



الصلابة النفسية وعلاقتها بسلوكيات الأداء الرياضي وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الريشة الطائرة

Mental toughness and its relation to psychological sport performance and some basic skills for badminton players

أ.م.د. علي حسين علي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين
ali.ali@su.edu.krd

الملخص

تهدف البحث إلى:-

- 1- التعرف على سيكولوجية الأداء الرياضي وأبعادها لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة.
 - 2- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وسيكولوجية الأداء الرياضي وأبعادها لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة.
 - 3- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة.
- وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطريقة البحث. أما مجتمع البحث فتحددت بلاعبي أندية الدرجة الممتازة في مركز محافظة كركوك بالريشة الطائرة. وتم استخدام نظام (spss-vertion 22) في تحليل النتائج بأعتماد مايتاتي: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) لعينة واحدة، معامل ارتباط بيرسون). ومن خلال المعالجات الاحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل إلى بعض الاستنتاجات ومن أهمها:-
- 1- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية وكل من سيكولوجية الأداء الرياضي وبعد الثقة بالنفس.
 - 2- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية وكل من المهارات الأساسية الآتية بالريشة الطائرة (الإرسال القصير المنخفض، الإرسال العالي الطويل، الضربة الأمامية، الضربة الساحقة). ومن خلال هذه النتائج أوصى الباحث بما يأتي:-
- 1- إجراء الاختبارات الدورية في المتغيرات النفسية قيد البحث لتقييم اللاعبين من الناحية النفسية.
 - 2- زيادة تثقيف المدربين من الناحية النفسية لإعداد اللاعبين من الناحية النفسية.
 - 3- إجراء دراسات مشابهة على الفئات العمرية الأخرى في الأندية قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، سيكولوجية الأداء الرياضي، المهارات الأساسية، الريشة الطائرة

ABSTRACT

The research aims to:

- 1- Identify the psychological sport performance and its dimension of badminton players in some sport clubs in Kirkuk province.
- 2- Identify the relation between mental toughness and psychological sport performance of badminton players in some sport clubs in Kirkuk province.
- 3- Identify the relation between mental toughness and some basic skills of badminton players in some sport clubs in Kirkuk province.

The researcher used the descriptive correlational method which appropriates with the study nature. The research population consists of primer league badminton players in the of Kirkuk province. The statistical package of social sciences (SPSS – version 22) is use for data analysis depending on (percentage, mean, standard deviation, one sample t-test and person correlation coefficient) formulas. throughout data analysis and obtained results the following conclusion are reached:

- 1- The results show a significant relation between mental toughness with both psychological sport performance and self-confidence dimensions.
- 2- The results show a significant relation between mental toughness with the following badminton basic skills (low serve, high serve, forehand and smash).

The researcher recommends the following:

- 1- proceeding periodic tests on the psychological variables to evaluate the psychology of the players.
- 2- Increasing coaches' psychological education to prepare players psychologically.
- 3- Conducting similar studies on other aged groups in the clubs included in the study.

التعريف بالبحث:

مقدمة البحث وأهميته:-

يحاول علم النفس دراسة السلوك والحالات النفسية لدى الفرد الرياضي، للوصول به إلى أعلى المستويات من الناحية النفسية لما له من تأثير واضح على مستوى الأداء للاعب والوصول به إلى مستوى الإنجاز.

وبما أن علم النفس يبحث في الخصائص والحالات النفسية للشخصية الرياضية من أجل تطوير هذا النشاط وتحقيق الإنجاز الرياضي والنتائج المطلوبة في المنافسات التي تحتوي على الكثير من المتطلبات التي يجب على الرياضي أن يحققها، لذا فإنه يتطلب من الرياضي بذل الجهود للتغلب على معوقات الأداء في التدريب والمنافسة التي من شأنها إعاقه تحقيق أهدافه. (الروزياني، 2012، 1)

إن الفرق الرياضية التي تسعى الحصول على البطولة طريقها صعب ويتطلب الإعداد الجيد والمدروس المبني على أسس علمية رصينة تأخذ بعين الاعتبار كل المتغيرات التي من شأنها الحصول على لاعبين متميزين تتوفر فيهم كل الصفات المهارية والبدنية والجسمية والنفسية والخططية مع

الضرورة اللازمة بالاستمرار لإعداد قاعدة جيدة للعبة من الناشئين والمستمرين على التدريب ولمدة طويلة بلا إنقطاع، إذ أن لعبة الريشة الطائرة شأنها شأن كل الألعاب الرياضية، وجد أن فيها لاعبين متميزين وعلى قدر عال من المهارة الفنية والصفات التي تضم قدرات توافقية من مرونة وتوافق ورشاقة وسرعة رد فعل وإستجابة وتوازن وإدراك حس-حركي وقوة عامة وقدرة على التوجيه المكاني والتحكم في تغيير الإتجاه هذا الأمر الذي يعطيها قدرا كبيرا من الخصوصية والفردية قد لا يرتقي اليه لاعبو الألعاب الأخرى. (علاوي، 1998، 278)

إن الضغوط التي يتعرض لها اللاعب في أثناء التدريب والمنافسة بشكل خاص يتطلب منه القدرة على السيطرة والتحكم في نفسه وإنفعالاته والإلتزام بالقوانين والتعليمات التي يعطيها المدرب وكذلك التحدي الذي يواجه اللاعب في هذه المنافسة والذي يؤدي إلى زيادة إستهلاك الطاقة (البدنية، النفسية) لدى اللاعب، لذا فإن اللاعب في هذه الحالة يحتاج إلى الصلابة النفسية والتي تؤدي إلى زيادة تحمل الأداء والتحدي، والصمود والإرادة لدى اللاعب، وذلك لأهميته الكبيرة في الحفاظ على الأداء الأمثل للاعب في أثناء المنافسة.

وبما أن الصلابة النفسية تعمل على مواجهة الضغوط النفسية من خلال الإدراك للعواقب التي تحول دون إشباع حاجاته (تحمل الإحباط)، أو مواجهة مشاعره المتناقضة وإستجابته للمواقف الإجتماعية والإنفعالية والذي يرتبط بالمجال المعرفي (تحمل الغموض)، والإتساق والتوازن بين ما بداخل الفرد وبين ما يعبر عنه نحو الخارج (تحمل عدم التطابق)، والتي بدوره تؤثر على حالة المهارات الذهنية والنفسية للاعب والتي بدوره تؤثر على سيكولوجية أداء اللاعب.

ولأن الجانب النفسي ضروري جداً بالنسبة للاعب إلى جانب المهارات النفسية والذهنية (الإدراك، الإنتباه، التركيز، الدقة، الثقة بالنفس، الطاقة النفسية (السلبية والإيجابية)، السيطرة على القلق والإنفعالات..... إلخ)، لذا على المدرب الإهتمام بجانب الإعداد النفسي للاعبين من خلال إعداد البرامج النفسية التي تؤدي إلى تحسين الحالة النفسية في التدريب والمنافسات، وخاصة لدى لاعبي الريشة الطائرة والتي تكون ضرورية جداً، لأن لاعب الريشة الطائرة يتعرض إلى الكثير من الضغوط في أثناء المنافسة ويتحمل نتيجة الفوز والخسارة لوحده، وهناك الكثير من الإنفعالات التي يتعرض لها والتي يتطلب منه أن يتعامل معه بشكل جيد لكي يتمكن من حماية نفسه من التأثيرات النفسية السلبية ويواجه هذه الضغوط بإيجابية.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي من خلال تعرضه إلى هاتين المتغيرين (الصلابة النفسية وسيكولوجية الأداء الرياضي) والتي تعدان من المتغيرات النفسية المهمة جداً والتي تنطرق إلى إيجاد العلاقة بينهما من ناحية وبين الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة.

