتكون من (80) لاعباً، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي في تطبيق الدراسة، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية ومقياس السلوك التنافسي، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها أن المراكز الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم) هي متساوية من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية وأيضاً يمتلكون سلوك تنافسي جيد، وأن اللاعبين المدافعين كانوا يمتلكون دافعية كبيرة في أثناء مشاركتهم في المباريات ولديهم الرغبة الكبيرة في الحصول على نتيجة جيدة في المباريات التي كانوا يخوضوها، وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن الحالة النفسية الجيدة التي يتميز بها اللاعب المهاجم تجعله أكثر قدرة في تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية والتي تؤثر على سلوكه التنافسي بشكل إيجابي وأيضاً العكس، وأوصت الدراسة على ضرورة الاهتمام بالناحية النفسية للاعبين من قبل المدرب والهيئة الإدارية من خلال اختيار الأسلوب الأمثل لمواجهة الضغوطات النفسية، وضرورة وجود مدرب نفسي أسوة بالمدرب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية ومواجهة الحالات النفسية التي يتعرض لها اللاعب في الأندية.

وهدفت دراسة محمد (2013) إلى التعرف على العلاقة بين الأداء النفسي لتحديد الصلابة الذهنية ومواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة والتعرف على الفروق بين فرق الدوري المصري لكرة السلة في أبعاد مقياس الأداء النفسي لتحديد الصلابة الذهنية ومواجهة الضغوط، وحيث تكونت عينة الدراسة من (120) لاعباً، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي في تطبيق الدراسة، وقام الباحث في هذه الدراسة باستخدام مقياس الأداء النفسي لتحديد العلاقة الذهنية ومقياس مواجهة الضغوط، وتوصلت الدراسة إلي مجموعة من النتائج أهمها إثبات هناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين الأداء النفسي لتحديد الصلابة الذهنية ومواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة السلة، وهناك ارتباط موجب دال إحصائياً بين خطط الاقتراب في المواجهة المتمركزة حول الانفعال، كذلك أبعاد مقياس الأداء النفسي لتحديد الصلابة الذهنية لدى لاعبي كرة السلة، وأوصت الدراسة على أن يراعي المدرب عدم تكليف لاعبي كرة السلة بأعباء خلال المباريات الرسمية تفوق طاقتهم، وضرورة تدريب لاعبي كرة السلة على كيفية وضع الأهداف، وحل المشكلات، وتحليل أساليب الفشل وتلافيها، والتحكم في الانفعالات حتى يصبحوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط، والاضافة على ضرورة الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي لرفع الكفاءة النفسية للاعبين.

التعقيب على الدراسات السابقة:

اتضح من خلال عرض الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة الحالية (الصلابة العقلية والسلوك التنافسي) بأن جميع الأهداف اتفقت على أهمية دراسة الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي أو مع غيره من المتغيرات باختلاف التخصصات الرياضية، وأوصت جميع الدراسات على ضرورة الاهتمام بهذا الجانب بتواجد أخصائي نفسي رياضي مع المنتخبات الوطنية أو الفرق الاحلوية،

مع التأكيد على حاجته للمزيد من الدراسات، وستتشابه الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي، وكذلك مع بعض المقاييس المستخدمة في الدراسات السابقة، وتوجد بعض الدراسات تتشابه مع متغيرات الدراسة (الصلابة العقلية و السلوك التنافسي) ولكن الفرق في مجتمع الدراسة ونوعية الألعاب التي سوف تتطرق إليها الدراسة الحالية.

وسوف تمتاز في هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة باعتبارها دراسة أكثر تخصصاً على مستوى الحدود الجغرافية، لأنها سوف تتناول مجموعة من الألعاب الجماعية ذات الاحتكاك البدني في سلطنة عمان، حيث لم يتم التطرق إلى هذه العينة من قبل بحسب تتبع الباحث، وأيضاً لم يتم دراسة العلاقة بين الصلابة العقلية والسلوك التنافسي على مستوى سلطنة عمان.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

5- منهج الدراسة

6- مجتمع وعينة الدراسة

7- أدوات الدراسة

8- إجراءات الدراسة

9- الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

منهجية الدراسة

يتضمن الفصل الثالث وصفاً لمنهجية الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها، وعرضاً لخطوات بناء المقاييس، وإجراءات التطبيق، بالإضافة لوصف للعمليات، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات.

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي (الارتباطي) وذلك لأنه المنهج المناسب لتحقيق أهداف الدراسة، حيث تم دراسة طبيعة العلاقة بين المتغيرين الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان، ووصف هذه العلاقة كما هي في الواقع، ويعرف المنهج الوصفي الارتباطي بأنه "هو الأسلوب الذي يمكن معرفة ما إذا كان هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة" (العساف، 2004، 91).

مجتمع الدراسة وعينتها:

تألف مجتمع الدراسة من لاعبي النخبة (لاعبي المنتخبات الوطنية بسلطنة عمان) بالألعاب ذات الاحتكاك وعددهم (84) لاعباً حسب كشوفات الاتحادات الوطنية لعام 2024م، موزعين على الألعاب الآتية: (كرة القدم - كرة اليد - كرة السلة - الهوكي).

وعينة الدراسة توزعت على عينتين، العينة الأولى كانت الاستطلاعية تكونت من (15) لاعباً، أما العينة

الثانية كانت العينة الفعلية للدراسة والتي تكونت من (69) لاعباً موزعين حسب متغيرات الدراسة كما

موضح في الجدول (1)

الجدول (1): توزيع عينة الدراسة حسب متغيرات الديموغرافية

النسبة المئوية	التكرارات	المستويات	نوع المتغير
13%	9	أقل من 20 سنة	العمر
55.1%	38	من 20 سنة إلى 30 سنة	
27.5%	19	من 31 إلى 40 سنة	
4.3%	3	أكبر من 40 سنة	
100%	69	المجموع	
31.9%	22	أقل من الدبلوم العام	المستوى التعليمي
43.5%	30	الدبلوم العام	
14.5%	10	الدبلوم العالي	
7.2%	5	بكالوريوس	
2.9%	2	دراسات عليا	
100%	69	المجموع	
49.3%	34	أقل من 5 سنوات	عدد السنوات بالمنتخب
29%	20	من 5 إلى 10 سنوات	
21.7%	15	أكثر من 10 سنوات	
100%	69	المجموع	
27.5%	19	كرة القدم	اللعبة
24.6%	17	كرة اليد	
17.4%	12	كرة السلة	
30.4%	21	الهوكي	
100%	69	المجموع	

أدوات الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياسين الأول مقياس الصلابة العقلية والمقياس الثاني مقياس السلوك التنافسي، وتم التأكد من خصائصهم السيكومترية على عينة الدراسة.

أولاً: مقياس الصلابة العقلية:

مقياس الصلابة العقلية الذي أعده جيمس لوهـر (James Loehr, 1994) وتم تعريبه من قبل (شمعون 2001)، ويتضمن الاختيار على (42) عبارة من المحددات النفسية السبعة، واشتمل كل بعد على (6) عبارات منها الإيجابية ومنها السلبية في ما يلي توضيح للمحددات والفقرات التي تشملها:

- 1- الثقة بالنفس: العبارات الإيجابية هي (8، 22، 29، 36)، أما العبارات السلبية (1، 15).
- 2- الطاقة السلبية: عبارة واحدة إيجابية (37)، أما العبارات السلبية هي (2، 9، 16، 23، 30).
- 3- التحكم في الانتباه: العبارات الإيجابية (10، 17)، والعبارات السلبية هي (3، 24، 31، 38).
- 4- تحكم التصور البصري: كانت جميع العبارات الإيجابية هي (4، 11، 18، 25، 32، 39).
- 5- مستوى الدافعية: العبارات الإيجابية هي (5، 12، 19، 26، 40) وعبارة واحدة سلبية وهي (33).
- 6- الطاقة الإيجابية: وشملت جميعها على العبارات الإيجابية هي (6، 13، 20، 27، 34، 41).
- 7- التحكم في الاتجاه: العبارات الإيجابية هي (7، 21، 28، 35، 42) وعبارة واحدة سلبية وهي (14).

سلم الاستجابة على مقياس الصلابة العقلية:

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس (دائماً = 5، غالباً = 4، أحياناً = 3، نادراً = 2، أبداً = 1) لفقرات الإيجابية، أما الفقرات السلبية يتم عند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي: (دائماً = 1، غالباً = 2، أحياناً = 3، نادراً = 4، أبداً = 5).

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة العقلية الدراسة السابقة:

وطبق المقياس من قبل الباحثين الياسمين وعرابي (2023) حيث تحقق من الصدق الداخلي من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد المقياس بين درجة كل بعد والمجموع الكلي للعبارات وأوضحت النتائج ان معامل الاتساق لجميع أبعاد المقياس مناسبة وقد تراوحت بين (0.402 - 0.678). وتحقق الباحثين من ثبات الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة العقلية باستخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق، حيث كانت قيمة معامل كرونباخ للأبعاد تتراوح بين (0.62 - 0.79) وهي قيم داله، وتعد قيم مناسبة لإجراء الدراسة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة العقلية في الدراسة الحالية

صدق المقياس:

تم إيجاد الصدق باستخدام عدة طرق، وهي:

• الصدق الظاهري:

تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس الصلابة العقلية، بعرضة على (5) محكمين متخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي، ملحق (2) للحكم على مدى وضوح الفقرات التي تنطوي تحتها،

وملاءمتها للبيئة وعينة الدراسة. تم التعديل في صياغة بعض الفقرات على ضوء آراء المحكمين، ويبين الملحق (1) الصورة الأولية للمقياس بعدد الفقرات (42) فقرة.

• الصدق الداخلي:

لاستخراج دلالات صدق البناء للأداة والمكوّنة من (42) فقرة، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون للمصحح على عينة استطلاعية تكونت من (15) فرداً من لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عُمان، والجدول (2) توضح ذلك.

