

الصلابة النفسية واليقظة الذهنية وعلاقتها بالمستوى المهاري للاعبين جامعة البصرة بكرة القدم
م.د سيف صلاح حسن هيجل قسم النشاطات الطلابية، جامعة البصرة

saif.salah@uobasrah.edu.iq

تاريخ استلام البحث: ٢٩ / ١١ / ٢٠٢٤

تاريخ قبول البحث: ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢٤

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الصلابة النفسية، مستوى الانجاز المهاري، كرة القدم
مستخلص البحث:

ومستوى الإنجاز لدى الطلبة. اهم الاستنتاجات هي تمتع أفراد عينة البحث بمقادير جيدة في كل من اليقظة الذهنية والصلابة النفسية للاعبين منتخب جامعة البصرة بكرة القدم، وجود علاقة ارتباط معنوية بين اليقظة الذهنية ومستوى الإنجاز وأيضاً بين الصلابة النفسية ومستوى الإنجاز لديهم، وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والصلابة النفسية مع مستوى الإنجاز.

Psychological Resilience and Mental Alertness and Their Relationship to Skill Level of University of Basra Football Players

Dr. Saif Salah Hassan Hegel

University of Basra, Faculty of Physical Education and Sport Sciences
Abstract

Players face numerous difficulties during their studies and competitions, to varying degrees. Repeated exposure to these challenges can lead to a loss of motivation and an inability to withstand them. The researcher encountered such difficulties, which became increasingly apparent. The researcher attributes one of reasons for decline in performance to a weakness in mental alertness and psychological

يواجه اللاعبون الكثير من الصعوبات التي تحدث في اثناء الدراسة والمنافسة وبدرجات متباينة وان التعرض المتكرر لها يمكن أن يؤدي الى تخلي الطالب عن الحافز وعدم القدرة على الصمود في وجه تلك التحديات، ومن خلال عمل الباحث فقد واجه مثل هذه الصعوبات التي تتضح باستمرار لذلك يعزو الباحث إحدى أسباب التدهور في الإنجاز هو الضعف في اليقظة الذهنية والصلابة النفسية عند الطلبة الذين يعدون عامل مهم وأساسي في الوصول الى تحقيق أفضل الأناجاز، ولكون الطالب يواجه الكثير من المواقف منها بيئة الدراسة والمنافسة وما يترتب عليه من جهد بدني ومهاري وبالتالي يكون الضغط اكثر عليه، لذا يتطلب منه جهداً اكبر وتحملأ اكثر والمواجهة بأكبر قدر ممكن من التحدي، الأمر الذي دعا الباحث الى دراسة علاقة هذين المتغيرين مع الإنجاز لدى لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة القدم، وهدف البحث الى إعداد مقاييس اليقظة الذهنية والصلابة النفسية، التعرف على واقع اليقظة الذهنية والصلابة النفسية ومستوى الإنجاز لديهم، التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى الإنجاز والصلابة النفسية

١-المقدمة وأهمية البحث:

١-١ المقدمة:

يعد علم النفس من العلوم التي أسهمت في تقدم الكثير من الأنشطة الرياضية فإذا نظرنا الى المستويات العالمية في البطولات والدورات الاولمبية نستطيع ان نتعرف على مدى التقدم الكبير والارتفاع السريع في اداء اللاعبين. تختلف كرة القدم عن باقي الالعاب كونها لعبة العمل الدؤوب والمتواصل بين التحول الهجومي والدفاعي وتغيرات كل موقف من مواقف اللعب وما يتركه من ضغوط نفسية وجسدية، وكل هذا يتطلب من اللاعب العديد من الامكانيات سواء كانت نفسية او بدنية او مهارية او حركية لأجل اخذ التعامل الصحيح الذي يمكنه من الفوز في كل موقف، فضلاً على كون هذه اللعبة هي لعبة يأخذ فيها العمل العقلي دوراً فارقاً ويلعب فيها الوقت دوراً حاسماً وهذا يجعل اللاعب اكثر عرضة من غيره للصعوبات والانفعالات سواء كانت عشوائية او غير دقيقة وربما تكون النتيجة عكسية لذا يبرز دور الصلابة النفسية لما تعطيه من قدرة ووقاية لاجل مقاومة الصعوبات والتوافق والتأقلم مع بيئة اللعب مما يخلق القدرة بالظفر والفوز. يعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة التي تساعد الرياضي على المواجهة الأكثر إيجابية للصعوبات، وكذلك على التوافق مع المواقف المختلفة التي يتعرض لها في حياته اليومية، كذلك مواجهة الأوضاع الصعبة وإن درجة الصلابة النفسية تعد صفة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها للخبرات البيئية المحيطة بالرياضي منذ الصغر إذ يعد