مشكلة البحث:

من الأمور المهمة بالنسبة لأي لاعب في الفعاليات الرياضية أن يتم إعداده من الناحية البدنية والمهارية والخطية والذهنية، والنفسية. إلا أن الكثير من المدربين لا يهتمون بإعداد اللاعب من الناحية النفسية في العملية التدريبية لأغلب اللاعبين والفرق الرياضية المحلية، ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة يرى بأن الناحية النفسية من المتطلبات الضرورية جداً في العملية التدريبية بالنسبة للاعب وخاصة في أثناء المنافسة، ولذا وجب الإهتمام بمتغيري الصلابة النفسية وسيكولوجية الأداء الرياضي والتي تؤثر بشكل كبير في مستوى اللاعب ومن خلال مشاركته في المنافسات الرياضية، وبما أن الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي تحتاج إلى العديد من المهارات الذهنية والنفسية في أثناء المنافسة نتيجة تحمل اللاعب لنتيجة المباراة لوحده دون غيره وكذلك لتعرضه للعديد من الضغوط في

أثناء المنافسة إرتأى الباحث في الخوض في متغير الصلابة النفسية ومدى أهميته لاعبي الريشة الطائرة من خلال المحافظة على الأداء الجيد عند إمتلاكه وكذلك معرفة العلاقة بينه وبين ما يتميز به اللاعب من سيكولوجية الأداء الرياضي وما يمتلكه من مهارات.

أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة.
- 2- التعرف على سيكولوجية الأداء الرياضي وأبعادها لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة.
- 3- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وسيكولوجية الأداء الرياضي وأبعادها لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة.
- 4- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة.

فروض البحث:

- 1- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية وسيكولوجية الأداء الرياضي وأبعادها لدى لاعبي أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة.
- 2- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة.

المجال الزمني: 2023/3/24 ولغاية 2023 /5/25

المجال المكاني: قاعة نادي سولاف الجديد الرياضي.

تحديد المصطلحات:

الصلابة النفسية:

يبين كل من (لؤلؤة وحسن، 2002) بأن لاتسي يعرفها على أنها "توقع الكفاءة الذاتية عند الفرد عن قدرته في مواجهة الضغوط والمشكلات وهو يستعين بمفهوم الكفاءة الذاتية الذي إقتضه باندوار والذي يقرر بأن الأشخاص الذين لديهم مستوى عالي من الكفاءة الذاتية يميلون إلى القيام بسلوكيات تقود إلى نتائج ناجحة مع الاعتقاد بقدرتهم على القيام بذلك. (لؤلؤة وحسن، 2002، 229-227)

سيكولوجية الأداء الرياضي:

تعرف سيكولوجية الأداء الرياضي بأنها مجموعة من المهارات الذهنية والنفسية التي تعد بمثابة مؤشرات أساسية تساعد على تشخيص نقاط القوة والضعف في الحالة النفسية التي تؤثر في مستوى أداء اللاعبين. (الأعرجي وحتاملة، 2002، 233)

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملاءمته وطريقة البحث، إذ يعد أسلوب العلاقات المتبادلة "أسلوباً تهتم بدراسة العلاقات بين الظواهر وتحليل الظواهر والتعمق بها لمعرفة الارتباطات الداخلية في هذه الظواهر، والارتباطات الخارجية بينها وبين الظواهر الأخرى".

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بتحديد مجتمع البحث بلاعبين أندية مركز محافظة كركوك بالريشة الطائرة وهي أندية (سولاف الجديد، غاز الشمال، خاك، كيوان، بابا كركر)، والبالغ عددهم (28) لاعباً، إذ تم إستبعاد عينة التجربة الإستطلاعية والبالغ عددهم (3) لاعبين، وقد قام الباحث بتوزيع المقاييس على جميع لاعبي الأندية المذكورة، وتم تطبيق التجربة الأساسية على (23) لاعبا بعد أن تم استبعاد (2) لاعبين لعدم استكمالهم الإختبارات، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

عدد اللاعبين المشاركين في التجربة الإستطلاعية والرئيسية لكل نادي

ت	الأندية	عدد اللاعبين	عدد التجربة الاستطلاعية	عدد اللاعبين المستبعدين	عدد العينة
1-	نادي سولاف الجديد	4	-	-	4
2-	نادي غاز الشمال	7	2	1	4
3-	نادي خاك	6	-	1	5
4-	نادي كيوان	5	-	-	5
5-	نادي بابا كركر	6	1	-	5
	المجموع	28	3	2	23

وسائل وأدوات جمع المعلومات:-

إستعان الباحث بما يأتي: (المصادر والمراجع العربية، مقياس الصلابة النفسية والمستخدم في البحث. الملحق (1)، مقياس سيكولوجية الأداء الرياضي والمستخدم في البحث. الملحق (2)، الإختبارات المهارية بالريشة الطائرة.

المقاييس المستخدمة في البحث:-

مقياس الصلابة النفسية:-

من إعداد كوباسا وتقنين عماد مخيمر على البيئة المصرية، وتتكون الأداة من (47) عبارة وتركز على قياس الصلابة النفسية تكونت الأداة من ثلاثة أبعاد: الالتزام والتحكم والتحدي. بعد الالتزام: (1-4-7-10-13-16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46). بعد التحكم: (2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38-41-44). بعد التحدي: (3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-42-45-47). وبدائل الإجابة على المقياس هي (تنطبق علي دائماً- تنطبق علي أحيانا- لا تنطبق علي أبداً) وطريقة التصحيح كالتالي:- إذا كانت تنطبق علي دائماً نعطي ثلاث درجات، إذا كانت تنطبق علي أحيانا نعطي درجتين، وإذا كانت لا تنطبق علي أبداً نعطي درجة واحدة.

ويتراوح بذلك المجموع الكلي للأداة ما بين (47-141) درجة حيث يشير الارتفاع في الدرجة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات تم وضع بعض العبارات في عكس إتجاه العبارات الأخرى أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة و بالتالي فإن هذه العبارات التي تقابل في المقياس الأعداد الآتية: (8-11-16-21-23-25-28-32-35-36-37-38-42-46-47)، ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي بمعنى أن هذه العبارات تصحح كمايلي:- إذا كانت تنطبق علي دائماً نعطي درجة واحدة، وإذا كانت تنطبق علي أحيانا نعطي درجتين، وإذا كانت لا تنطبق علي أبداً نعطي ثلاث درجات. أي بلغ عدد العبارات (15) عبارة معكوسة أي 31% من مجموع عبارات المقياس.

مستويات الدرجة الكلية للصلابة النفسية:

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (78-47) مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (109-79) مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (141-110) مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

مستويات بعدي الالتزام والتحدي:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (26-16) مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (37-27) مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (48-38) مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

مستويات بعد التحكم:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (24-15) مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (37-27) مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.
- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (48-38) مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفع.

مقياس سيكولوجية الأداء الرياضي:- (حسو والمراد، 2008، 81-82)

قائمة سيكولوجية الأداء وضعها في الأصل (James E.Loehr) في عام (1986) الذي يبين مستويات تواجد المهارات الذهنية والنفسية وقد قاما كل من (الاعرجي وحتاملة) في عام (2001) بإجراء الصدق والثبات على البيئة العربية في المجال الرياضي على لاعبي المنتخب الوطني الأردنية وتهدف القائمة إلى قياس سبعة محاور عامة، (الثقة بالنفس، الطاقة السلبية، توجيه الانتباه، توجيه التخيل والتصور الذهني، الدافعية، الطاقة الايجابية، السيطرة على المواقف) ويصحح المقياس، وفق ميزان تصحيح خماسي التدرج، (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً) ويعطى للبدائل وزن متدرج من (1-5) بالنسبة للفقرات الايجابية وبالعكس للفقرات السلبية ويحتوي على (42) فقرة موزعة بشكل إيجابي وسلبى بواقع (6) فقرات لكل محور (الاعرجي وحتاملة، 2002، 233-234) وكما مبين في الجدول رقم (2).