جدول (2)

تحليل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بين فقرات مقياس الصلابة العقلية

الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	0.040	12	0.354	23	0.229	34	0.322
2	0.424	13	0.224	24	0.401	35	0.316
3	0.508	14	0.381	25	0.203	36	0.462
4	0.247	15	0.524	26	0.433	37	0.553
5	0.304	16	0.342	27	0.349	38	0.576
6	0.424	17	0.353	28	0.329	39	0.232
7	0.219	18	0.171	29	0.568	40	0.221
8	0.572	19	0.236	30	0.275	41	0.256
9	0.41	20	0.145	31	0.082	42	0.152
10	0.205	21	0.496	32	0.268		
11	0.199	22	0.421	33	0.585		

من خلال النتائج الموضحة أعلاه بالجدول (2) تبين أن قيم معامل الارتباط بيرسون المصحح أغلبها أكثر من 0.2، ما عدا الفقرات التالية: (1، 11، 18، 20، 31، 42) وقد تم حذفها

ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات مقياس الصلابة العقلية عن طريق معامل ألفا كرونباخ على عينة مكونة من (15) لاعباً، بعد حذف الفقرات ذات الارتباط الضعيف والنتائج موضحة كالآتي:

جدول (3)

معاملات الثبات كرونباخ ألفا للمحاور والاداة ككل.

المحاور	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha
البُعد الأول: الثقة بالنفس.	5	0.652
البُعد الثاني: الطاقة السلبية	6	0.570
البُعد الثالث: التحكم في الانتباه	5	0.536
البُعد الرابع: تحكم التصور البصري	4	0.610
البُعد الخامس: مستوى الدافعية	6	0.407
البُعد السادس: الطاقة الإيجابية	5	0.458
البُعد السابع: التحكم في الاتجاه	5	0.460
الدرجة الكلية	36	0.831

يلاحظ من الجدول (3) معامل الثبات في كل بُعد من أبعاد مقياس الصلابة العقلية، وكذلك معامل الثبات للدرجة الكلية؛ حيث يلاحظ أن معامل الثبات كرونباخ ألفا بين أبعاد مقياس الصلابة العقلية جاءت مقبولة، تراوحت بين (0.407 – 0.652) كما يلاحظ أن قيمة معامل الثبات كرونباخ

ألفا للدرجة الكلية للمقياس بلغت (0.831)، وهي تُعتبر قيمة مرتفعة، ومؤشراً على مدى الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس.

مقياس الصلابة العقلية في صورته النهائية

يتكون المقياس في صورته النهائية على (36) عبارة ويبين الملحق (3) الصورة النهائية للمقياس، حيث أشتل المقياس جميع المحددات النفسية السبعة، وكل بعد يحمل عبارات منها الإيجابية ومنها السلبية وما يلي توضيح للمحددات والفقرات التي تشملها:

- 1- الثقة بالنفس: العبارات الإيجابية هي (7، 18، 25، 31)، أما العبارات السلبية (13).
- 2- الطاقة السلبية: عبارة واحدة إيجابية (32)، أما العبارات السلبية هي (1، 8، 14، 19، 26).
- 3- التحكم في الانتباه: العبارات الإيجابية (9، 15)، والعبارات السلبية هي (2، 20، 33).
- 4- تحكم التصور البصري: كانت جميع العبارات الإيجابية هي (3، 21، 27، 34).
- 5- مستوى الدافعية: العبارات الإيجابية هي (4، 10، 16، 22، 35) وعبارة واحدة سلبية وهي (28).
- 6- الطاقة الإيجابية: وشملت جميعها على العبارات الإيجابية هي (5، 11، 23، 29، 36).
- 7- التحكم في الاتجاه: العبارات الإيجابية هي (6، 17، 24، 30) وعبارة واحدة سلبية كلها (12).

وعليه فمقياس الصلابة العقلية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، يمكننا من استخدامه كأداة موثوقة في الدراسة.

ثانياً: مقياس السلوك التنافسي:

مقياس السلوك التنافسي الذي أعده هاريس (Harris, 1984) المتعلق ببناء مقياس السلوك التنافسي ويتضمن المقياس في صورته الأولى (50) عبارة، وقام (علاوي، 1998) بإعادة تطوير المقياس وتعريبه واختصاره إلى (20) عبارة. ويتضمن هذا المقياس على مجموعة من العبارات الإيجابية وعددها (9) عبارات وأرقامها (2، 3، 6، 8، 10، 11، 12، 13، 17)، كما يتضمن المقياس على (11) عبارة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي، وأرقامها كما يلي: (1، 4، 5، 7، 9، 14، 15، 16، 18، 19، 20).

سلم الاستجابة على مقياس السلوك التنافسي:

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس (دائماً = 5، غالباً = 4، أحياناً = 3، نادراً = 2، أبداً = 1) للفقرات الإيجابية، أما الفقرات السلبية يتم عند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي: (دائماً = 1، غالباً = 2، أحياناً = 3، نادراً = 4، أبداً = 5).

الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك التنافسي الدراسة السابقة:

طبق المقياس من قبل الباحثين الياسمين وعرابي (2023) حيث تحقق من الصدق الداخلي من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية قد بلغ (0.557) وهي قيمة داله، ومعامل الارتباط يدل على صدق مقبول.

وتحقق الباحثين من ثبات الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك التنافسي وقد بلغت (0.72)

وتبين ان المقياس يتمتع بقيمة ثبات مرتفعة وتعد القيمة مقبولة ومناسبة لأغراض الدراسة.

الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك التنافسي الدراسة الحالية

صدق المقياس

تم استخدام مجموعة من الطرق للتحقق من صدق المقياس، وهي:

• الصدق الظاهري:

تم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس السلوك التنافسي، بعرضة على (5) محكمين متخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي، وعلم النفس ملحق (2) للحكم على مدى وضوح الفقرات، وملاءمتها للبيئة ومجتمع الدراسة. تم التعديل في صياغة بعض الفقرات على ضوء آراء المحكمين وبيين الملحق (1) الصورة الأولية للمقياس بعدد الفقرات (20) فقرة.

• الصدق الداخلي:

لاستخراج دلالات صدق البناء للأداة والمكوّنة من (20) فقرة، استخرج الباحث ارتباط بيرسون المصحح لل فقرات على عينة استطلاعية تكونت من (15) فرداً من لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عُمان، والجدول التالية توضح ذلك.

جدول (4)

تحليل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس السلوك التنافسي

الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط	الفقرة	الارتباط
1	.699	6	.299	11	.300	16	.659
2	.281	7	.605	12	.340	17	.210
3	.173	8	.031	13	0.249	18	.077
4	.632	9	.705	14	.310	19	.291
5	.789	10	0.213	15	.368	20	.412

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الارتباط للعبارات للمقياس الثاني كانت أكبر من (0.2) ما عدا العبارات (3، 8، 18) فقد كانت معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية أقل من (0.2) وبالتالي تم حذفها.

• معامل الثبات بمعادلة كرونباخ ألفا

تم التأكد من ثبات مقياس السلوك التنافسي عن طريق معامل ألفا كرونباخ بعد حذف الفقرات ذات الارتباط الضعيف والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (5)

قيمة ألفا كرونباخ لمقياس السلوك التنافسي.

المحاور	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا Cronbach's Alpha
الدرجة الكلية	17	0.62

يتضح من خلال الجدول (5) بان قيمة الفا كرنباخ هي قيمة (0.62) وهي تؤكد ثبات المقياس.

مقياس السلوك التنافسي في صورة النهائية

يتكون مقياس السلوك التنافسي في صورته النهائية من (17) فقرة كما مبين في ملحق ()، ويحتوي المقياس على عبارات إيجابية وعددها (7) عبارات وأرقامها (2، 6، 10، 11، 12، 13، 17)، كما يتضمن (10) عبارة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي، وأرقامها كما يلي: (1، 4، 5، 7، 9، 14، 15، 16، 19، 20).

وبناء على ما سبق يمكن أن نعتبر بان المقياس يتمتع بمقياس خصائص السيكومترية جيدة تمكننا من استخدامه كاده موثوقة بالدراسة.

إجراءات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم العمل ضمن الإجراءات والخطوات الآتية:

- 1- تحديد المشكلة وهدف الدراسة وأهميتها بالإضافة إلى مصطلحات الدراسة.
- 2- جمع الدراسات السابقة وإعداد الإطار النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة.
- 3- الاطلاع على المقاييس المرتبطة بالمتغيرات المراد دراستها واختيار المقاييس المناسبة للعينة.
- 4- تطبيق المقاييس على العينة الاستطلاعية والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس.
- 5- تطبيق المقاييس على العينة المستهدفة.
- 6- استخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها.
- 7- رفع توصيات الدراسة والمقترحات.

الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد على برنامج (SPSS) في المعالجات الإحصائية للإجابة عن أسئلة الدراسة وهذا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. اختبارات لمجموعة واحدة لتقدير دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لكل من السلوك التنافسي والصلابة العقلية.
2. معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين السلوك التنافسي والصلابة العقلية.
3. اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للكشف عن دلالة الفروق في الصلابة العقلية والسلوك التنافسي بين لاعبي المنتخب في الألعاب ذات الاحتكاك وفق نوع اللعبة والخبرة والعمر.

4. تحليل الانحدار الخطي للتأكد من مدى مساهمة الصلابة العقلية في التنبؤ بالسلوك التنافسي.

5. اختبار شيفيه تحليل المقارنات البعدي (Scheffe) للتأكد من موقع الفروق الحقيقية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

أولاً عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

- النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول ومناقشتها
- النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني ومناقشتها
- النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث ومناقشتها
- النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الرابع ومناقشتها
- النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس ومناقشتها

ثانياً التوصيات والمقترحات

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت الدراسة بشكل رئيس للكشف عن مستوى الصلابة العقلية، وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عُمان، ولتحقيق هذا الهدف تم طرح مجموعة من التساؤلات، وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة مرتبة حسب تسلسل الأسئلة.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الأول والذي نصه: ما مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك؟ تم استخدام اختبار ت العينة الواحدة (one sample t-test) لعينة واحدة؛ لحساب دلالة الفرق بين المتوسط، والمتوسط الفرضي للصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك، والجدول (6) يوضح نتائج السؤال.