resilience among students, which are crucial factors in achieving optimal results. Because students face many situations, including study environment and competition, which require physical and technical effort, they experience increased pressure. This necessitates greater effort, endurance, and ability to confront challenges head-on. Consequently, the researcher investigated relationship between these two variables and performance of University of Basra football team players, aiming to develop measures for mental alertness and psychological resilience, identify current state of mental alertness and psychological resilience and their level of performance, and determine relationship between mental alertness and performance level. The study examined psychological resilience and performance levels of students. Key findings include: the research sample exhibited good levels of both mental alertness and psychological resilience, particularly among players of University of Basra football team; a significant correlation was found between mental alertness and performance levels, and also between psychological resilience and performance levels; and a correlation was found between mental alertness, psychological resilience, and performance levels.

Keywords: Mental Alertness, Psychological Resilience, Skill Performance Level, Football.

المجال الرياضي مصدراً خصباً لنمو أبعاد الصلابة النفسية مثل التحكم والتحدي والالتزام.

ان العالم تتدفق فيه المعلومات والمعرفة دون انقطاع نتيجة للتطور التكنولوجي والتقدم العلمي اذ أصبحت اليقظة الذهنية تؤدي دوراً هاماً في معالجة الطالب لمعلوماته واكتسابه الخبرات والمهارات والتكيف مع الحياة وتعد اليقظة الذهنية أحد الاداءات الذكية التي تجعل الانسان قادراً على التكيف مع الظروف المحيطة به والتفاعل مع المشكلات والصعوبات التي تواجهه بثقة عالية، وتعمل اليقظة الذهنية على إزالة الأفكار السلبية لدى الفرد لتحل محلها الأفكار الايجابية والاستفادة من الأفكار الجديدة والتفاعل الايجابي مع المتغيرات والمستجدات وذلك بالاستدعاء وتوظيف ما يملكه الفرد من معلومات ومهارات وخبرات هي القدرة على بقاء العقل نشطاً فعالاً في مواجهة الضغوط النفسية وكذلك قدرته على حل المشكلات والتعامل معها بمرونة وتوافق مع الآخرين وشعوره بالرضا. لذا على العاملين في مجال التربية الرياضية العمل الدؤوب والمتواصل في البحث لتشخيص الخطأ والصواب للارتقاء إلى المستويات العليا عن طريق البرمجة الحديثة ومن هنا تجلت أهمية هذا البحث في معرفة علاقة اليقظة الذهنية والصلابة النفسية بمستوى الانجاز لدى الطلاب.

٢-١ مشكلة البحث:

يواجه الطلبة الكثير من الصعوبات التي تحدث في اثناء الدراسة والمنافسة وبدرجات متباينة وان التعرض المتكرر لها يمكن أن يؤدي الى تخلي الطالب عن الحافز بالفوز وعدم القدرة على الصمود