الجدول رقم (2)

يبين توزيع أرقام الفقرات على المحاور السبعة لمقياس سيكولوجية الأداء الرياضي

ت	المحور	أرقام الفقرات السلبية في المقياس	أرقام الفقرات الإيجابية في المقياس
1-	الثقة بالنفس	1، 8، 15	22، 29، 36
2-	الطاقة السلبية	2، 9، 16	23، 30، 37
3-	توجيه الانتباه	3، 10، 17	24، 31، 38
4-	التصور الذهني	4، 11، 18	25، 32، 39
5-	الدافعية	5، 12، 19	26، 33، 40
6-	الطاقة الإيجابية	6، 13، 20	27، 34، 41
7-	السيطرة على المواقف	7، 14، 21	28، 35، 42

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 7/ 4/ 2023 على عينة يمثلون (3) لاعبين من ناديي غاز الشمال وبابا كركر وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هي:-

- 1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.
- 2- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد. الملحق (3).

3- التعرف على صلاحية المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث.

4- مدى تفهم العينة لمفردات المقياس وفقراتها.

5- تحديد الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين.

الأسس العلمية للمقاييس والاختبارات:

صدق المقاييس والاختبارات المهارية:

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد، فالإختبار الصادق هو الذي ينجح في قياس ما وضع من اجلة (حسنين، 1995، 183). فقد قام الباحث بعرض المقاييس على مجموعة من المتخصصين الملحق (4). لبيان مدى صلاحيتها لاستخدامه على العينة وأما الاختبارات المهارية فقد تم إستخراج صدقها أيضاً من خلال عرضها على مجموعة من المتخصصين الملحق (5). في مجال الريشة الطائرة لبيان مدى صلاحيتها لأستخدامها على العينة، ولقد اتفق الخبراء على صلاحية المقاييس والاختبارات لإستخدامه على العينة بنسبة 100%.

ثبات الاختبارات:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس ويتعين توافره في الاختبار لكي يكون صالحاً للاستخدام (إمام، 1990، 143). ويقصد به "أن يعطينا الإختبار النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم". (الزوبعي، ب.ت، 30). ولغرض التأكد من ثبات المقاييس والاختبارات المهارية بالريشة الطائرة تم إستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، واستخدم الباحث عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وذلك بإجراء الاختبارات على المجموعة نفسها وبتأريخ 14 / 4 / 2023 بعد (10) أيام من تطبيقه عليها لأول مرة، اذ تؤكد (ليلى السيد فرحات، 2000) الى ان "طريقة إعادة الاختبار يعد من أكثر الطرائق الاحصائية إستخداماً لحساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية فهي عبارة عن تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد ويعاد اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه وبظروف الاختبار الأول نفسها ويجب ان لا تقل المدة بين الاختبارين عن اسبوع. (فرحات، 2001، 145-153). ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الأول الذي تم إجرائها وبين درجات الاختبار الثاني للمقاييس والاختبارات المهارية ومن خلالها تم إيجاد معامل الثبات وحقت الاختبارات معامل ثبات عالية.

التطبيق النهائي للاختبارات:

بعد التأكد من صدق المقاييس والاختبارات المهارية وثباتها تم اجراء التجربة النهائية في يوم السبت الموافق 2023/4/28 في القاعة الداخلية لنادي سولاف الجديد الرياضي، وبعد جمع درجات الاختبار وتقريغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام لافراد العينة وتم اجراء المعالجات الاحصائية الضرورية للحصول على النتائج المطلوبة.

المواصفات النهائية للاختبارات المهارية بالريشة الطائرة:

اشتملت الدراسة على عدد من الاختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة، إذ وجد الباحث ضرورة دراستها والتي يمكن أن تكون ذات صلة.

الاختبارات المهارية بالريشة الطائرة:

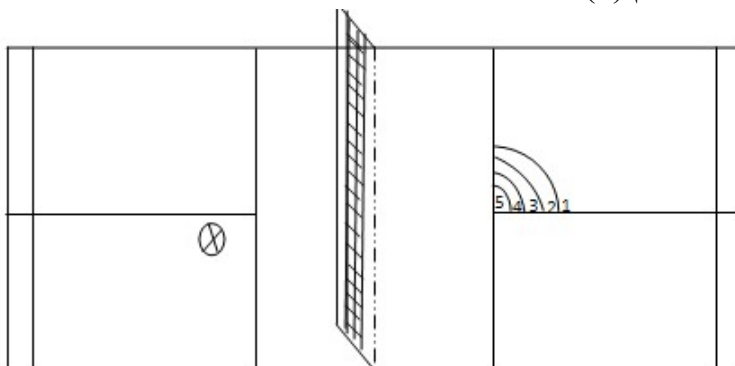
أولاً: اختبار الارسال القصير الواطي: (French Short Serve Test) (الخلف، 2001، 62).

- هدف الاختبار: قياس الدقة لمهارة الإرسال القصير.

- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات لكلا الجنسين.

- تقويم الاختبار: بلغت مصداقيته (0,85)، والموضوعية (0,77).

- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، كرات الريشة الطائرة، حبل مطاطي، ملعب مخطط بتصميم الاختبار، كما في الشكل رقم (1).

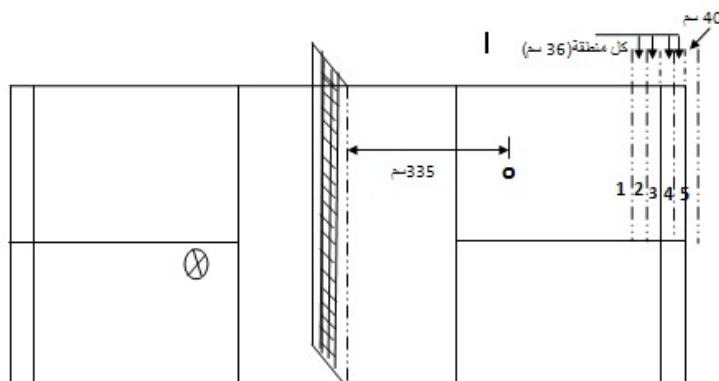


الشكل رقم (1) يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الإرسال القصير
- يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي: منطقة (5 درجات) نصف قطرها (55,8) سم من المركز ومنطقة (4 درجات)، نصف قطرها (76) سم. ومنطقة (3 درجات) نصف قطرها (96,5) سم. ومنطقة (2 درجة) نصف قطرها (117) سم. ومنطقة (1 درجة) باقي منطقة الإرسال.
- طريقة تنفيذ الاختبار: يقف المرسل في مكان الإرسال (X) ويرسل (20 محاولة) على مجموعتين بحيث تمر الريشة من بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عنها (51 سم) محاولاً إسقاط الريشة على المنطقة ذات الدرجة الأعلى.

- حساب النقاط: تعطى الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة، الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى، الإرسال الذي لا يمر من بين الحبل والشبكة ولا يسقط على إحدى المناطق يعطى صفراً، الإرسال الذي يصطدم بالحبل يعاد مرة أخرى، الدرجة النهائية هي مجموع الـ (20 محاولة).

ثانياً: اختبار الإرسال العالي الطويل (Ray, 1978, 48-51) : (Poole Long Serve Test)

- هدف الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال العالي الطويل.
- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.
- تقويم الاختبار: بلغت درجة المصادقية (0,87) والموضوعية (0,78).
- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، كرات ريشة الطائرة، مساعد، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل رقم (2).