جدول (6)

اختبار (t-test) لمستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك.

المقياس	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة المحسوبة	"ت" الدلالة الإحصائية
الدرجة الكلية للصلابة العقلية	108	69.26	12.49	68	25.47	0.000
الثقة بالنفس	15	10.14	1.63	68	24.61	0.000
الطاقة السلبية	18	17.17	3.76	68	1.28	0.073
التحكم في الانتباه	15	8.21	2.97	68	18.64	0.000
تحكم التصور البصري	12	8.47	2.73	68	10.49	0.000
مستوى الدافعية	18	8.76	2.53	68	20.43	0.000
الطاقة الإيجابية	15	6.72	1.83	68	37.55	0.000
التحكم في الاتجاه	15	7.65	2.65	68	25.96	0.000

توضح نتائج جدول (6) أن متوسط أفراد العينة في مقياس الصلابة العقلية مقدرة بـ (69.26)، وهو أقل من مستوى درجة المتوسط الفرضي والمقدر بـ (108)، كما أن قيمة (ت) لدلالة الفرق بينهما مقدرة بـ (25.47)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05. وعليه يتضح بأن الصلابة العقلية منخفضة لدى اللاعبين، ويظهر أيضاً من خلال الجدول بأن متوسطات الأبعاد أقل من المتوسطات الفرضية، وهي تدل على الانخفاض، وبالتالي هي أيضاً منخفضة ما عدا بعد الطاقة السلبية الذي جاء قيمته (17.17) متقاربة مع المتوسط الفرضي (18).

وإذا نظرنا إلى ترتيب الأبعاد من حيث المتوسطات الحسابية، ومقارنةً بالمتوسطات الفرضية نجد أن أعلى بعد ارتفاعاً بالمقارنة بالأبعاد الأخرى هو بعد الطاقة السلبية، وكانت نتيجته (17.17 / 18)، وهي قريبة من المتوسط، والطاقة السلبية هي انعكاس للإجهاد السلبي المترتب من الإخفاقات السابقة، والشعور بالإحباط، وهي قد تكون في بعض الأحيان محفزة للاعب الطامح في تغيير الصورة السابقة، والتغلب عليها، وذلك عن طريق تحويل خبرات الفشل والأفكار السلبية إلى خبرات نجاح، وأفكار إيجابية، حيث ان الطاقة السلبية هي مصدر القلق والغضب، وهي تدفع اللاعب إلى المثابرة والإصرار على عدم تلقي خسارة أخرى، ومحاولة تجنب الهزيمة، وليس اللعب من أجل الفوز وتحقيق المكسب.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (راتب وآخرون، 2008) أن الطاقة السلبية لها مصادر متعددة: كالتوتر، والقلق، والخوف، والغضب، والتعب، وتؤدي تحفيزاً للتغلب على هذه العقبات، أو إلى حدوث ما يسمى بالانهيار الطاقة النفسية.

ومن خلال خبرات الباحث في هذا المجال عندما يتعرض اللاعب دائماً للخسائر والصدمات المتتالية، وعدم تمكنه من تحقيق البطولات أو الانتصارات يجد أن العزيمة والإصرار لتحقيق الفوز تتحول إلى السعي والاجتهاد من أجل إيقاف الخسائر، ودائماً حديث اللاعب "لن أخسر إن شاء الله"، وليس "سأفوز إن شاء الله"، وهذا قد يكون أحد الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع الطاقة السلبية عند اللاعب العماني؛ وذلك لأنه من خلال ما سبق تناوله بالجانب النظري نجد أنه لا توجد هناك إنجازات على المستوى القاري والدولي في الألعاب محور الدراسة الحالية.

أما البعد الذي حصل على النتيجة الأكثر انخفاضاً والادنى هو بعد مستوى الدافعية (8.67 / 18)، ويقصد بالدافعية: مجموعة من الظروف والعوامل الداخلية والخارجية التي تحرك اللاعب من أجل إعادة التوازن الذي اختل، ومواجهة التحديات والتغلب عليها (البكري وآخرون، 2001).

ويعزى هذا الانخفاض إلى الدوافع التي تساهم على استمرار اللاعب لفترات طويلة، والمواظبة على التدريبات، والتي بدورها تساهم في تطوير الإمكانيات والاستفادة، وهذا يأتي من الدوافع الداخلية من داخل اللاعب نفسه، والذي يأخذ من اللعب كهدف من منطق الرغبة، والشعور بالرضا والسرور، وهذه الدوافع الداخلية تتحكم بها الدوافع الخارجية بشكل كبير؛ لتأثر العوامل الداخلية بالمحفزات التي تعتبر من الدوافع الخارجية، ولعل أهمها متمثلة في المكاسب المادية والمعنوية: كالحصول على مكافآت، أو جوائز، أو الاستقرار النفسي، ولعدم وجود هذه المحفزات الخارجية لدينا على المستوى الرياضي بالشكل المشجع والمغري، يظهر مستوى الدافعية منخفضاً.

أما ما يتعلق بانخفاض الصلابة العقلية بشكل عام بجميع الأبعاد لدى لاعبي النخبة، قد يعزى ذلك إلى وضع اللاعب التأسيسي، والتغافل عن الاهتمام بهذا الجانب، ومحاولة اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية للصلابة العقلية، وعدم وجود مختصين في مجال الإرشاد النفسي الرياضي بالمنتخبات الوطنية بالمراحل السنية (مراحل التكوين) لتنمية هذا الجانب، بالإضافة إلى عدم إدراك المسؤولين والمدربين أهمية الجانب النفسي ودوره التكاملي مع الجانب التدريبي، ويجب أن يصل اللاعب لمستوى الصلابة المرتفعة، إذا ما أردنا تحقيق الأهداف المرجوة من المنافسات، وتحقيق الألقاب.

حيث أشار جونز وهاروود (Jones & Harwood, 2003) إلى أن الحصول على الذروة النفسية الطبيعية أو المتطورة في الصلابة العقلية تساعد اللاعب على التعايش بشكل أفضل من منافسيه، مع الكثير من الحاجات مثل (المنافسة، والتدريب، وأسلوب الحياة).

إذ يؤكد كرستن وسوفي (Christiane & Sophie, 2014) بأن المهارات النفسية تمثل بعداً مهماً في إعداد الرياضيين، حيث تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء، وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية، والمهارية، والخطية، فالأبطال الرياضيون على المستوى العالي يتقاربون بدرجات كبيرة من حيث المستوى البدني، والمهاري، والخطي.

ويعزو الباحث من خلال خبرته بأن النتائج جاءت بسبب أن غالبية أبعاد الصلابة العقلية تعتمد على المثبرات، والمحفزات، والمنبهات الخارجية، سواءً كانت أثناء التدريب، أو وقت المنافسة، وهي مرتبطة بالمكتسبات التي يحصل عليها اللاعب، وبالوضع العام الحالي للرياضة، مثل: قلة الإمكانيات من البنية التحتية الرياضية المشجعة، أو قلة المنافسات الكبرى التي يخوضها اللاعب، وكذلك ضعف المحفزات المادية والمعنوية.

وبالإضافة إلى عدم وجود ثقافة الصلابة العقلية بشكل خاص لدى معظم اللاعبين، فمن خلال الوجود المستمر مع المنتخبات الوطنية، ومقابلة مجموعة من لاعبي النخبة بالألعاب المستهدفة اتضح بأن عدداً كبيراً من اللاعبين للأسف الشديد يفتقدون للمعلومات الأساسية عن الصلابة العقلية، ويكاد أكثرهم لم يسمع بهذا المصطلح أبداً، أما ما يتعلق بكيفية تعاملهم مع الضغوطات والمواقف الصعبة التي يمرون بها أثناء المنافسات أفادوا بأن التعامل معها يكون ارتجالياً، بناءً على ما يمتلكونه من خبرة، ودون سابق تحضير، فهي تظهر لدى البعض منهم على حسب المواقف، لا بشكل مستمر، وليس لديهم اكتساب علمي، أو تمرس ملقن عن كيفية التعامل مع الضغوطات، والاستفادة من التجارب السابقة التي تعرض لها لتقوية الصلابة العقلية، حيث أكدوا بأن التأسيس الذي تم تعلمه منذ الصغر، والذي يركز عليه معظم المدربين كان عن كيفية اكتسابهم المهارات الفنية الرياضية، والجانب البدني، والخطي فقط.

وتتفق نتيجة هذا السؤال إلى حد كبير مع نتيجة دراسة السليمي (2022) والتي وجدت بأن مستوى الصلابة متوسطة لدى لاعبي النخبة بكرة القدم في سلطنة عمان، وقد يعزى هذا التقارب في النتائج إلى تشابه الحدود الجغرافية للدراسة وهي سلطنة عمان، وبالتالي تتشابه المحفزات الخارجية والداخلية لدى اللاعبين، لذلك فإن مستوى الصلابة العقلية لدى جميع اللاعبين النخبة بين الضعيف والمتوسط، وهذا المستوى المتدني لا يساهم في تحقيق النتائج والإنجازات المرجوة. وأيضاً اتفقت نتائج دراسة الحوامدة وبني هاني (2020) والتي خلصت إلى أن نتيجة الصلابة العقلية بمستوى المتوسط، وأشار الباحثان بأن هذه النتيجة تعتبر غير مقبولة لمستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة اليد في الأردن، وتعزو السبب لارتباط أبعاد الصلابة العقلية في المثيرات والمنبهات الخارجية، وقلة الإمكانيات المرتبطة بطبيعة الملاعب، أو أنظمة البطولات، وقلة الحوافز المادية والمعنوية.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة إسماعيل (2008)، والذي قام بدراسة الصلابة العقلية، وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية، ودورة الألعاب العربية للرجال لكرة السلة، وكانت النتيجة انخفاض مستوى الصلابة العقلية لدى اللاعبين؛ نظراً لعدم إعداد اللاعب نفسياً بالشكل المطلوب، حيث لم يتمكن من مواجهة الضغوطات المصاحبة لمباريات البطولة العربية، وهو أسهم في انخفاض مستوى الصلابة العقلية للاعبي المنتخب المصري، مما انعكس سلبياً على نتائج الفريق المصري، وعدم تحقيق البطولة.