في وجه تلك التحديات، التي تحدث خلال المنافسة او الدرس ومن ثم يمكن أن يوتر بشكل سلبي في ادائهم، ومن ثم لا يمكن أن يحقق اي انجاز رياضي مهما تدرب او تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، تواجه الطلبة مثل هذه الصعوبات التي تتضح باستمرار لذلك يعزو الباحث إحدى أسباب الضعف في الإنجاز هو الضعف في اليقظة الذهنية والصلابة النفسية عند اللاعبين الذين يعدون عامل مهم وأساسي في الوصول الى تحقيق أفضل الأنجاز، ولكون الطالب يواجه الكثير من المواقف منها اجواء الدراسة والمنافسة وما يترتب عليها من جهد بدني ومهاري وبالتالي يكون الضغط اكثر عليه، لذا يتطلب منه جهداً اكبر وتحملأ اكثر والمواجهة بأكثر قدر ممكن من التحدي، الأمر الذي دعا الباحث الى دراسة علاقة هذين المتغيرين مع الإنجاز.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- إعداد مقاييس اليقظة الذهنية والصلابة النفسية لدى لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة القدم.
- ٢- التعرف على واقع اليقظة الذهنية والصلابة النفسية ومستوى الإنجاز.
- ٣- التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية ومستوى الإنجاز والصلابة النفسية ومستوى الإنجاز.

٤-١ فرضيات البحث:

- ١- وجود فروق معنوية في اليقظة الذهنية والصلابة النفسية مع مستوى الإنجاز لدى لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة القدم.

لتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب إعداد مقاييس اليقظة الذهنية والصلابة النفسية قام الباحث بالإجراءات الآتية:

٢-٤-١ إجراءات إعداد مقاييس اليقظة الذهنية والصلابة النفسية:

٢-٤-١-١ تحديد الهدف من المقاييس: إن الهدف من إعداد مقاييس البحث هو قياس اليقظة الذهنية والصلابة النفسية لدى لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة القدم.

٢-٤-١-٢ اختيار مقاييس البحث :

١- مقياس اليقظة الذهنية:

قام الباحثون بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية والدراسات والبحوث لغرض إيجاد مقياس اليقظة الذهنية اعتمد المقياس المعد من قبل وجدان عناد صاحب، ٢٠١٦ (وجدان ، ٢٠١٦: ١٢٤)، ويتكون هذا المقياس من (٩٧) فقرة، قام الباحث بعرض فقرات المقياس على مجموعة الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس وعلم النفس وكرة القدم وبين اتفاق الخبراء على مدى صلاحية الفقرات لمقياس اليقظة الذهنية لدى لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة القدم حيث بلغت نسبة اتفاق الخبراء ١٠٠%، ولحساب الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من خلال إجابته عن فقرات المقياس اعتمد الباحث تصحيح المقياس على الدرجتين (١) و (صفر) حيث تعطى (١) اذا كانت الإجابة ايجابية وتعطى (صفر) اذا كانت الإجابة سلبية وبهذه الطريقة حسبت الدرجة الكلية لكل لاعب عن الاختبار من خلال جمع درجات إجابته

٢- هناك علاقة ارتباط كل من اليقظة الذهنية والصلابة النفسية مع مستوى الإنجاز.

١-٥ مجالات البحث:

-البشري: لاعبو منتخب جامعة البصرة بكرة القدم للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

- الزماني: المدة من ٢٠٢٤/٦/١٧ ولغاية ٢٠٢٤/٩/١٤.

- المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة البصرة.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: اتبع الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية وذلك لملائمتها مع متطلبات البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

٢-٢-١ مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة القدم للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٣٤) طالباً.

٢-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١-الاستبانة .

٢- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية .

٢-المقاييس النفسية المستخدمة في البحث اليقظة الذهنية والصلابة النفسية.

٤-حاسبة لابتوب نوع hp عدد(١).

٥-حاسبة يدوية نوع Casio عدد(١).

٦-ساعة توقيت يدوية نوع Casio عدد(١).

٧-لوازم مكتبية متنوعة (اوراق واقلام) .