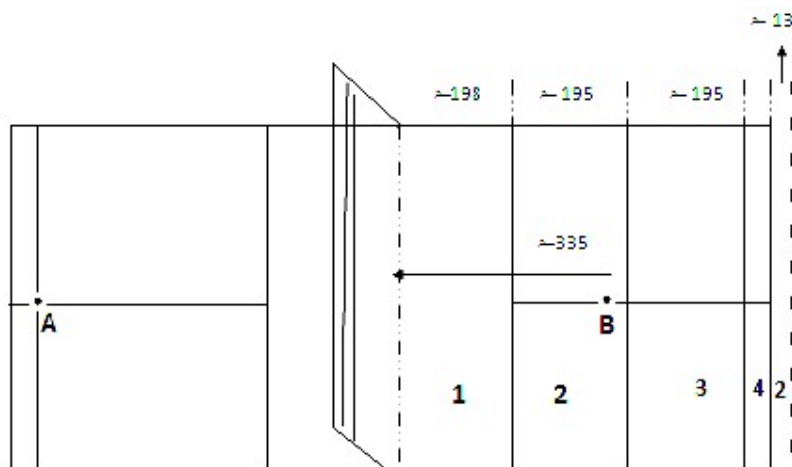
الشكل رقم (2) يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الإرسال العالي الطويل

- طريقة تنفيذ الاختبار:

- يقف اللاعب المرسل في المنطقة (X) ويقوم بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم من فوق اللاعب الذي يحمل مضربه ويده ممدودة للأعلى في المنطقة (0) محاولاً إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى، ويقوم بإرسال (12) محاولة. وحساب النقاط تكون كما يأتي:
- تعطى الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة.
- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.
- النتيجة النهائية هي مجموع أفضل (10) إرسالات من أصل (12).
- النقاط مقسمة من (1، 2، 3، 4، 5).

ثالثاً: اختبار الضربتين الأمامية والخلفية: (Poole Forehand and Backhand Tests)

- هدف الاختبار: قياس الدقة في مهارة الضربة الأمامية والخلفية.
- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات للجنسين.
- تقويم الاختبار: بلغت درجة مصداقيته (0,87) والموضوعية (0,78).
- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، كرات ريشة الطائرة، مساعد لإرسال الريش، فضلاً عن ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار كما بالشكل رقم (3).



الشكل رقم (3)

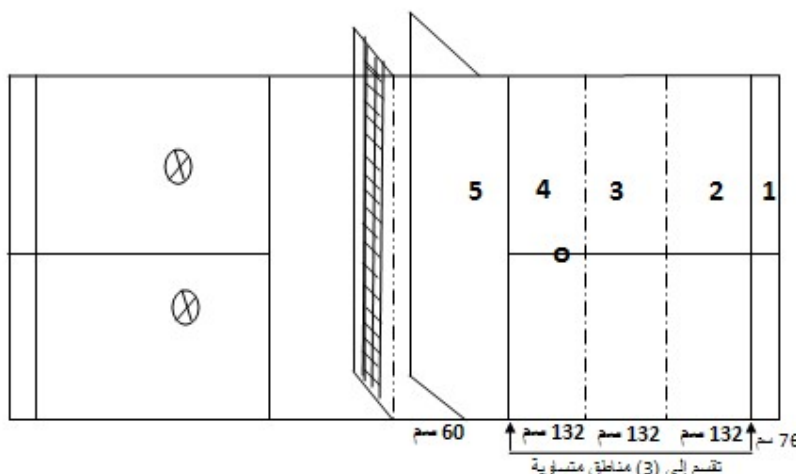
يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الضربتين الأمامية والخلفية

طريقة تنفيذ الاختبار:

في الضربة الأمامية يقف اللاعب وقدمه اليمنى على المربع (A) ومضربه بوضع الضربة الأمامية، ويقوم بضرب الريشة المرسله اليه من الملعب المقابل (B) بقوس عال لتسقط قبل حدود الملعب الفردي بقليل وبشكل عمودي على سطح الملعب محاولاً إسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الأعلى التي هي مدرجة من (1، 2، 3، 4، 2)، أما في الضربة الخلفية فيراعى أن يضع قدمه اليسرى على المربع (A) ويكون المضرب بوضع الضربة الخلفية ويتم إجراء الاختبار كما في الضربة الأمامية.

- حساب النقاط: يقوم اللاعب بأداء (12) محاولة وتحسب أفضل (10) محاولات.
- تعطى الدرجة على وفق سقوط الريشة.

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى. (الخلف، 2001، 61)
- رابعاً: إختبار الضربة الساحقة: (French & Stalter Smash Test)**
- هدف الاختبار: قياس الانجاز لمهارة الضربة الساحقة.
- تطبيق الاختبار: طبق على عينة من طلاب المعاهد والكليات وللجنسين.
- تقويم الاختبار: بلغت درجة مصداقيته (0,78) والموضوعية (0,83).
- الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة، كرات الريشة الطائرة، حبل مطاطي، قوائم اضافية بارتفاع (213 سم) مساعد، ملعب ريشة مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل رقم (4).



الشكل رقم (4)

يوضح ملعب الريشة الطائرة مخطط بتصميم اختبار الضربة الساحقة

- طريقة تنفيذ الاختبار:

يقف اللاعب في المكان المخصص له (X) ويقوم برد الريشة المرسله له من المنطقة المقابلة (0) بضربة ساحقة قوية محاولا اسقاطها في المنطقة ذات الدرجة الاعلى بشرط ان تمر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل المثبت خلف الشبكة على بعد (60 سم) وبارتفاع (213 سم)، ويقوم اللاعب بأداء (20) محاولة مع ملاحظة قوة الضربة الساحقة.

- حساب النقاط:

- تعطى الدرجة على وفق مكان سقوط الريشة.

- اذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة وتحت الحبل او سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفراً.

- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

- الدرجات مقسمة على وفق المناطق (5، 4، 3، 2، 1).

- الدرجة النهائية هي مجموع درجات (20) محاولة. (الخلف، 2001، 65)

الوسائل الاحصائية:

تم استخدام النظام (spss-version 22) في تحليل النتائج بأعتماد ماياتي:

(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار (ت) لعينة واحدة، معامل ارتباط بيرسون).

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة:

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية وأبعادها لدى لاعبي أندية مركز محافظة كركوك

ت	المتغيرات النفسية	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1-	الإلتزام	23	34.4348	2.85762
2-	التحدي	23	32.5652	4.08797
3-	التحكم	23	32.4783	3.08765
4-	الصلابة النفسية	23	100.0000	7.40393

يبين الجدول رقم (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الصلابة النفسية وأبعادها، وقد أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي لمتغيرات (الإلتزام، التحكم، التحدي، الصلابة النفسية) قد بلغ (34.4348، 32.5652، 32.4783، 100.0000) وبانحراف معياري بلغ (2.85762، 4.08797، 3.08765، 7.40393)، ومن مراجعة الأوساط الحسابية لمتغيرات (الإلتزام والتحكم) فنرى بأن الدرجات تقع بين مجموع الدرجات (27-37) وهي مستوى متوسط بالنسبة لدى العينة كما مبين في وصف المقياس، أما الوسط الحسابي لمستوى الصلابة النفسية فتظهر لنا بأن هذا الوسط تقع ضمن مجموع الدرجات التي تتراوح ما بين (79-109)، وهي مستوى متوسط حسب ما يبينه وصف المقياس في الباب الثالث أيضاً، أي أن مستويات الصلابة النفسية وأبعادها هي مستوى متوسط ويعزو الباحث سبب ذلك إلى أن لاعبي عينة البحث كانوا ملتزمين بإشتركهم في التدريبات اليومية لأنديتهم وبالتالي إلتزامهم بالتعليمات التي يوصي بها المدرب في أثناء هذه التدريبات، وبالتالي تمتعهم بسمات شخصية تؤهلهم للمشاركة في المنافسات اللاحقة لهم وبالتالي التمتع بالصلابة النفسية ومواجهة الضغوطات في أثناء التدريب وتكيفهم مع الظروف ومتغيرات المنافسة وبالتالي تحملهم لمسؤولياتهم عن أسباب الخسارة والفوز وبالتالي تحمل النتائج مهما كانت وكذلك إتخاذ القرارات عن طريق إختيار بدائل وحل المواقف الصعبة في أثناء التدريب والمنافسات، إذ يبين (عماد مخيمر، 2011) بأن "الأفراد الذين يتسمون بالصلابة النفسية يمكن أن ينجحوا في كثير من مجالات الحياة وواحدة من تلك المحاولات النجاح في الألعاب والمسابقات الرياضية والمنافسة فيها وذلك لأن لديهم القدرة على التحكم ولديهم إلتزام والقدرة على التحدي" (مخيمر، 2011، 12)

عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لسيكولوجية الأداء الرياضي وأبعادها لدى لاعبي بعض أندية مركز محافظة كركوك بالريشة الطائرة:

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وإختبار (ت) وقيمة المعنوية (sig) لسيكولوجية الأداء الرياضي وأبعادها لدى لاعبي الريشة الطائرة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	إختبار (ت)	الإحتمالية (sig)	الدلالة
1-	الثقة بالنفس	20.9130	3.35631	18	4.162	0.000	معنوي
2-	الطاقة السلبية	18.3043	2.86729	18	0.509	0.616	غير معنوي
3-	توجيه الإنتباه	17.9130	3.27404	18	-0.127	0.900	غير معنوي

معنوي	0.000	4.829	18	3.10870	21.1304	التصور الذهني	-4
معنوي	0.001	4.073	18	3.73743	21.1739	الدافعية	-5
معنوي	0.000	4.971	18	3.27163	21.3913	الطاقة الإيجابية	-6
معنوي	0.000	4.342	18	2.64127	20.3913	السيطرة على المواقف	-7
معنوي	0.000	9.546	126	7.64530	141.2174	سيكولوجية الأداء الرياضي	-8

نستدل من الجدول (4) النتائج التالية:-

- بلغت الأوساط الحسابية لأبعاد مقياس سيكولوجية الأداء الرياضي (الطاقة السلبية، توجيه الانتباه) (18.3043، 17.9130) والانحراف المعياري (2.86729، 3.27404) على التوالي بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (0.509، -0.127) وقيمة الاحتمالية (0.616، 0.900) على التوالي، وبما أن قيم الاحتمالية لهذه المتغيرات هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً لا توجد فروق معنوية بين الأوساط الحسابية والوسط الفرضي البالغ (18) لمتغيري الطاقة السلبية، مما يدل على أنه لا توجد فروق بين الأوساط الحسابية والوسط الفرضي.

- بلغت الأوساط الحسابية للمتغيرات (الثقة بالنفس، التصور الذهني، الدافعية، الطاقة الإيجابية، السيطرة على المواقف، سيكولوجية الأداء الرياضي) (20.9130، 21.1304، 21.1739، 21.3913، 20.3913، 141.2174) والانحراف المعياري (3.35631، 3.10870، 3.73743، 3.27163، 2.64127، 7.64530) على التوالي بينما بلغت قيمة (ت) المحتسبة (4.162، 4.829، 4.073، 4.971، 4.342، 9.546) وقيمة الاحتمالية (0.000، 0.000، 0.000، 0.001، 0.000، 0.000) على التوالي، وبما أن قيم الاحتمالية لهذه المتغيرات جميعها هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذاً توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية والوسط الفرضي لأبعاد المقياس البالغ (18) والوسط الفرضي لمقياس سيكولوجية الأداء البالغ (126)، ويعزو الباحث سبب هذه النتائج إلى أن التدريب المستمر والمشاركة في المنافسات الرياضية التي كانت ذو أهمية كبيرة في إكتساب اللاعبين الثقة بالنفس نتيجة كثرة المشاركات هذه، إذ يشير (أسامة كامل، 2000) "إن الثقة تساعد اللاعب على تركيز الانتباه ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة لضعف الثقة، ويصبح موجهاً للاهتمام نحو الأداء فاللاعب الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي وينشغل بنتائج الأداء أكثر مما يهتم بالأداء ذاته". (راتب، 2000، 342)

ويضيف الباحث بأن لعبة الريشة الطائرة هي لعبة تعتمد على التصور العقلي والذكاء وزيادة التركيز والانتباه أي عمليات التدريب العقلي، إذ يبين (حامد سليمان، 2012) بأن "أهمية التدريب العقلي تأتي من خلال تصور الرياضي للأداء أو المهارة وبرمجتها داخل الدماغ بصورة صحيحة قبل أدائها فعلياً، إذ يكون التركيز على اللاعب أكثر من المدرب، فاللاعب هو الذي يتفاعل مع الأهداف والأحداث وبالتالي يفهم الملامح المرافقة لهما، وبذلك يبني اللاعب مفاهيمه وحلوله للمشكلات والتخلص من الحركات الزائدة والسلبية التي تؤثر في تطبيق المهارة بصورة كاملة، ويزداد مستوى ثبات الأداء الصحيح للمهارة من خلال تكرارها". (حمد، 2012، 352)

ويضيف الباحث بأن الإلتزام بالتدريب والمشاركة في المنافسات الرياضية على مستوى البطولات المحلية لهذه الفرق تؤدي إلى زيادة الدافعية لدى اللاعبين قيد الدراسة، إذ يشير (عبدالرحمن محمد، 2003) إلى أنه "كلما كان الدافع لدى المتعلم قوياً كانت رغبة المتعلم نحو النشاط المؤدي إلى التعلم قوية أيضاً، وإن فترات الراحة الموجودة في التمرين تبعد الملل والتعب والنسيان عن المتعلم وأنها تثبت ما يتعلمه المتعلم هذا إلى جانب تجدد نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع وإقباله على التعلم باهتمام أكبر".

(العيسوي، 2003، 35) وتعد الدافعية من الشروط الأساسية التي يتوقف عليها تحقيق الهدف من عملية التعلم في أي مجال من مجالاته المتعددة (أبو جادو، ٢٠٠٠، ٣٢٩) وبذلك تلعب الدافعية دوراً مهماً وفاعلاً في السلوك الرياضي إذ أشارت دراسة (فيلي) "إن دافعية الإنجاز الرياضي هو تكوين متعدد الأبعاد ومن هذه الأبعاد (هدف الإنجاز) الذي يكون فيها الاهتمام الأكبر للاعب لمواجهة متطلبات المنافسة وأنها من أهم المحددات الرئيسة للأداء الجيد". (علاوي، 1998، 288).

وبزيادة التصور العقلي والإلتزام بالتدريب تزداد الدافعية وبذلك تزداد الطاقة النفسية لدى اللاعب، وتتفق آراء بعض العلماء في إن حدوث الإنجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى. (شمعون، 1996، 158) ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية وتعليمهم التركيز على الواجبات الحركية والأداء وتجنب تشتيت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به، ولا ينشغل في الأداء السابق أو التفكير في الأداء الذي لا يستطيع إنجازه" (راتب، ٢٠٠٠، ١٢٦)

من ناحية أخرى فإن المدربين لهذه الفرق كانوا يعتمدون في تدريباتهم على التمارين التي كانت تشبه الحالات التي تحدث في أثناء المنافسة وخلق الأجواء المماثلة لأجواء التدريب، وأن أغلب التمارين في لعبة الريشة الطائرة هي مماثلة لما يحدث في المنافسة، إذ تشير (فائزه، 1985) عن (swin) "إن ما أحرزته الدول المتقدمة رياضياً من نتائج إنما يرجع إلى الاهتمام بالخدمات النفسية المطلوبة للاعبين بجانب العناية بالتدريبات المهارية وذلك عن طريق وضع خطط سلوكية لتعديل سلوك اللاعبين وتهينتهم نفسياً لجو المباريات والمنافسات (بسيوني، ١٩٨٥، ١٦٧) ويؤكد (فوزي، 2006) إن هذه النوعية من الإجراءات تؤدي إلى تكيف اللاعب نفسياً لظروف الكفاح المستمر وذلك من أجل ضمان وضع اللاعب في أحسن حالات الاستعداد لإظهار كل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وإنفعالية ولا سيما في الظروف الصعبة التي قد يواجهها أثناء التنافس (فوزي، ٢٠٠٦، ٢١٨).