في حين اختلفت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة الياسمين وعرابي (2023)، والتي أشارت نتیجتها إلى أن الصلابة العقلية كانت مرتفعة لدى لاعبات بعض الرياضات الفردية والجماعية، وقد يعزى هذا الاختلاف إلى الاهتمام بالجوانب النفسية لدى اللاعبات، وإلى أفراد العينة من لاعبات المنتخب الوطني اللاتي يمتلكن الخبرة الكافية، والقدرة على التحكم بطاقتهن النفسية، ويرجع ذلك لكثرة مشاركتهن في البطولات، وتحقيق الإنجازات والنتائج الجيدة، مما زاد من ثقتهن بأنفسهن، وأكسبهن مستوى عالٍ للصلابة العقلية.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها

للإجابة على السؤال الثاني والذي نصه: "ما مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك؟"

تم استخدام اختبار ت العينة الواحدة (one sample t-test) لعينة واحدة؛ لحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية لمستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك، والجدول الآتي يوضح نتائج السؤال.

جدول (7)

اختبار (t-test) لمستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك.

المتوس ط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة المحسوبة	"ت" الدلالة الإحصائية	المقياس
51	40.33	7.85	68	11.28	.000	السلوك التنافسي

توضح نتائج جدول (7) أن متوسط آراء أفراد العينة في مقياس السلوك التنافسي قدر بـ (40.33)، وهي قيمة أقل من مستوى بالمتوسط الفرضي والمقدر بـ (51)، كما أن قيمة ت لدلالة الفرق بينهما (11.28)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي فمستوى السلوك التنافسي منخفض لدى لاعبي النخبة في الألعاب ذات الاحتكاك.

وقد يعزو الباحث الانخفاض في مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة إلى ضعف التنافس في المسابقات المحلية، فالسلوك التنافسي مرتبط بنوعية الفريق المنافس، ونوعية المنافسة، حيث أن اللاعب لم يتمرس على خوض عدد كبير من المباريات التنافسية، ذات قوة تقترب من المنافسات الخارجية، وبالإضافة إلى تغافل المدربين عن توفير المعارف والمهارات العلمية لدى اللاعبين في الحصة التدريبية، واستخدام أساليب رفع المستوى السلوكي التنافسي لدى اللاعبين، ومن خلال خبرة الباحث فإن قوة التنافس في المسابقات المحلية، وغرس روح التنافس أثناء التدريبات لها دور كبير في رفع الدافعية لدى اللاعبين نحو التنافس الإيجابي، وتجهيزهم لخوض المنافسات الدولية، وتقديم مستوى سلوكي تنافسي مرتفع، ومن جهة أخرى فإن ضعف المحفزات المادية والمعنوية تشكل إحباط لدى اللاعبين.

وهذا ما أشار إليه نصير وآخرون (2019)، بأن العوامل والأساليب المحفزة في رفع مستوى السلوك التنافسي، هي ذات أهمية حيث تساهم في منع الإحباط لدى اللاعبين، فكلما كانت معارف الرياضي أكثر تنوعاً ازداد في استيعاب الخبرة المطلوبة للمنافسات، ويضيف إلى أن هناك عوامل تؤثر على السلوك التنافسي لدى اللاعبين ومنها مكونات المنافسة، إذ أن المنافسة تجعل اللاعبين يتميزون بسلوكيات

مختلفة نتيجة لعوامل تتوقف عليها مثل التنافس داخل الجماعة يؤدي إلى مثير عالي يقود بدوره إلى تحقيق أفضل أداء .

كما أشارت السعيدى (2017) إلى أن السلوك التنافسي ما هو إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز ويتأثر بوضوح بنتائج الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، ويتطلب السلوك التنافسي تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن.

واتفقت هذه النتائج إلى حد ما مع نتائج دراسة الحوامدة وبنى هاني (2020) لدى لاعبي كرة اليد في الأردن التي جاءت النتيجة متوسطة ووصفها دون المستوى المطلوب ورجع الأمر إلى قلة المعارف والمهارات، وعدم استخدام المدربين ظروف المنافسة في العملية التدريبية ولذلك لا يمتلك اللاعب لمهارات التعبئة النفسية، وبالإضافة إلى ضعف التنافس في المسابقات المحلية التي وصفها منقسمة الى مستويين مختلفين لذلك تقل نسبة المنافسة في المسابقات.

في حين اختلفت النتائج مع نتائج دراسة كل من: دراسة نصير وآخرون (2019) ودراسة أبي الطيب (2018) التي أوضحت نتائج الدراسات إلى وجود سلوك تنافسي مرتفع عند اللاعبين، ويرجع سبب الارتفاع إلى أن العينة كانت من لاعبي المنتخبات الوطنية المتمرسين على خوض أعلى المستويات العليا من المنافسات، ويمتلكون قدرات تنافسية عالية، واعتادوا على خوض مباريات تنافسية في المسابقات والبطولات التي سبق وأن اشتركوا فيها وتمرسوا على ظروف المنافسة ويمتلكون القدرة على التعبئة النفسية لبذل أقصى قدراتهم البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل الإنجازات أثناء المنافسات.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث ومناقشتها

للإجابة عن السؤال الثالث والذي نصه هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة العقلية بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك يعزى لنوع اللعبة والعمر وخبرة اللاعب؟
تم تحليل البيانات، ومقارنة متوسط تقديرات عينة الدراسة باستخدام تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)؛ للتحقق من دلالة الفروق التي تعزى للمتغيرات (نوع اللعبة والعمر وخبرة اللاعب)؟
على النحو الآتي.

1- متغير " نوع اللعبة"

تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (One Way ANOVA)؛ لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير نوع اللعبة (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي)، والجدول (8) يوضح النتائج.

جدول (8)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لنوع اللعبة.

المقياس	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	571.796	3	190.599			
داخل المجموعات	10049.509	65	154.608	1.233	0.305	
الكلي	10621.304	68				

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في تقديرات عينة الدراسة حول الصلابة العقلية بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك متغير (نوع اللعبة)،

إذ بلغت قيمة ف بشكل عام (1.233)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.305)، وهي أكبر من (0.05). وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة العقلية ترجع إلى نوع اللعبة.

2- متغير " العمر ":

تم استخدام اختبار (ANOVA)؛ لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير العمر (أقل من 20 سنة، من 21 الى 30 سنة، من 31 الى 40 سنة، أكثر من 40 سنة)، والجدول (9) التالي يوضح النتائج.

جدول (9)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير العمر .

المقياس	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
الصلابة العقلية	بين المجموعات	288.046	3	96.015	0.604	0.615
	داخل المجموعات	10333.258	65	158.973		
	الكلية	10621.304	68			

يتضح من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في تقديرات عينة الدراسة حول الصلابة العقلية بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك وفقاً لمتغير (العمر)، إذ بلغت قيمة ف بشكل عام (0.604) بدلالة إحصائية بلغ (0.615)، وهي أكبر من (0.05).

3- متغير " سنوات الخبرة "

تم استخدام اختبار (ANOVA)؛ للتحقق من دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (أقل من 5 سنوات، من 5 سنوات الى 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، والجدول (10) يوضح النتائج.

جدول (10)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لسنوات الخبرة.

المقياس	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
الصلابة العقلية	بين المجموعات	70760.119	2	380.060	2.544	0.086
	داخل المجموعات	9861.185	66	149.412		
	الكلية	10621.304	68			

يتضح من الجدول (10) لا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في تقديرات عينة الدراسة حول الصلابة العقلية بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك وفقاً لمتغير (سنوات الخبرة).

ومن النتائج السابقة يتضح بأن لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة العقلية بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك يعزى لنوع اللعبة والعمر وخبرة اللاعب، ويرجع السبب إلى تشابه الظروف عند اللاعبين باختلاف الألعاب التي يمارسونها أعمارهم وخبرتهم بالمنتخبات، وتشابه أولويات

الاهتمام في التدريبات الرياضية، وعدم اكتسابهم المهارات النفسية ويتعرضون لظروف مشابهة خلال المنافسات، لذلك تأثيرها يكون على الجميع بصورة متشابهة تقريباً لذلك.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع ومناقشتها

للإجابة على السؤال الرابع والذي نصه هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في السلوك التنافسي بين

لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك يعزى لنوع اللعبة والعمر وخبرة اللاعب؟"

تم تحليل البيانات، ومقارنة متوسط تقديرات عينة الدراسة باستخدام تحليل التباين الأحادي (One

Way ANOVA)؛ للتحقق من دلالة الفروق التي تعزى للمتغيرات (نوع اللعبة والعمر وخبرة اللاعب)؟"

على النحو

1- متغير " نوع اللعبة"

تم استخدام اختبار (ANOVA)؛ لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير نوع اللعبة (كرة

القدم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي)، والجدول (11) يوضح النتائج.

جدول (11)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير نوع اللعبة.

المقياس	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
	بين المجموعات	217.693	3	72.564		
السلوك التنافسي	داخل المجموعات	3977.640	65	61.194	1.186	0.322
	الكلية	4195.333	68			

يتضح من الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في تقديرات عينة الدراسة حول السلوك التنافسي بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك متغير (نوع اللعبة)، إذ بلغت قيمة ف بشكل عام (1.186) بدلالة إحصائية بلغ (0.322).

2- متغير " العمر "

تم استخدام اختبار (ANOVA)؛ لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير العمر (أقل من 20 سنة، من 21 الى 30 سنة، من 31 الى 40 سنة، أكثر من 40 سنة)، والجدول (12) يوضح النتائج.

جدول (12)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير العمر.

المقياس	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
السلوك التنافسي	بين المجموعات	181.047	3	60.349	0.977	0.409
	داخل المجموعات الكلي	4014.286	65	61.758		
		4195.333	68			

يتضح من الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)

في تقديرات عينة الدراسة حول السلوك التنافسي بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك متغير (العمر)، إذ بلغت قيمة ف بشكل عام (0.977) بدلالة إحصائية بلغ (0.409).