٨- قاعة دراسية.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث تجربة استطلاعية للمقياسين على عينة من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة والبالغ عددهم (١٠) طلاب وذلك في تمام الساعة العاشرة بتاريخ ٢٠٢٤/٦/١٧ اذ تم توزيع مقياس اليقظة الذهنية عليهم في احدى القاعات الدراسية وتم توضيح تعليمات المقياس وكيفية الإجابة عليها وفقاً لتسلسل المعروض وبعد انتهاء من الإجابة على فقرات المقياس تم جمع الاستمارات ومن ثم اعطاء فترة راحة لمدة (٥) دقائق ومن ثم تم توزيع مقياس الصلابة النفسية على العينة ذاتها وايضا تم توضيح تعليمات المقياس للطلاب وكيفية الإجابة عليه وبعد الانتهاء قام الباحث بجمع الاستمارات، اذ كان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية هو تحقيق الأهداف المرجوة وتكوين صورة واضحة لدى الباحث عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق. معرفة مدى ملائمة المقياسين لمستوى العينة من خلال قدرتهم على الإجابة على الفقرات فضلاً عن وضوح فقراته. معرفة الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياسين وتتراوح بين (١٢ - ١٦) دقيقة.

٢-٥-١ الأسس العلمية للمقياسين:

٢-٥-١-١ الصدق:

استخدم الباحث الصدق الظاهري بعد عرضه على خبراء في مجال علم النفس والاختبار والمقياس والتعلم الحركي وكرة القدم واتفاقهم على صلاحية فقرات المقياسين بنسبة ١٠٠%.

٢-٥-١-٢ الثبات:

اعتمد الباحث على بيانات عينة التجربة

من الفقرات جميعاً، حيث كانت أدنى درجة للاختبار (صفر) درجة، وأعلى درجة له (٩٧) درجة وبمتوسط فرضي (٤٨,٥) درجة.

٢- مقياس الصلابة النفسية:

توجد الكثير من المقاييس المستخدمة لقياس الصلابة النفسية بشكل عام، وجميعها تم تطويرها في ضوء نظرية كوبازا، واختار الباحث مقياس الصلابة النفسية الذي استخدمه محمد زهير، ٢٠١٢ (محمد ، ٢٠١٢ : ٤٣) نقلاً عن عبادة وعبد الوهاب كون أغلب فقرات المقياس أعدت لقياس الصلابة النفسية لدى الرياضيين ويتكون المقياس بصيغته الأولى من (٤٧) فقرة موزعة على ثلاثة ابعاد هي الالتزام: ويتضمن ١٦ فقرة. التحكم: ويتضمن ١٥ فقرة. التحدي: ويتضمن ١٦ فقرة. يتم الإجابة عن هذه المقياس بميزان ثلاثي (دائماً، أحياناً، أبداً) وبمفتاح تصحيح للفقرات على وفق طريقة ليكارت في القياس باتجاهين (إيجابي وسلبي) على وفق نوع الفقرة وصياغتها، وتمثل (٢٨، ٣١، ٣٢، ٣٣، ١٦، ٢٤، ١٥) فقرات سلبية عكس اتجاه البعد، أما الدرجة الكلية للمقياس فتتراوح بين (٤٧ - ١٤١) درجة وكما مبين في الجدول (١).

الجدول (١)

اتجاه فقرات مقياس الصلابة النفسية وأوزان بدائلها

أتجاه الفقرات		دائماً	أحياناً	أبداً
الوزن	الإيجابي	٣	٢	١
	السلبي	١	٢	٣

٢-٨ الوسائل الإحصائية: لاستخراج نتائج البحث استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، والوسائل الإحصائية هي معامل سبيرمان - براون، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، قانون (t) للعينات المستقلة، معامل (f)، اختبار (كا²).

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٣-١ عرض نتائج مقاييس اليقظة الذهنية والصلابة النفسية واختبار الاداء المهاري لدى أفراد عينة البحث وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (٢)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدى أفراد عينة البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الاحصاء الوصفي المقياس	ت
٥,١٧	٧٦,٢٥	اللياقة العقلية	١
١٤,٠٤٦	١١٥,٧٥	الصلابة النفسية	٢
٢,٥٥	٨,٤١	الأداء المهاري	٣