ونجد بأن القدرات النفسية التي يتمتع بها لاعبو الريشة الطائرة مثل (الإدراك، التصور العقلي، الدافعية، الطاقة النفسية المثلى، الصلابة النفسية)، كل هذا أدى إلى أن يكون لدى أفراد العينة سمات شخصية جيدة، ونظراً لخصوصية هذه الفعالية والتي تمتاز بكثرة القدرات النفسية، إذ يضيف (محمد حسن، 1986) "أن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة في بناء الشخصية، ومن أجل النجاح في النشاط الرياضي لابد من توافر سمات معينة في الشخصية فالفرد الذي يفتقر إلى السمات الإيجابية لن يستطيع مهما بلغت قدرته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أفضل المستويات نظراً لأن هذه المستويات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية (أبوعبي، ١٩٨٦، ١٨٥).

عرض العلاقة بين الصلابة النفسية وسيكولوجية الأداء الرياضي وأبعادها لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5) العلاقة بين الصلابة النفسية وسيكولوجية الأداء الرياضي وأبعادها لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة وتحليلها ومناقشتها

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الاحتمالية (sig)	الدلالة
1-	سيكولوجية الأداء الرياضي	141.2174	7.64530	0.491*	0.017	معنوي
2-	الثقة بالنفس	20.9130	3.35631	0.507*	0.014	معنوي
3-	الطاقة السلبية	18.3043	2.86729	-0.024	0.915	غير معنوي

4-	توجيه الانتباه	17.9130	3.27404	-0.043	0.845	غير معنوي
5-	التصور الذهني	21.1304	3.10870	0.205	0.347	غير معنوي
6-	الدافعية	21.1739	3.73743	0.281	0.194	غير معنوي
7-	الطاقة الإيجابية	21.3913	3.27163	0.064	0.772	غير معنوي
8-	السيطرة على المواقف	20.3913	2.64127	0.177	0.420	غير معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وبدرجة حرية (21-23)

نستدل من الجدول (5) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين الصلابة النفسية وسيكولوجية الأداء الرياضي وبعد الثقة بالنفس ($0,491^*$ ، $0,507^*$) بينما كانت قيم الإحصائية ($0,017$ ، $0,014$) وبما إن قيم الإحصائية لهاتين المتغيرين هي أصغر من مستوى الدلالة ($0,05$)، إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية وكل من سيكولوجية الأداء الرياضي وبعد الثقة بالنفس، ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة إلى أن الصلابة النفسية لها دور كبير في زيادة المهارات النفسية والثقة بالنفس، إذ يشير (محمد العربي شمعون، 2001) إلى أن الصلابة العقلية تلعب دوراً فعالاً في التحكم في حالة الأداء المثالية كما أنها تهدف إلى بناء القوة العقلية والانفعالية، والتدريب على الصلابة العقلية هو فن وعلم زيادة قدرة اللاعب على المواجهة والتعامل مع جميع أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلاً في المنافسة الأمر الذي ينعكس على إتقان المهارات الرياضية وفي الوقت نفسه تقلل من مخاطر الإصابات الرياضية والانسحاب الانفعالي. (شمعون، 2001، 7، 8)، ويضيف (جيمس لوهر، 1994) إلى "أن المدربين والرياضيين يؤكدوا على أن المهارات النفسية التي تعكس الصلابة العقلية تساهم بنسبة لا تقل عن (50%) في تحقيق الانجاز الرياضي. (Loehr, 1994, 52)

ويرى (سيمون وآخرون، 2004) إن الصلابة النفسية أقصى مستوى نفسي نستطيع الوصول إليه، وهي تكسب الرياضيين قدرة على التحمل مقارنة بمنافسيهم أثناء التنافس الرياضي، وذلك من خلال

تطوير التركيز والثقة والثبات تحت الضغوط". (Simon Middleton et al, 2004, 209)

- بلغت قيم معامل الارتباط بين الصلابة النفسية وأبعاد سيكولوجية الأداء الرياضي (الطاقة السلبية، توجيه الانتباه، التصور الذهني، الدافعية، الطاقة الإيجابية، السيطرة على المواقف) ($-0,024$ ، - $0,043$ ، $0,205$ ، $0,281$ ، $0,064$ ، $0,177$) بينما كانت قيم الإحصائية ($0,915$ ، $0,845$ ، $0,347$ ، $0,194$ ، $0,772$ ، $0,420$) وبما إن قيم الإحصائية لهذه المتغيرات هي أكبر من مستوى الدلالة ($0,05$)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الصلابة النفسية وكل من (الطاقة السلبية، توجيه الانتباه، التصور الذهني، الدافعية، الطاقة الإيجابية، السيطرة على المواقف).

عرض العلاقة بين الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية محافظة كركوك بالريشة الطائرة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (6) العلاقة بين الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي بعض أندية محافظة

كركوك بالريشة الطائرة وتحليلها ومناقشتها

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الإحصائية (sig)	الدلالة
1-	الإرسال القصير المنخفض	59.1304	12.64661	0.542**	0.008	معنوي
2-	الإرسال العالي الطويل	39.9565	6.29197	0.571**	0.004	معنوي
3-	الضربة الأمامية	33.6522	3.98416	-0.647**	0.001	معنوي
4-	الضربة الخلفية	32.9130	4.67015	-0.058	0.793	غير معنوي
5-	الضربة الساحقة	46.9130	9.91286	-0.484*	0.019	معنوي

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وبدرجة حرية (21=2-23)

** معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,01)$ وبدرجة حرية (21=2-23)

نستدل من الجدول (6) النتائج التالية:

- بلغت قيم معامل الارتباط بين الصلابة النفسية وبعض المهارات الأساسية بالريشة الطائرة (الإرسال القصير المنخفض، الإرسال العالي الطويل، الضربة الأمامية، الضربة الساحقة) لدى لاعبي أندية مركز محافظة كركوك ($0,542^{**}$ ، $0,571^{**}$ ، $-0,647^{**}$ ، $-0,484^{*}$) بينما كانت قيم الإحصائية (0,008)، (0,004، 0,001، 0,019) وبما إن قيم الإحصائية لهذه المتغيرات هي أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية وكل من مهارات (الإرسال القصير المنخفض، الإرسال العالي الطويل، الضربة الأمامية، الضربة الساحقة)، ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة إلى أن الصلابة النفسية لها دور كبير في زيادة المهارات النفسية والثقة بالنفس والتصور العقلي والرضا الحركي والتوافق الحركي وأن هذه المتغيرات تعمل على إكتساب المهارات الأساسية في أية لعبة أو فعالية وكذلك عن طريق تكرار المهارات الأساسية في أثناء التدريب مما أدى إلى التحسن في الأداء المهاري، إذ يشير (يعرب خيون، 2002) إلى "أن التعلم الناجح يعتمد وبشكل كبير على حجم التدريب والتكرار، إذ إن في عملية التكرار تتوحد الكثير من أجزاء المهارة ويمكن لهذا التوافق أن يتطور ويتحسن عن طريق التمرين على عملية التصور، إذ أن كل الأخطاء التي تظهر في الأداء خلال مرحلة التعلم هي نتيجة ضعف التوافق بين أجزاء الحركة الواحدة". (خيون، 2002، 126)

وبما أن لعبة الريشة الطائرة تعمل على تنمية بعض العمليات الذهنية أكثر من أية لعبة أو فعالية أخرى كالإسترخاء والتصور وبالتالي تطور عمليات الإنتباه والإدراك والقدرة على التفكير الجيد وزيادة هذه العمليات تكون بمثابة الإعداد الذهني والتي يعتمد عليها أغلب المدربين في لعبة الريشة الطائرة، إذ يشير (ممدوح محمدي ومحمد علي، 1998) بأن "الإعداد الذهني من أهم واجبات عملية التدريب والتعلم التي يجب أن يضعها المدرب والمعلم نصب أعينهم، وإن أهم القدرات العقلية المطلوب تثبيتها للرياضي على وفق ترتيبها في مواقف المنافسة هي (تركيز الإنتباه، القدرة على الملاحظة، القدرة على الإدراك، القدرة على التفكير، القدرة على الإستنتاج، سرعة التصرف)". (محمدي وعلي، 1998، 44-45)