3- متغير " سنوات الخبرة "

تم استخدام اختبار (ANOVA)؛ لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة (أقل من 5 سنوات، من 5 سنوات الى 10 سنوات، أكثر من 10 سنوات)، تم أولاً استخراج المتوسطات الحسابية لفئات المتغير، والجدول (13) يوضح النتائج.

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لسنوات الخبرة.

سنوات الخبرة	العدد	مقياس التنافسي	السلوك
أقل من 5 سنوات	34	المتوسط الحسابي	43.58
من 5 سنوات الى 10 سنوات	20	المتوسط الحسابي	37.55
أكثر من 10 سنوات	15	المتوسط الحسابي	36.66
المجموع	69	المتوسط الحسابي	39.35

يبين الجدول (13) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية حسب متغير سنوات الخبرة، وللتأكد من دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، تم استخدام المتوسطات باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14)

اختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق الإحصائية تبعاً لسنوات الخبرة.

المقياس	المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة الإحصائية
	بين المجموعات	716.815	2	358.407		
السلوك التنافسي	داخل المجموعات الكلي	3478.519	66	52.705	6.800	0.002
		4195.333	68			

يتضح من الجدول (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) في تقديرات عينة الدراسة حول السلوك التنافسي بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك متغير (سنوات الخبرة)، إذ بلغت قيمة ف بشكل عام (6.800) بدلالة إحصائية بلغ (0.002).

ولبيان الفروق الزوجية بين المتوسطات الحسابية في مقياس السلوك التنافسي تم استخدام المقارنات البعدية شيفيه كما هو مبين فالجدول (15)

جدول (15) للمقارنات البعدية بطريقة شيفيه

متغير الخبرة بالمنتخب	فرق المتوسطات	الدلالة الاحصائية	اتجاه الفرق
من 5 الى 10 سنوات	6.03825*	0.017	أقل من 5 سنوات
أكثر من 10 سنوات	6.92157*	0.012	أقل من 5 سنوات
من 5 الى 10 سنوات	0.88333	0.939	—

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين عينة الدراسة (أقل من 5 سنوات) وعينة الدراسة (من 5 الى 10 سنوات) لصالح اقل من 5 سنوات، وكذلك توجد فروق بين عينة الدراسة (أقل من 5 سنوات) والعينة (أكثر من 10سنوات) ايضاً لصالح أقل من 5 سنوات، بينما لا توجد فروق داله إحصائية بين العينة (من 5 ال 10 سنوات) والعينة (من أكبر من 10 سنوات).

يعزو الباحث هذه النتائج حول "وجود فروق في السلوك التنافسي وفقاً لمتغير الخبرة بالمنتخب، وأن الفروق كانت لصالح اللاعبين الأقل خبرة (أقل من 5 سنوات) إلى حيوية الشباب وقدرة اللاعب الجديد على العطاء وبذل أقصى قدراتهم البدنية وبذل جهد مضاعف ومحاولة تحقيق الانتصارات، من أجل البحث عن ضمان المستقبل بإيجاد مصدر رزق عن طريق الرياضة، في حين أن اللاعبين الأكثر أقدمية فقد قل عطاءهم وفقدوا نشوة الحماس وشغف التنافس والقدرات التنافسية بسبب المعوقات التي واجهوها والمحبطات التي مروا بها خلال مسيرتهم، وعدم وجود محفزات تشجعهم على الاستمرار في الاعطاء، وهذا ما يتضح لنا من خلال عدد العينة حيث أن عدد اللاعبين من هم أكبر سناً والأكثر خبرة قليل جداً، ومن خلال قرب الباحث من الوسط الرياضي ومقابلته للاعبين الخبرة بالمنتخبات الوطنية فأن السبب في ذلك يرجع إلى أن الكثير من اللاعبين يُفضل الابتعاد عن المنتخبات الوطنية بعد فترة من سنوات الانضمام بسبب عدم وجود المحفزات المادية والمعنوية التي تشجعهم على الاستمرار وعدم مقدرتهم على تحقيق الاهداف بالوصول إلى منصات التتويج بسبب ضعف الإمكانيات وقلة الاهتمام بالشكل المطلوب.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس ومناقشته

السؤال الخامس والذي نصه ما مقدار مساهمة الصلابة العقلية في التنبؤ بالسلوك التنافسي لدى

لاعبى النخبة للألعاب ذات الاحتكاك؟

للإجابة عن هذا السؤال، وللتأكد من مدى مساهمة المتغير المستقل (الصلابة العقلية) في التنبؤ

بالمتغير التابع (السلوك التنافسي) فقد تم استخدام الانحدار الخطي البسيط، وكانت النتائج موضحة في

الجدول (16) ما يلي:

جدول (16)

تحليل تباين الانحدار

مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
1939.735	1	1939.735	57.618	.000
2255.598	67	33.666		
4195.333	68			

يتضح من خلال الجدول (16) أن قيم ف بلغت (57.618) وهي قيمة ذات تأثير دال إحصائياً

عند مستوى الدلالة (0.01)، وبالتالي فإن نموذج الانحدار للتعرف على مساهمة المتغير المستقل

(الصلابة العقلية) على المتغير التابع (السلوك التنافسي) لدى اللاعبين، يمكن الاعتماد عليه، ولتقدير

مدى مساهمة تم استخراج الجدول (17):

جدول (17)

نتائج تحليل الانحدار البسيط

المتغير المستقل	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل (R)	مربع (R ²)	التباين المفسر	معامل بيتا (B)	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
(الثابت)	10.7	3.96					2.710	0.09
الصلابة العقلية	0.42	0.056	0.68	0.46	0.454	0.68	7.591	0.000

من خلال الجدول (17) يتبين أن قيم معامل الانحدار ومعامل بيتا (B) جاءت موجبة؛ ما يعني أن الصلابة العقلية تساهم إيجاباً في التنبؤ بالسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك، ويمكن معرفة نسبة التأثير من خلال معاملات الارتباط، إذ بلغ معامل الارتباط (R)، (0.68)، وهي علاقة طردية موجبة وقوية، فيما بلغ مربع معامل الارتباط (R²)، (0.46)؛ أي بقدرة تفسيرية (46%) من زيادة مستوى السلوك التنافسي. ومعادلة الانحدار التالية قد تمثل النتائج الحالية لانحدار الصلابة العقلية في السلوك التنافسي، والتي يمكن التنبؤ من خلالها، وهي:

$$\text{السلوك التنافسي} = 10.73 + 0.42 \times \text{الصلابة العقلية}$$

قد تعزى هذه النتيجة إلى أنه كلما زادت الصلابة العقلية عند اللاعبين زادت معها قوة السلوك التنافسي وزادت السلوكيات الإيجابية والتحكم بالانفعالات عند اللاعبين، حيث تزيد القدرة على التعبئة النفسية الإيجابية وتخفض الطاقة السلبية التي قد تؤثر في اجواء المنافسة والانجاز الرياضي، لذلك يمكن لنا التنبؤ بالسلوك التنافسي بناء على قوة الصلابة العقلية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (بني هاني، 2020)، (نصير، 2019)،
(أبو الطيب، 2018) التي أشارت نتائجها إلى أنه يوجد علاقة إيجابية بين الصلابة العقلية والسلوك
التنافسي.

ملخص النتائج:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك بسلطنة عمان، وتوصلت الدراسة على مجموعة من النتائج أهمها:

- مستوى الصلابة العقلية منخفضة عند اللاعبين أفراد العينة
- مستوى السلوك التنافسي منخفض عند اللاعبين أفراد العينة
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في تقديرات عينة الدراسة حول الصلابة العقلية بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك تعزى (نوع اللعبة وسنوات الخبرة والعمر).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في تقديرات عينة الدراسة حول السلوك التنافسي بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك متغير (نوع اللعبة والعمر).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) في تقديرات عينة الدراسة حول السلوك التنافسي بين لاعبي النخبة للألعاب ذات الاحتكاك تعزى لمتغير (سنوات الخبرة).
- الصلابة العقلية تساهم في التنبؤ بالسلوك التنافسي لدى اللاعبين من أفراد العينة.

التوصيات والمقترحات:

بناء على نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

1- الاهتمام بتنمية الصلابة العقلية لدى لاعبي النخبة بشكل أكبر؛ لأنها تسمح بالتنبؤ بنسبة عالية بالسلوك التنافسي.

2- تفعيل الإرشاد النفسي الرياضي في جميع المنتخبات عن طريق وجود اخصائي ارشاد نفسي ضمن الطاقم الفني والإداري المشرف على المنتخب.

3- توظيف القياس النفسي للصلابة العقلية والسلوك التنافسي في اختبارات المفاضلة عند اختيار لاعبي المنتخبات الوطنية، من خلال بناء برامج تدريبية للصلابة العقلية والسلوك التنافسي للرياضيين.

4- الأخذ بعين الاعتبار الجوانب النفسية في مسيرة اللاعب العماني للمحافظة على استمراره مع المنتخبات واستمرار سلوكه التنافسي في تصاعد مستمر مع زيادة عدد سنوات الخبرة.

كما يقترح الباحث ما يأتي:

1- بناء مقاييس للصلابة العقلية والسلوك التنافسي خاصة للاعب العماني يتم من خلالها مراعاة البيئة العمانية من جميع جوانبها والإمكانيات المتاحة في المجال الرياضي.

2- ربط متغيرات الصلابة العقلية والسلوك التنافسي بغيرها من المتغيرات النفسية بغرض التعرف على العوامل المتحكم بالصلابة العقلية والسلوك التنافسي لدى اللاعب العماني.

3- الاسترشاد بنتائج الدراسة الحالية واستنتاجاتها، وإجراء دراسات مماثلة على أنشطة رياضية مختلفة.