تبين نتائج الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمقاييس اليقظة الذهنية والصلابة النفسية والاداء المهاري لدى أفراد عينة البحث، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي لمقياس اليقظة الذهنية هو (٧٦,٢٥) وبأنحراف معياري مقداره (٥,١٧)، وأظهرت نتائج الجدول أن الوسط الحسابي لمقياس الصلابة النفسية هو (١١٥,٧٥) وبأنحراف معياري مقداره

الاستطلاعية إذ تم حساب معامل الثبات لمقياس اليقظة الذهنية ومقياس الصلابة النفسية بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ معامل الثبات لمقياس اليقظة الذهنية (٠,٨٩٥) وبلغ معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية (٠,٨٧٢) وهذا يدل على ان المقياسين يتمتعان بدرجة ثبات عالية.

٢-١-٣ الموضوعية:

قام الباحث بالتحقق من موضوعية مقياسي اليقظة الذهنية والصلابة النفسية وذلك من خلال وضوح الفقرات والتعليمات الخاصة وطريقة القياس واحتساب الدرجة واتفاق الخبراء على ذلك، ولا توجد فيهما فقرات تتطلب اجابة بالشرح من نوع الفقرات المقالية المطولة وان الاجابة عليه ضمن بدائل متعددة وبذلك تم التحقق من موضوعية المقياسين.

٢-٦ مقياس الاداء المهاري:

تم الاعتماد على المقياس المعد من قبل الباحث اسعد حسن فليح والذي يتكون من (٢٢) فقرة ويضم خمسة بدائل للأجابة هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، تم عرض فقرات المقياس المعدل على مجموعة من السادة الخبراء والبالغ عددهم (١٢) خبيراً، وقد حصلت الموافقة على جميع فقرات مقياس الاداء المهاري والبالغة (٢٢) فقرة مع الاخذ بالملاحظات والتعديلات التي ذكرت. (اسعد ، ٢٠١١: ٤٨)

٢-٧ تطبيق المقاييس: بعد اكمال إجراء التحليل الإحصائي للمقاييس تم تطبيقها على عينة التطبيق البالغ عددهم (٣٤) طالباً في الساعة العاشرة صباحاً في جامعة البصرة بتاريخ ٢٠٢/١/٣ وبمساعدة فريق العمل المساعد .

(٠,٨٥) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهو أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية دالة احصائياً بين هذين المتغيرين. وظهرت النتائج قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين الصلابة النفسية X الاداء المهاري (٠,٨٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهو أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية دالة احصائياً بين هذين المتغيرين. وأظهرت النتائج قيمة معامل الارتباط (الجزئي) بين متغيرات البحث لدى افراد البحث (٠,٧٩) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهو أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية دالة احصائياً بين المتغيرات.

٣-١-٣ مناقشة نتائج علاقة الارتباط بين متغيرات البحث:

من الجدول (٣)، يتبين إن اليقظة الذهنية لدى لاعبي كرة القدم ترتبط بعلاقة معنوية بالاتجاه الإيجابي بنتائج مستوى الاداء المهاري للطلاب فاليقظة الذهنية قدرة عقلية معرفية تحدث داخل المخ، ويستدل عليها بطريقة مباشرة من سلوك الطالب في حل المشكلات ومرونته في التفكير وتوافقه مع الحياة. واليقظة الذهنية عملية حيوية ديناميكية مملوءة بمثيرات تتضمن اختباراً مستمراً للفروض ومناقشة الآراء والأفكار، وانها لا تنمو في فراغ بل تستدعي وجود هدف لدى الطالب وقوة دافعة محركة له نحو تحقيق هذا الهدف، فاليقظة الذهنية تشكل القوة الدافعة لتوجيه السلوك نحو تحقيق الهدف وهو الانجاز. (ريان ، ٢٠٠٤: ١٠٠).

(١٤,٠٤٦)، أما نتائج مقياس الاداء المهاري هو (٨,٤١) وبأنحراف معياري مقداره (٢,٥٥).