- بلغت قيم معامل الارتباط بين الصلابة النفسية ومهارة الضربة الخلفية لدى لاعبي أندية مركز محافظة كركوك ($-0,058$) بينما كانت قيمة الإحصائية (0,793) وبما إن قيمة الإحصائية هي أكبر من مستوى الدلالة (0,05)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الصلابة النفسية ومهارة الضربة الخلفية، ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة إلى أن مهارة الضربة الخلفية هي مهارة صعبة جداً بالنسبة للاعبي عينة البحث وتحتاج إلى قوة كبيرة لتنفيذها، كما هي صعبة أيضاً بالنسبة للاعبين العالمين أيضاً.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

1- أظهرت النتائج بأن مستوى أبعاد مقياس الصلابة النفسية (الإلتزام، التحدي، التحكم) والصلابة النفسية تقع ضمن المستوى المتوسط بالنسبة للمستويات التي تم بيانها في وصف المقياس.

- 2- أظهرت النتائج بأنه توجد فروق ذات دلالة غير معنوية بين الأوساط الحسابية والوسط الفرضي لأبعاد سيكولوجية الأداء الرياضي (الطاقة السلبية، توجيه الانتباه)
- 3- أظهرت النتائج بأنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية والوسط الفرضي لأبعاد المقياس (الثقة بالنفس، التصور الذهني، الدافعية، الطاقة الإيجابية، السيطرة على المواقف، سيكولوجية الأداء الرياضي).
- 4- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية وكل من سيكولوجية الأداء الرياضي وبعد الثقة بالنفس.
- 5- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الصلابة النفسية وكل من (الطاقة السلبية، توجيه الانتباه، التصور الذهني، الدافعية، الطاقة الإيجابية، السيطرة على المواقف).
- 6- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الصلابة النفسية وكل من المهارات الأساسية الآتية بالريشة الطائرة (الإرسال القصير المنخفض، الإرسال العالي الطويل، الضربة الأمامية، الضربة الساحقة).
- 7- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين الصلابة النفسية ومهارة الضربة الخلفية في الريشة الطائرة.

التوصيات:

- على وفق النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي الباحث بما يأتي:-
- 1- إجراء الإختبارات الدورية في المتغيرات النفسية قيد البحث لتقييم اللاعبين من الناحية النفسية.
 - 2- ضرورة إقامة الجولات والسفرات للاعبين من قبل المدرب وإدارة الأندية لزيادة الدعم المعنوي للاعبين ولمواجهة الضغوط النفسية التي تواجههم في أثناء التدريب والمنافسة.
 - 3- زيادة تثقيف المدربين من الناحية النفسية لإعداد اللاعبين من الناحية النفسية.
 - 4- توعية المدربين بأهمية معرفة الفروق الفردية بين اللاعبين في السمات الشخصية والتي لها دور في الصلابة النفسية.
 - 5- إجراء دراسات مشابهة على الفئات العمرية الأخرى في الأندية قيد البحث.
 - 6- إجراء دراسات مشابهة على فئة النساء في الريشة الطائرة.

المصادر العربية والأجنبية:

- أبو جادو، صالح محمد علي (٢٠٠٠): علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر عمان.
- أبو عبيد، محمد حسن (١٩٨٦): المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة، مصر.
- الأعرجي، عاصم وحتاملة، مازن (2002): التدريب الذهني ودوره في رفع مستويات الأداء للاعبي المنتخبات الوطنية، مجلة أبحاث اليرموك، المجلد 2، العدد 4.
- الأعرجي، عاصم وحتاملة، مازن (2002): التدريب الذهني ودوره في رفع مستويات الأداء للاعبي المنتخبات الوطنية، مجلة أبحاث اليرموك، المجلد 2، العدد 4.
- الخلف، معين محمد طه (2001): تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد).
- الروزبياني، علي حسين علي (2012): تأثير برنامج إرشادي بالتفكير الإيجابي والتوافق النفسي على التفكير الخططي وتحصيل بعض الجوانب المعرفية والمهارية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - أربيل).
- الزوبعي، عبد الجليل و(آخرون): (ب.ت): الاختبارات والمقاييس النفسية، منشورات جامعة الموصل، الموصل.
- الشوك، نوري إبراهيم والكبيسي، رافع صالح فتحي (2004): دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية، ب.م، بغداد.
- امام، مصطفى محمود (1990): التقويم والقياس، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- امل على خليل حسين (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط النفسية لدى سباحي المسافات القصيرة: (بحث منشور في كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية).
- بسبوني، فايزة محمد (١٩٨٥): دراسة حول تخفيض مستوى القلق لدى طالبات الفرق الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات، مجلة بحوث التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، المجلد ٢، العدد ٣.
- حسنين، محمد صبحي (1995): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج 1، ط 3، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- حسو، مؤيد عبد الرزاق والمراد، نيراس يونس (2008): سيكولوجية الأداء الرياضي من وجهة نظر لاعبي بعض الألعاب الفرعية والفردية والقتالية: (مجلة الراصد للعلوم الرياضية، المجلد 14، العدد 47، الموصل).
- حمد، حامد سليمان (2012): علم النفس الرياضي، ط 1، دار العراب للدراسات والنشر والترجمة، دمشق.
- خيون، يعرب (2002): التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخر للطباعة، بغداد.
- راتب، اسامة كامل (2000): علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شمعون، محمد العربي (2001): الصلابة العقلية والإنجازات الرياضية، مؤتمر قسم علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- علاوي محمد حسن (1998): سايكولوجية الجماعات الرياضية، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1998): مدخل في علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- فرحات، ليلى السيد (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط 1، مطابع أمون، القاهرة.
- فوزي، احمد أمين (٢٠٠٦): مبادئ علم النفس الرياضي - المفاهيم - التطبيقات، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- لؤلؤة، حمادة وحسن، عبد اللطيف (2002)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الثاني عشر، العدد 2.
- محمدي، ممدوح وعلي، محمد (1998): الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مخيمر، عماد (2011): إستبيان الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
- James Loehr (1994): the new toughness training for sports newyork, penguin Books, U.S.A.
- Ray Collins & Patrick Hodges (1978): A Comprehensive Guide to Sports Skills Tests and Measurement, Charles Thomas Publishers, USA, P48-51
- Simon C. Middleton, Herb W. Marsh, Andrew J. Martin, Garry E. Richards and clark perry (2004): Discovering Mental toughness: A Qualitative study of Mental toughness elite athletes, third international biennial, self research conference, self- concept, Motivation and identity: where to form here, july 4-7, Berlin, Germany,.

الملحق (1)

جامعة صلاح الدين- أربيل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي اللاعب المحترم

تحية طيبة

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل اسئلة ولكل سؤال (3) اختيارات (بدائل) هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي أبداً)، لذا يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الاجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا اجابة، وتأكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر اسمك.