المراجع باللغة العربية

المراجع العربية:-

- ابن منظور، محمد. (1999). *لسان العرب*. (مجلد 3). بيروت: أدب الحوزة.
- أبو الطيب، محمد (2018). مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث-العلوم الإنسانية*، 32 (2)، 243-265.
- أبو عبيه، محمد. (1986). *المنهج في علم النفس الرياضي*. الإسكندرية: دار المعارف.
- أبو نعيم، محمود. (2007). *الألعاب الرياضية*. عمان: دار اليازروي العلمية للنشر والتوزيع.
- أحمد، فوزي. (2006). *علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات*. (ط.2). القاهرة: دار الفكر العربي.
- اصيل، فاطمة. (2018). *علم النفس الرياضي*. الإسكندرية: مجلة كوكب العلم "العلم والرياضة".
- إسماعيل، سمية. (2008). *الصلابة العقلية وعلاقتها بنتائج مباريات البطولة العربية ودورة الألعاب العربية مصر 2007 للرجال في كرة السلة*. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، (54)، 249-267.
- البكري، ياسر. (2022). *الصلابة النفسية للاعبين المبارزة*. الإسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- حسن، محمد. (2017). *الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالسلوك التنافسي*. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 10 (6)، 245-264.

البهاص، سيد أحمد. (2002). الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. مجلة كلية التربية. (31).

الحوامدة، هيام وبني هاني، زين العابدين. (2020). الصلابة العقلية وعلاقتها

بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة:

الكرك

خريبط، ريسان ورسن، ناهده. (1998). علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة، جامعة البصرة،

مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي.

الخيكانى، عامر والشافعي، عبدالله والزامللي، علي. (2015). علم النفس الرياضي. بغداد:

دار الكتب والوثائق.

الدبور، أحمد. (2007). مستويات الصلابة النفسية ومدى فعالية برنامج لتنميتها لدى النعاقين بصريا،

رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الآداب، جامعة المنوفية: مصر.

راتب، أسامة. (1997). الاعداد النفسية لتدريب الناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.

راتب، أسامة (2000). علم النفس الرياضة والمفاهيم والتطبيقات. (ط3). القاهرة: دار الفكر العربي.

الزبيدي، خلود. (2008). موسوعة الألعاب الرياضية. عمان: دار جلة.

الزعبي، صالح والخياط، ماجد. (2011). *علم النفس الرياضي*. عمان: مركز الكتاب للنشر.

السعيد، هبة. (2017). السلوك التنافسي وعلاقته بدافعية للإنجاز لدى طلاب النشاط الرياضي

بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت. *مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية*، (5)، 28-45.

السليمي، أصيل. (2022). الصلابة النفسية وعلاقتها بتوجهات الإنجاز لدى لاعبي النخبة

بكرة القدم في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

شحاته، محمد وعبدالله، مجدي. (2016). *موسوعة الألعاب الجماعية والاصابات والتأهل*. الإسكندرية:

ماهي للنشر والتوزيع.

شمعون، محمد. (2001). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*، (ط2)، القاهرة: دار المعارف.

عبدالمجيد، حسين. (2021). الصلابة الذهنية وعلاقتها ببعض المهارات العقلية والاستجابة

الانفعالية للاعبين كرة السلة. *مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية*، 1 (57)، 95-124.

عدس، عبدالرحمن وقطامي، نايف. (2000). *مبادئ علم النفس*. الأردن: دار الفكر العربي.

العساف، صالح. (2004). *المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية*. الرياض: مكتبة العبيكان.

عمران، صبري. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخبات جامعة

المنيا. *مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية*، 1(42)، 279-309.

عان، محمد. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتجريب والتدريب.

القاهرة: دار الفكر العربي.

علاوي، محمد. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

علاوي، محمد. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.

علي، علي. (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين اندية الدرجة الممتازة

بكرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية، 8 (5)، 74-96.

الغلاف، أحمد. اتصال شخصي 3 يناير 2024.

فوزي، أحمد. (2006). علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات). (ط2)، القاهرة: دار الفكر العربي.

فوزي، أحمد وبدر الدين، طارق. (2011). سيكولوجية الفريق الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

ماهر، أحمد. (1998). السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات. الإسكندرية: دار الجامعة.

محمد، إبراهيم رشاد. (2020). سمات الشخصية وعلاقتها بالتردد النفسي والسلوك التنافسي لدى كلية

التربية الرياضية جامعة المنيا. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 23، 1-29.

محمد، أمل. (2013). الصلابة الذهنية وعلاقتها بمواجهة الضغوط ونتائج المباريات لدى لاعبي كرة

السلة. الرياضة - علوم وفنون، (45)، 457-492.

محمد، شيماء. (2021). علاقة الطلاقة النفسية بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبات

التايكوندو. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، (64)، 1-24.

محمد، علي. (2000). سيكولوجية المنافسات. (ط.9). القاهرة: دار المعارف.

مخيمر، صالح ومخائيل، رزق. (1968). الشخصية السوية والمضطربة. مصر: مكتبة النهضة العربية.

نصير، فرح والعباس، علا وعباس، اسلام والياسين، قصي. (2019). الصلابة العقلية وأثرها في السلوك

التنافسي لدى لاعبي المنتخب الأردني لكرة السلة. المجلة التربوية الأردنية، 4 (2)، 265-288.

الياسين، قصي وعرابي، سمير. (2023). علاقة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى لاعبات بعض

الرياضات الفردية والجماعية. مجلة العلوم الاجتماعية، 51 (1)، 189-218.

يونس، مرعي. (2021). علم النفس الإيجابي في المجال الرياضي. عمان: مركز الكتاب للنشر.

المراجع باللغة الانجليزية:

- Christiane, T and Sophi, R. (2014). Fostering Life Skills Development in High School and Community Sport: A Comparative Analysis of the Coach Role. *Human Kinetics Journals*.
- Clough, P., Earler, K., & Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. London: Thomson.
- Coulter, T., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 699–716.
- De la Cerna, L., & Diego, A. A. (2022). Exploring mental toughness among selected private university elite athletes in Manila: A qualitative study. *International Journal of Psychology and Counselling*, 14(1), 7-16.
- Funk, S.C., (1992). Hardness: A Review of Theory and Research, *Health Psychology*. (11) 5.
- Coulter, T., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28, 699–716.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.

- Gucciardi, D., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences, 27*, 1293-1310.
- Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality, 83*(1), 26-44.
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports: achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- John Lefkowitz, David R. Mc Duff , Corina Riismandel. (2003). *Mental training manual fir soccer*. United kingdom, Article sport Dynamics.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology.14*, 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist, (21)*, 243–264.
- Nizama, K. (2013). Comparison of mental toughness variables among kho-kho and kabaddi players of junagadh district. *International Journal of Scientific Research, 2*(3), 343-344.

Simon C. Middleton , Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards and Clark Perry. (2004, July 4-7) *Discovering Mental toughness: A Qualitative study of Mental toughness elite athletes*. Third International Biennial, self research conference, self- concept, Motivation and identity. Berlin, Germany.

Singer, RO Hausenblas, HE, Janelle, CH. (2001). *Handbook of sport psychology*. Copyright clearance center: New York.

Simon C. Middleton and Others (2004, July 4-7). *Discovering mental toughness in Elite Athletes*. Third International Biennial, self research conference, Self-concept, Motivation and Identity. Berlin, Germany.

Zaric, I., Milosevic, M., Kukic, F., Dopsaj, M., Aminova, A. S., & Komkova, I. A. (2021). Association of mental toughness with competitive success of young female basketball players. *Yerbek. Cnopm. Meouyuha*. 21(1), 86-93.

الملاحق

- استمارة تحكيم أدوات الدراسة
- الصورة الأولية لأدوات الرسالة
- قائمة المحكمين أدوات الدراسة
- الصورة النهائية لأدوات الدراسة

ملحق (1)



الموضوع/ تحكيم أدوات الدراسة مقياس الصلابة العقلية والسلوك التنافسي

المحترم

الدكتور/

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بدراسة بعنوان:

الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك

في سلطنة عمان

وذلك للحصول على درجة الماجستير في التربية: تخصص الارشاد النفسي - جامعة الشرقية بسلطنة عمان.

ونظرا لخبرتكم العلمية والعملية الواسعة في هذا المجال، يشرفني أن أضع بين أيديكم أدوات الدراسة في صورتها الأولية، بهدف تحكيمها وإبداء الرأي وبيان مدى مناسبة العبارات وانتمائها للبعد ومدى وملاءمتها للبيئة العمانية، علما بأن تم استخدام مقياسين:

المقياس الأول:

مقياس الصلابة العقلية الذي أعده جيمس للوهر (James Loehr, 1994) وذلك بعد أعداده وتعريبه من قبل (شمعون 2001)، ويتضمن الاختيار (42) عبارة من المحددات النفسية السبعة وفي ما يلي توضيح للمحددات والفقرات التي تشملها:

1- الثقة بالنفس: (8، 22، 29، 36) وكلها عبارات في اتجاه البعد والعبارات السلبية (1، 15) وهي عبارات عكس البعد.

2- الطاقة السلبية: العبارات السلبية هي (2، 9، 16، 23، 30)، والعبارة (37) هي عبارة إيجابية.

3- التحكم في الانتباه: العبارات السلبية هي (3، 24، 31، 38)، والعبارات الإيجابية (10، 17).

4- تحكم التصور البصري: العبارات الإيجابية هي (4، 11، 18، 25، 32، 39) وكلها عبارات في اتجاه البعد.

5- مستوى الدافعية: العبارات الإيجابية هي (5، 12، 19، 26، 40)، والعبارة (33) هي عبارة في عكس اتجاه البعد.

6- الطاقة الإيجابية: العبارات الإيجابية هي (6، 13، 20، 27، 34، 41) وكلها عبارات في اتجاه البعد.

7- التحكم في الاتجاه: العبارات الإيجابية هي (7، 21، 28، 35، 42)، والعبارة (14) هي عبارة سلبية.

تم استخدام سلم ليكرت الخماسي للاستجابة على فقرات المقياس (دائماً = 5، غالباً = 4، أحياناً = 3،

نادراً = 2، أبداً = 1) وتم تحديد ثلاثة مستويات للحكم على مستويات الصلابة العقلية: (1-2.33:

مستوى منخفض، 2.34-3.67: مستوى متوسط، 3.68-5: مستوى عالي)

المقياس الثاني

مقياس السلوك التنافسي الذي أعده هاريس (Harris, 1984) المتعلق ببناء مقياس السلوك التنافسي ويتضمن المقياس في صورته الأولية (50) عبارة، وقام (علاوي، 1998) بإعادة تطوير المقياس وتعريبه واختصاره إلى (20) عبارة ويجب عليها اللاعب ببدائل الإجابة الثلاثة: (دائماً = 5، غالباً = 4، أحياناً = 3، نادراً = 2، أبداً = 1).