٣-١-٢ عرض نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها:

بغية تحقيق الهدف الثالث للبحث أستخرج الباحث قيم معامل الارتباط (بيرسون) بين اليقظة الذهنية والصلابة النفسية وبين اليقظة الذهنية والاداء المهاري وبين الصلابة النفسية والاداء المهاري لدى أفراد عينة البحث وكما هو مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣)

يبين قيم معامل الارتباط (بيرسون) ومعامل

الارتباط الجزئي بين المتغيرات

لدى أفراد عينة البحث

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	قيمة معامل الارتباط- بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
١	اليقظة الذهنية X الصلابة النفسية	٩٢ .٠	٠,٠٠٠	دال
٢	اليقظة الذهنية X الاداء المهاري	٠,٨٥	٠,٠٠٠	دال
٣	الصلابة النفسية X الاداء المهاري	٠,٨٩	٠,٠٠٠	دال
٤	قيم معامل الارتباط الجزئي	٠,٧٩	٠,٠٠٠	دال

تبين نتائج الجدول (٣) قيم معامل الارتباط (بيرسون) بين اليقظة الذهنية والصلابة النفسية (٩٢ .٠) بمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهو أصغر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية دالة احصائياً بين هذين المتغيرين. وأظهرت نتائج الجدول قيمة معامل الارتباط (بيرسون) بين اليقظة الذهنية X الاداء المهاري

واليقظة الذهنية تعطي للفرد سمة واضحة لنمط سلوكياته ويقوم الفرد باستخدام خبراته السابقة والاستفادة منها للوصول الى تحقيق الهدف المطلوب وتساعد على اعتماد الفرد على أنماط معينة من السلوك، بحيث يوظف الفرد العمليات والمهارات الذهنية عند مواجهة خبرة جديدة او موقف ما ليحقق أفضل الاستجابات وأكثرها فعالية. (مروة ، ٢٠٠٦: ٢٣) فضلاً عن انها تساعد على الاحتفاظ بالقدرة على ممارسة الانشطة اليومية التي يحتاج اليها الانسان يومياً". (Petter ، ٢٠٠٣: ١٢) إن الثقة بالنفس لدى الطالب وتوظيف كل خبراته التي حصل عليها من خلال مسيرته العلمية ساعدت على تنمية اليقظة الذهنية لان الثقة بالنفس مهمة جدا في اظهار مواهب الطلاب، وبذلك تساهم في تحقيق الإنجاز وهذا ما أكدته (ايمان عباس، ٢٠١٣) "تمثل الثقة بالنفس إحدى الركائز المهمة في تكوين اليقظة الذهنية للفرد، والثقة بالنفس قيمة اجتماعية وإنسانية عليا وشرط أساسي ومهم في اليقظة الذهنية لدى الفرد، اذ تساعد على تنمية اليقظة الذهنية للمتعلمين وتعمل على تسهيل الكثير من النشاطات الايجابية كتلقي المعلومات، وان الثقة بالنفس هي إحدى الصفات الشخصية التي لها علاقة باليقظة الذهنية، اذ إن الإحساس بالثقة بالنفس لدى الفرد يمنحه الشعور بالأمان الذي يعتبر العنصر الأساسي لنجاح العلاقة مع الآخرين، كما يصبح طاقة تتسبب في إظهار مواهبه وإمكاناته وتُكسبه روح المبادرة والقدرة على اتخاذ القرار وتعد الثقة بالنفس مجالاً من مجالات اليقظة الذهنية التي تؤدي دوراً لا يستهان به في مساعدة الفرد على