شاكرين تعاونكم معنا

ملاحظة: تكون الاجابة على ورقة الاجابة المخصصة وكما موضح :-

مثال :-

ت	العبارة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي أبداً
1-	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.		✓	
2-	أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملئ علي من مصدر خارجي.	✓		

الباحث

مقياس الصلابة النفسية

ت	العبارة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي أبداً
1-	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.			
2-	أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملئ علي من مصدر خارجي.			
3-	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.			
4-	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم.			
5-	عندما أضغ خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي على تنفيذها.			
6-	أقترح المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.			
7-	معظم أوقات حياتي تضيق في أنشطة لا معنى لها.			
8-	نجاحي في أموري (عمل، دراسة..... إلخ) يعتمد على مجهودي وليس على الحظ أو الصدفة.			
9-	لدي حب إستطلاع ورغبة في معرفة ما لا أعرفه.			
10-	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.			
11-	الحياة فرص وليس عمل وكفاح.			
12-	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها.			
13-	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وإحافظ عليها.			
14-	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.			
15-	لدي القدرة على المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.			
16-	لا يوجد لدي من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها.			
17-	أعتقد أن كل ما يحدث لي غالباً هو نتيجة تخطيطي.			
18-	المشكلات تستنفذ قواي وقدرتي على التحدي.			
19-	لا أتردد في المشاركة في أي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.			

20-	لا يوجد في الواقع شيء اسمه الحظ.		
21-	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.		
22-	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.		
23-	أعتقد أن الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتي.		
24-	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.		
25-	أعتقد أن "البعد عن الناس غنيمة".		
26-	أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة.		
27-	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.		
28-	إهتمامي بنفسى لا يترك لي فرصة للتفكير في أي شيء آخر.		
29-	أعتقد أن سوء الحظ يعود إلى سوء التخطيط.		
30-	لدي حب المغامرة والرغبة في إكتشاف ما يحيط بي.		
31-	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي.		
32-	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.		
33-	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.		
34-	أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا وأحداث.		
35-	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.		
36-	الحياة الثابتة والسكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.		
37-	الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.		
38-	أؤمن بالمثل الشعبي "قيراط حظ ولا فدان شطارة".		
39-	أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية.		
40-	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.		
41-	أعتقد أن لي تأثير قوي على ما يجري حولي من أحداث.		
42-	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوي على تهديد لي ولحياتي.		
43-	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها كلما أمكن.		
44-	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والظروف الخارجية.		
45-	التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.		
46-	أغير قيمتي ومبادئني إذا دعت الظروف لذلك.		
47-	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.		

الملحق (2)

جامعة صلاح الدين- أربيل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي اللاعب المحترم

تحية طيبة

بين يديك استمارة استبيان تتضمن مجموعة فقرات على شكل اسئلة ولكل سؤال (5) اختيارات (بدائل) هي (أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً، دائماً)، لذا يرجو الباحث قراءة الفقرات بدقة ثم الاجابة عنها بكل صدق وصراحة وعدم ترك أي فقرة من فقرات المقياس بلا اجابة، وتؤكد أن إجابتك ستحظى بسرية تامة وهي لغرض البحث العلمي فقط، ولا داعي لذكر اسمك.

شاكرين تعاونكم معنا

ملاحظة: تكون الاجابة على ورقة الاجابة المخصصة وكما موضح :-

مثال :-

ت	الفقرات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1-	أرى في نفسي الخسارة أكثر من الفوز في المنافسة	✓				
2-	يستولي علي الغضب والإحباط خلال المنافسة					✓

الباحث

سايكولوجية الأداء الرياضي

ت	الفقرات	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1-	أرى في نفسي الخسارة أكثر من الفوز في المنافسة					
2-	يستولي علي الغضب والإحباط خلال المنافسة					
3-	أصبح مربكاً وافقد تركيزي خلال المنافسة					
4-	قبل المنافسة أتصور أدائي عالياً					
5-	أشعر بالدافعية العالية لتقديم أفضل ما عندي في المنافسة					
6-	أستطيع الحفاظ على انفعالي الايجابي القوي خلال المنافسة وبعدها					
7-	أفكر بإيجابية خلال المنافسات					
8-	أنا أثق بنفسي كلاعب					
9-	تراودني العصبية أو الخوف في المنافسات					
10-	يظهر إن ذهني يصبح في سباق خلال اللحظات الحرجة في المنافسات					
11-	ذهنياً أتدرب على المهارات البدنية					
12-	الأهداف التي وضعتها لنفسي كلاعب تجعلني أوصل عملي بجد					
13-	قادر على الاستمتاع بالمنافسة حتى لو كان واجهته الخسارة أمام المشاكل الصعبة					
14-	حديثي مع نفسي خلال المنافسة سلبي					
15-	الأخطاء التي ارتكبتها خلال المنافسة تجعل شعوري وتفكيري سلبي					
16-	أستطيع تشخيص الانفعالية بسرعة واستعيد تركيزي					
17-	التفكير التصويري عن اللعبة سهل بالنسبة لي					
18-	املك استثارة ذاتية عالية للعب أو التدريب					
19-	أشعر بالضعف أثناء التدريبات أو المنافسات الصعبة					
20-	يصيبني الفتور عندما تتقلب الأمور ضدي خلال المنافسة					
21-	مهما كانت الظروف أعطي ١٠٠٪ من جهدي خلال اللعب					
22-	أستطيع أن أصل بأدائي إلى أعلى مستوى من قدراتي ومهاراتي					
23-	عضلاتي تصبح مشدودة كثيراً خلال المنافسة					

-24	أصبح في حالة دوران خلال المنافسة				
-25	أتصور نفسي بأنني أمر في حالات صعبة قبل المنافسة				
-26	أنا على استعداد بأن أقدم كل ما مطلوب للوصول إلى قمة قدرتي كلاعب				
-27	أندرب بتركيز ايجابي عالي				
-28	أستطيع تغيير مزاجي السلبي إلى ايجابي إثناء اللعب من خلال السيطرة على تفكيري				
-29	أنا منافس عنيد ذهنيا				
-30	يزعجني جدا الحالات التي تكون خارجة عن سيطرتي مثل التحكيم السيئ				
-31	أجد نفسي أفكر بالأخطاء السابقة أو الفرص التي أضعتها خلال اللعب				
-32	أستخدم التصورات التي تساعدني على الأداء الأفضل خلال اللعب				
-33	أصاب بالملل والاحترق الذاتي خلال المنافسات				
-34	أشعر بالتحدي والهام في حالات الشدة خلال المنافسة				
-35	المدربون يقرون بجودة تفكيري				
-36	أدائي يظهر مدى ثقتي بنفسي من خلال الانطباع الخارجي				
-37	أستطيع أن أحافظ على الهدوء خلال المنافسة تحت أي مشاكل				
-38	أفقد تركيزي بكل سهولة إثناء اللعب				
-39	عندما أتخيل نفسي باللعب اشعر بالأشياء نفسها وأراها بوضوح				
-40	أستيقظ من النوم وأنا مليء بالإثارة والحيوية للتدريب واللعب				
-41	الرياضة التي أمارسها تبعث في نفسي الشعور بالمتعة والإنجاز				
-42	أستطيع تحويل اللحظات الحرجة إلى فرص لعب				

ملحق (3)**أسماء فريق العمل المساعد**

- 1- ريبوار رمضان حمة رشيد/ مدرب نادي سولاف الجديد الرياضي/محافظة كركوك.
- 2- عبدالله برزو حسن/ مدرب نادي غاز الشمال الرياضي/محافظة كركوك.
- 3- فرمان حسن/ مدرب نادي بابا كركر الرياضي/محافظة كركوك.

ملحق (4)**أسماء الخبراء والمختصين لمقاييس البحث**

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1-	أ.د. عزيمة عباس علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين- أربيل
2-	أ.م.د. سعيد نزار سعيد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين- أربيل
3-	م.د. شنكة سليمان عمر	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين- أربيل

الملحق (5)**أسماء الخبراء والمختصين للاختبارات المهارية بالريشة الطائرة**

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1-	أ.م.د. أحمد محمد علي كامل	طرائق تدريس/ألعاب المضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين- أربيل
2-	م.د. دريد زكي	تأريخ فلسفة/ألعاب المضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين- أربيل
3-	م.د. إحسان الدين عثمان	علم التدريب/ألعاب المضرب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين- أربيل