ويتضمن المقياس (9) عبارات إجابته، وأرقامها (2، 3، 6، 8، 10، 11، 12، 13، 17)، وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي: (دائماً = 5، غالباً = 4، أحياناً = 3، نادراً = 2، أبداً = 1). كما يتضمن المقياس (11) عبارة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي، وأرقامها كما يلي: (1، 4، 5، 7، 9، 14، 15، 16، 18، 19، 20). وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي: (دائماً = 5، غالباً = 4، أحياناً = 3، نادراً = 2، أبداً = 1).

شاكرًا لكم تعاونكم ووقتكم الثمين الذي ستبذلونه في تحكيم هذا المقياس لما فيه خدمة البحث العلمي.

وتقبلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير.

الباحث: محمد بن سالم بن حمد بن جمعة العلوي

البيانات الشخصية للمحكم:

- الاسم:
- المسمى الوظيفي:
- مؤسسة الانتماء:
- التوقيع:
- الدرجة العلمية:
- التخصص:
- التاريخ:

مقياس الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي

الأخوة لاعبي النخبة الكرام ..

يقوم الباحث محمد بن سالم العلوي من جامعة الشرقية بإجراء بحث علمي ضمن إجراءات الحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي، وعنوان الدراسة "الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان"، وهذا الاستبيان يستهدف لاعبي النخبة بسلطنة عمان بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك وهي (كرة القم، كرة اليد، كرة السيلة، الهوكي) ولتحقيق أهداف الدراسة تم تقديم مقياسي الصلابة العقلية والتنافس السلوكي، لذا يرجى منكم التفضل بالإجابة عن جميع الفقرات بكل صدق، علماً بأن المعلومات الواردة في المقياس سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وسيتم الاحتفاظ بها بكل سرية.

مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم.

أولاً- البيانات الشخصية:

- العمر: أقل من 20 سنة من 21 الى 30 سنة من 31 الى 40 سنة أكثر من 40 سنة
- الخبرة بالمنتخب: أقل من 5 سنوات من 6 الى 10 سنوات أكثر من 10
- اللعبة: كرة القدم كرة اليد كرة السلة الهوكي

ثانياً: مقياس الصلابة العقلية

مقياس الصلابة العقلية: يهدف إلى قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالي عندما تشد الضغوط التي يتعرض لها.

مقياس الصلابة العقلية

ملاحظات	ملانمة العبارات للعينة المدروسة		ملانمة الفقرات للبيئة العمانية		الأسئلة	الرقم
	غير ملانمة	ملانمة	غير ملانمة	ملانمة		
					أرى نفسي كخاسر أكثر من فائز في المنافسات	1
					يصيبني الغضب والإحباط أثناء المنافسات	2
					أفقد انتباهي وتركيزي أثناء التنافس	3
					قبل التنافس، أتصور نفسي أؤدي بصورة جيدة	4
					أنا لدي دافعية عالية تجعلني أؤدي أفضل	5
					أستطيع أن أحافظ على انفعالات إيجابية وقوية أثناء التنافس	6
					أنا مفكر إيجابي أثناء التنافس	7
					أيماني بنفسه كرياضي إيجابياً	8
					أصبح عصيباً وخائف أثناء التنافس	9
					أثناء اللحظات الحرجة من المنافسة أشعر أن عقلي يعمل بسرعة عالية	10
					أمارس مهاراتي البدنية عقلياً	11
					الأهداف التي وضعتها لنفسه كرياضي تجعلني أؤدي بجديه	12
					أنا قادر على التمتع بالتنافس حتى عندما تواجهني المشكلات الصعبة	13
					حديثي الذاتي أثناء التنافس يكون سلبياً	14
					افتقد ثقتي بنفسه بسرعة	15
					الأخطاء تجعل شعوري وتفكيري سلبي	16
					أستطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً وأستعيد تركيزي مرة أخرى	17
					تفكيري في التصور حول أدائي يجيء لي بسهولة	18

ملاحظة	ملانمة العبارات للعيونة المدروسة		ملانمة الفقرات للبيئة العمالية		الأسئلة	الرقم
	غير ملانمة	ملانمة	غير ملانمة	ملانمة		
					ليس من الضروري دفعي للتنافس أو للتدريب بشدة، فأنا بطبعي متوهج	19
					أهتم بان تصبح انفعالاتي بدون تغيير حتى عندما تأتي الأمور عكس ما أريد	20
					أبذل أقصى جهدي بنسبة 100% أثناء التنافس مهما حدث	21
					أستطيع أن أؤدي لأقصى مدى من قدراتي	22
					تصبح عضلاتي مشدودة ومتوترة أثناء التنافس	23
					أصبح غريب الأطوار وحائر أثناء التنافس	24
					أتصور أدائي في المواقف الصعبة قبل التنافس	25
					أنا راغب في بذل الجهد مهما كلف الأمر للوصول لأقصى إمكاناتي كرياضي	26
					أتدرب بطاقة إيجابية عالية	27
					يمكن أن أغير مزاجي السلبي ليصبح إيجابياً من خلال السيطرة على تفكيري	28
					أنا بطبعي منافس عقلياً صلد	29
					المواقف والأحداث التي تعتبر خارج السيطرة مثل هبوب الرياح وغش المنافسين والتنظيم السيئ يجعلني مضطرب ومتوتر	30
					أجد نفسي أفكر في أخطائي السابقة والفرص التي لم أستغلها أثناء التنافس	31
					استخدم التصور أثناء التنافس لأنه يساعدني للأداء أفضل	33
					أسام ويصيني الملل والاحباط	33
					أصبح لدي التحدي وملهم في المواقف الصعبة	34
					مدربيني يقولون أن لي اتجاهات جيدة	35
					أعرض الصورة الخارجية لي كمتسابق واثق من نفسه	36
					أستطيع أن أحافظ على هدوء عندما أكون مرتبك ومحاط بالمشاكل	37
					أفقد تركيزي بسهولة	38

					39	عندما أتصور نفسي أتنافس، أرى وأحس الأشياء بوضوح
					40	عندما أستيقظ في الصباح يتتابني شعور بالفرح والتفاؤل حيال التدريب أو التنافس
					41	تنافسي في هذه الرياضة يعطيني إحساس من البهجة والإنجاز
					42	أستطيع أن أحول الأزمات إلى فرص أستفيد منها

ثالثاً: مقياس السلوك التنافسي

مقياس السلوك التنافسي: يهدف إلى قياس الاستجابات التي تصدر من اللاعب عندما تشد الضغوط التي يتعرض لها.

مقياس السلوك التنافسي

ملاحظات	ملانمة العبارات للعينة المدروسة		ملانمة الفقرات للبيئة العمانية		الأسئلة	الرقم
	غير ملانمة	ملانمة	غير ملانمة	ملانمة		
					ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاها بعض المهتمين	1
					عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فأنتي لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي	2
					تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة	3
					أفقد ثقتي عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	4
					عندما ينتقدني مدربي أو زملائي أثناء المنافسة فأنتي أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة	5
					تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة	6
					في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة	7
					قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت للاستعداد نفسياً وذهنياً	8
					ينتابني القلق قبل اشتراكي في منافسة هامة	9
					عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب لي الارتباك أو القلق	10

					أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب	11
					أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي أو لزملائي فاني أنفعل.	12
					بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة	13
					أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة	14
					أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأنه ذلك يسبب لي المزيد من الضيق	15
					قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بانني لا أستطيع تذكر شيء	16
					مستوى أدائي ثابت في المنافسة	17
					بعد انتهاء المنافسة أشعر بأني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل	18
					أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة	19
					أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة بالمنافسة	20

ملحق (2)

الصورة الأولية لأدوات الرسالة



مقياس الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي

الأخوة لاعبي النخبة الكرام ..

يقوم الباحث محمد بن سالم العلوي من جامعة الشرقية بإجراء بحث علمي ضمن إجراءات الحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي، وعنوان الدراسة "الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان"، وهذا الاستبيان يستهدف لاعبي النخبة بسلطنة عمان بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك وهي (كرة القم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي) ولتحقيق أهداف الدراسة تم تقديم مقياسي الصلابة العقلية والتنافس السلوكي، لذا يرجى منكم التفضل بالإجابة عن جميع الفقرات بكل صدق، علماً بأن المعلومات الواردة في المقياس سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وسيتم الاحتفاظ بها بكل سرية.

مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم.

أولاً- البيانات الشخصية:

- العمر: أقل من 20 سنة من 21 الى 30 سنة من 31 الى 40 سنة أكثر من 40 سنة
- سنوات الخبرة بالمنتخب : أقل من 5 سنوات من 5 الى 10 سنوات أكثر من 10
- اللعبة: كرة القدم كرة اليد كرة السلة الهوكي

ثانياً: مقياس الصلابة العقلية

مقياس الصلابة العقلية: يهدف إلى قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالي عندما تشد الضغوط التي يتعرض لها.