مواجهة تحديات الحياة". (ايمان ، ٢٠١٣ : ١٨٥). وبعد مراجعة نتائج الجدول (٣)، يتبين إن الصلابة النفسية لدى الطلبة ترتبط بعلاقة معنوية بالإتجاه الإيجابي بنتائج مستوى الاداء المهاري، وهذا يعني كلما كان مستوى الصلابة النفسية عالياً كلما زاد ذلك من فرص تحقيق مستوى مهاري اعلى وهي بذلك تساهم في تحقيق أفضل الإنجازات. ويعزو الباحث ظهور هذه النتيجة إلى أهمية الصلابة النفسية في تقوية حماس الطلاب ورفع الثقة بالنفس في التحكم بالانفعالات والسلوكيات والتحدي للمواقف الصعبة فضلاً عن الالتزام بالخلق والقيم الرياضية وعدم الاستسلام بسهولة مما يرفع لديهم بذل أقصى الجهود للفوز لتحقيق الذات بروح المنافسة الشريفة التي تركز على الواجب المطلوب. ويؤكد (الموسوي، ٢٠٠٩) نقلاً عن برنارد وآخرون ان هناك علاقة طردية بين الصلابة النفسية والتفاؤل والقدرة على الإنجاز والحالة الصحية الجيدة. (هاشم ، ٢٠٠٩: ٨٢) كما تؤكد كوبازا إلى أن الصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاث أبعاد ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة لتمدنا بالشجاعة والدافعية لتحويل الضغوط لأمر أكثر أيجابية. (Kopasa ، ١٩٩ : ٣٧) وكذلك يؤكد بروكس Brooks (٢٠٠٥م) إلى أن الفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية يكون قادراً على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والتحديات والقدرة على التعامل مع الاحباط والأخطاء والصدمات النفسية. (Brooks، ٢٠٠٥: ٢٩٧) ويتفق الكثير من الباحثين على أن الفرد الذي يتسم بصلابة نفسية جيدة يمكن أن تدفعه الى بذل أقصى

٣-١-٤ مناقشة نتائج علاقة الارتباط (الجزئي) بين متغيرات البحث:

من أجل السعي نحو تحقيق الهدف الأخير للبحث من خلال إيجاد العلاقات الارتباطية بين متغيرات البحث كان لابد من التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين مستوى الاداء المهاري وكل من اليقظة الذهنية والصلابة النفسية لدى لاعبي منتخب جامعة البصرة بكرة القدم، وحيثما البحث يتضمن متغيرين اساسيين اليقظة الذهنية والصلابة النفسية لتحديد علاقتهما بمتغير مستوى الاداء المهاري كان لابد من استخدام معامل الارتباط الجزئي إذ يستخدم في حال ما إذا كانت المشكلة التي يقوم بدراستها الباحث تتضمن متغيرين مستقلين ومتغير تابع واحد حتى يؤول الى معامل عددي واحد يوضح العلاقة بين المتغيرين المستقلين والمتغير التابع وله فائدة خاصة في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية نظراً لأن مشاكل الارتباط فيها ما هي الا مشاكل من الارتباط الجزئي، يعتمد على معامل الارتباط الجزئي بين المتغيرين المستقلين والمتغير التابع. (احمد ، ٢٠٠٢: ١٩٣) ومن أجل استخراج قيمة هذا المعامل لابد من استخراج العلاقات الضمنية بين متغيرات البحث لإظهار قيمة المعامل النهائية قيمة الارتباط الجزئي، وبذلك قيمة الارتباط الجزئي قيمة معامل الارتباط بيرسون بين كل من اليقظة الذهنية والصلابة النفسية، واليقظة الذهنية والاداء المهاري، الصلابة النفسية والاداء المهاري وأن قيمة معامل الارتباط الجزئي بلغت (٧٩،٠) وأن هذه القيم تدل على وجود علاقة

ما يمكن من جهد من أجل تحقيق الفوز. ويعزو الباحث ظهور هذه النتيجة في التحليل العام لعلم النفس بأن لا سلوك بدون دافع وأن دوافع النجاح تعكس كيفية تعامل اللاعب بكفاءة وإيجابية والتحكم الانفعالي لتحقيق النجاح ودوافع تجنب الفشل الذي تستثير القلق عند الفرد لحظة إقدامه على معالجة المشكلات التي تكون موجودة لدى كل فرد وبدرجات متفاوتة عملت مشتركة على تعزيز الإنجاز الرياضي. يرى محمد حسن علاوي (٢٠٠١م) إن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الانجاز الرياضي، والتي يقصد بها استعداد الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتنياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق في مواقف المنافسة الرياضية المختلفة. (محمد ، ٢٠٠١: ٥٧) حيث يؤكد Lang إن كل فرد يظهر عنده بعض المستويات على الصلابة ويعتمد إرتفاع ذلك أو إنخفاضه على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد وبذلك فإن الصلابة قدرة متعلمة يمكن أن تتغير تبعاً للموقف الذي يتعرض له الفرد أي إن الصلابة مصدر شخصي وليس سمة شخصية لدى الفرد. (Lang، ٢٠٠٣: ٩٦)

المصادر:

١. أحمد ناصر عمران: الإحصاء البارامترى واللابارمترى في اختبارات البحوث النفسية والتربوية، الاردن، عمان، مطبعة الملك عبد الله، ٢٠٠٢.
٢. اسعد حسن فليح: بناء مقياس الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في المنطقة الوسطى والجنوبية، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، ٢٠١١.
٣. ايمان عباس علي: الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعالياً: (ط١، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، ٢٠١٣).
٤. ريان هاشم ؛ علم النفس التربوي وتطبيقاته : (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) .
٥. فتحي فرج، سعاد نشوة: فاعلية برنامج قائم علي نظرية العبء المعرفي في تنمية المهارات العقلية لدى الطالبات معلمات علم النفس، مجلة الفتح للعلوم التربوية والنفسية، مجلد ١، عدد ٤، ٢٠٢١.
٦. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
٧. محمد زهير عليوي: العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين من ذوي الاعاقة الحركية، جامعة كركوك، ٢٠١٢.
٨. مروة ناصر طالب: فاعلية برنامج تدريبي مستند الى عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي والذكاء الاجتماعي لدى اطفال الروضة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، ٢٠٠٦.

ارتباط قوية بين متغيرات البحث. (فتحي ، ٢٠٢٠ :

(٩١

٤-الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات:

١-تم التوصل إلى إعداد مقاييس اليقظة الذهنية والصلابة النفسية للاعبين منتخب جامعة البصرة بكرة القدم.

٢-تمتع أفراد عينة البحث بمقادير جيدة في كل من اليقظة الذهنية والصلابة النفسية.

٣- وجود علاقة ارتباط معنوية بين اليقظة الذهنية والاداء المهاري، وأيضا بين الصلابة النفسية والاداء المهاري لدى عينة البحث.

٤- وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والصلابة النفسية مع الاداء المهاري لدى عينة البحث.

٤-٢ التوصيات:

١-التأكيد على أهمية اليقظة الذهنية والصلابة النفسية للطلاب لما له من دور كبير في تحقيق أهداف الطلاب المستقبلية على المستويين الأكاديمي والمهني.

٢-ضرورة إهتمام المدرس بجانب الإعداد النفسي للطلاب من اجل التحكم بمستوى اليقظة الذهنية والصلابة النفسية ومستوى الانجاز وجعلها بالمستوى الجيد في أثناء المحاضرات سواء كانت عملية او نظرية.

٣- معرفة مستويات اليقظة الذهنية والصلابة النفسية لدى الطلبة بمختلف المراحل الدراسية وبتعدد الأنشطة التي يمارسونها.



٩. هاشم راضي الموسوي: الاتجاه نحو الغش الدراسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشعور بالذنب لدى عينة من طلاب المدارس الاعدادية، مجلة كلية التربية، العدد 59، جامعة بغداد، ٢٠٠٩.
١٠. وجدان عناد صاحب: اليقظة الذهنية وعلاقتها بالمعالجة المعرفية والتفكير الايجابي لدى طالبات قسم رياض الاطفال، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، ٢٠١٦.
11. Brooks ,R.B: The power of parenting .handbook of resilience in children. Newyork kluwer academic /plenum, 2005,.
- 12.Kopasa, S.C: Stressful the events personality and health, An inquiry in hardiness, Journal of Personality and Social Psychology, Vo l37,No1,1999,
- 13.Lang, T.D., & Smith, A: Development and preliminary validation of athlete Burnout measure, Journal of sport & exercise psychology, U.S.A. (2003).
- 14.Petter, B. F, Fitness of mind, publishing company, New York,2003.