مقياس الصلابة العقلية

الرقم	الأسئلة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أرى نفسي كخاسر أكثر من فائز في المنافسات					
2	يصيبني الغضب والإحباط أثناء المنافسات					
3	أفقد انتباهي وتركيزي أثناء التنافس					
4	قبل التنافس، أتصور نفسي أؤدي بصورة جيدة					
5	أنا لذي دافعية عالية تجعلني أؤدي أفضل					
6	أستطيع أن أحافظ على انفعالات إيجابية وقوية أثناء التنافس					
7	أنا مفكر إيجابي أثناء التنافس					
8	أيماني بنفسي كرياضي إيجابياً					
9	أصبح عصبياً وخائف أثناء التنافس					
10	أثناء اللحظات الحرجة من المنافسة أشعر أن عقلي يعمل بسرعة عالية					
11	أمارس مهاراتي البدنية عقلياً					
12	الأهداف التي وضعتها لنفسني كرياضي تجعلني أؤدي بجديه					
13	أنا قادر على التمتع بالتنافس حتى عندما تواجهني المشكلات الصعبة					
14	حديثي الذاتي أثناء التنافس يكون سلبياً					
15	أفقد ثقتي بنفسني بسرعة					
16	الأخطاء تجعل شعوري وتفكيري سلبي					
17	أستطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً وأستعيد تركيزي مرة أخرى					
18	تفكيري في التصور حول أدائي يجيء لي بسهولة					
19	ليس من الضروري دفعي للتنافس أو للتدريب بشدة، فأنا بطبعي متوهج					
20	أهتم بان تصبح انفعالاتي بدون تغيير حتى عندما تأتي الأمور عكس ما أريد					
21	أبذل أقصى جهدي بنسبة 100% أثناء التنافس مهما حدث					

الرقم	الأسئلة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
22	أستطيع أن أؤدي لأقصى مدى من قدراتي					
23	تصبح عضلاتي مشدودة ومتوترة أثناء التنافس					
24	أصبح غريب الأطوار وحائر أثناء التنافس					
25	أتصور أدائي في المواقف الصعبة قبل التنافس					
26	أنا راغب في بذل الجهد مهما كلف الأمر للوصول لأقصى إمكانياتي كرياضي					
27	أندرب بطاقة إيجابية عالية					
28	يمكن أن أغير مزاجي السلبي ليصبح إيجابياً من خلال السيطرة على تفكيري					
29	أنا بطبعي منافس عقلياً صلد					
30	المواقف والأحداث التي تعتبر خارج السيطرة مثل هبوب الرياح وغش المنافسين والتنظيم السيئ يجعلني مضطرب ومتوتر					
31	أجد نفسي أفكر في أخطائي السابقة والفرص التي لم أستغلها أثناء التنافس					
33	استخدم التصور أثناء التنافس لأنه يساعدني للأداء أفضل					
33	أسام ويصيبني الملل والاحباط					
34	أصبح لدي التحدي وملهم في المواقف الصعبة					
35	مدربيني يقولون أن لي اتجاهات جيدة					
36	أعرض الصورة الخارجية لي كمتسابق واثق من نفسه					
37	أستطيع أن أحافظ على هدوء عندما أكون مرتبك ومحاط بالمشاكل					
38	أفقد تركيزي بسهولة					
39	عندما أتصور نفسي أتنافس، أرى وأحس الأشياء بوضوح					
40	عندما أستيقظ في الصباح ينتابني شعور بالفرح والتفاؤل حيال التدريب أو التنافس					
41	تنافسي في هذه الرياضة يعطيني إحساس من البهجة والإنجاز					
42	أستطيع أن أحول الأزمات إلى فرص أستفيد منها					

ثالثاً: مقياس السلوك التنافسي

مقياس السلوك التنافسي: يهدف إلى قياس الاستجابات التي تصدر من اللاعب عندما تشد الضغوط التي يتعرض لها.

مقياس السلوك التنافسي

الرقم	الأسئلة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاها بعض المهتمين					
2	عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فأني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي					
3	تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة					
4	أفقد ثقتي عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة					
5	عندما ينتقدني مدربي أو زملائي أثناء المنافسة فأني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة					
6	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة					
7	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة					
8	قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت للاستعداد نفسياً وذهنياً					
9	ينتابني القلق قبل اشتراكي في منافسة هامة					
10	عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب لي الارتباك أو القلق					
11	أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب					
12	أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي أو لزملائي فاني أنفعل.					
13	بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة					
14	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة					
15	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأنه ذلك يسبب لي المزيد من الضيق					
16	قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بانني لا أستطيع تذكر شيء					

					مستوى أدائي ثابت في المنافسة	17
					بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل	18
					أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة	19
					أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة بالمنافسة	20

ملحق (3)

قائمة محكمي أدوات الدراسة

الرقم	أسم المحكم	الرتبة العلمية والتخصص	مكان العمل
1	د. نعيمة طاهر	أستاذ مشارك في علم نفس جنائي	جامعة الكويت
2	د. معتصم الخطاطبة	أستاذ دكتور في التدريب الرياضي/القياس والتقويم	جامعة مؤتة
3	د. علي اليعربي	أستاذ مساعد في علم النفس الرياضي	جامعة السلطان قابوس
4	د. شريف المسعودي	أستاذ مساعد في القياس والتقويم	جامعة الشرقية
5	د. أمجد جمعة	أستاذ مساعد في علم النفس التربوي	جامعة الشرقية

ملحق (4)

الصورة النهائية لأدوات الرسالة



مقياس الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي

الأخوة لاعبي النخبة الكرام ..

يقوم الباحث محمد بن سالم العلوي من جامعة الشرقية بإجراء بحث علمي ضمن إجراءات الحصول على درجة الماجستير في الارشاد النفسي، وعنوان الدراسة "الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي النخبة بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك في سلطنة عمان"، وهذا الاستبيان يستهدف لاعبي النخبة بسلطنة عمان بالألعاب الجماعية ذات الاحتكاك وهي (كرة القم، كرة اليد، كرة السلة، الهوكي) ولتحقيق أهداف الدراسة تم تقديم مقياسي الصلابة العقلية والتنافس السلوكي، لذا يرجى منكم التفضل بالإجابة عن جميع الفقرات بكل صدق، علماً بأن المعلومات الواردة في المقياس سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وسيتم الاحتفاظ بها بكل سرية.

مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم.

أولاً- البيانات الشخصية:

- العمر: أقل من 20 سنة من 21 الى 30 سنة من 31 الى 40 سنة أكثر من 40 سنة
- سنوات الخبرة بالمنتخب : أقل من 5 سنوات من 5 الى 10 سنوات أكثر من 10
- اللعبة: كرة القدم كرة اليد كرة السلة الهوكي

ثانياً: مقياس الصلابة العقلية

مقياس الصلابة العقلية: يهدف إلى قياس مدى قدرة اللاعب على ثبات أدائه المثالي عندما تشد الضغوط التي يتعرض لها.

مقياس الصلابة العقلية

الرقم	الأسئلة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	يصيبني الغضب والإحباط أثناء المنافسات					
2	أفقد انتباهي وتركيزي أثناء التنافس					
3	قبل التنافس، أتصور نفسي أؤدي بصورة جيدة					
4	أنا لذي دافعية عالية تجعلني أؤدي أفضل					
5	أستطيع أن أحافظ على انفعالات إيجابية وقوية أثناء التنافس					
6	أنا مفكر إيجابي أثناء التنافس					
7	أيماني بنفسي كرياضي إيجابياً					
8	أصبح عصيباً وخائف أثناء التنافس					
9	أثناء اللحظات الحرجة من المنافسة أشعر أن عقلي يعمل بسرعة عالية					
10	الأهداف التي وضعتها لنفسي كرياضي تجعلني أؤدي بجديه					
11	أنا قادر على التمتع بالتنافس حتى عندما تواجهني المشكلات الصعبة					
12	حديثي الذاتي أثناء التنافس يكون سلبياً					
13	افتقد ثقتي بنفسي بسرعة					
14	الأخطاء تجعل شعوري وتفكيري سلبي					
15	أستطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعاً وأستعيد تركيزي مرة أخرى					
16	ليس من الضروري دفعي للتنافس أو للتدريب بشدة، فأنا بطبعي متوهج					
17	أبذل أقصى جهدي بنسبة 100% أثناء التنافس مهما حدث					

الرقم	الأسئلة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
18	أستطيع أن أؤدي لأقصى مدى من قدراتي					
19	تصبح عضلاتي مشدودة ومتوترة أثناء التنافس					
20	أصبح غريب الأطوار وحائر أثناء التنافس					
21	أتصور أدائي في المواقف الصعبة قبل التنافس					
22	أنا راغب في بذل الجهد مهما كلف الأمر للوصول لأقصى إمكانياتي كرياضي					
23	أندرب بطاقة إيجابية عالية					
24	يمكن أن أغير مزاجي السلبي ليصبح إيجابياً من خلال السيطرة على تفكيري					
25	أنا بطبعي منافس عقلياً صلد					
26	المواقف والأحداث التي تعتبر خارج السيطرة مثل هبوب الرياح وغش المنافسين والتنظيم السيئ يجعلني مضطرب ومتوتر					
27	استخدم التصور أثناء التنافس لأنه يساعدني للأداء أفضل					
28	أسام و يصيبني الملل والاحباط					
29	أصبح لدي التحدي وملهم في المواقف الصعبة					
30	مدربيني يقولون أن لي اتجاهات جيدة					
31	أعرض الصورة الخارجية لي كمتسابق واثق من نفسة					
32	أستطيع أن أحافظ على هدوء عندما أكون مرتبك ومحاط بالمشاكل					
33	أفقد تركيزي بسهولة					
34	عندما أتصور نفسي أتنافس، أرى وأحس الأشياء بوضوح					
35	عندما أستيقظ في الصباح ينتابني شعور بالفرح والتفاؤل حيال التدريب أو التنافس					
36	تنافسي في هذه الرياضة يعطيني إحساس من البهجة والإنجاز					

ثالثاً: مقياس السلوك التنافسي

مقياس السلوك التنافسي: يهدف إلى قياس الاستجابات التي تصدر من اللاعب عندما تشد الضغوط التي يتعرض لها.

مقياس السلوك التنافسي

الرقم	الأسئلة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاها بعض المهتمين					
2	عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فأنتي لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي					
3	أفقد ثقتي عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة					
4	عندما ينتقدني مدربي أو زملائي أثناء المنافسة فأنتي أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة					
5	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة					
6	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة					
7	ينتابني القلق قبل اشتراكي في منافسة هامة					
8	عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب لي الارتباك أو القلق					
9	أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب					
10	أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي أو لزملائي فاني أنفعل.					
11	بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة					
12	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة					
13	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأنه ذلك يسبب لي المزيد من الضيق					
14	قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بانني لا أستطيع تذكر شيء					
15	مستوى أدائي ثابت في المنافسة					
16	أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة					
17	أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة بالمنافسة					