



Levels of Mental Toughness among Women Football Players in the Saudi Premier League

The present study aimed to examine the levels of mental toughness among female football players in the Saudi Premier League. A descriptive research design was employed, with the study population comprising all female players representing clubs participating in the 2024/2025 season. A total of 171 players were randomly selected as the study sample. Data were collected using the Mental Toughness Scale. The findings indicated that the overall level of mental toughness among female football players in the league was high. Statistically significant differences were identified according to the nationality variable, showing higher scores for non-Saudi players. No statistically significant differences were observed with respect to the professionalism variable, suggesting that professional contracts do not influence levels of mental toughness. In contrast, statistically significant differences were found according to training age, indicating that longer training experience contributes to higher levels of mental toughness. The study concludes that increased experience and longer training experience play a vital role in enhancing mental toughness. Accordingly, it is recommended to encourage the practice of football from an early age in order to foster the psychological skills associated with mental toughness.

Keywords: Mental Toughness – Football – Female Players

*PhD Researcher - King Saud University - faculty of Sports Sciences and Physical Activity - Department of Biomechanics and Motor Behavior
Heba7rbi@gmail.com

**Professor of Sports Psychology - King Saud University - faculty of Sports Sciences and Physical Activity - Department of Biomechanics and Motor Behavior mfakehi@ksu.edu.sa



مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبات الدوري السعودي الممتاز لكرة القدم

* هبة بنت عادل العويضي

** أ.د. محمد بن يحيى فقيهي

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم في الدوري السعودي الممتاز، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكون مجتمع الدراسة من لاعبات كرة القدم للأندية المشاركة في الدوري السعودي الممتاز ٢٠٢٤/٢٠٢٥، واشتملت العينة على (١٧١) لاعبة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الصلابة العقلية، وتوصلت النتائج بأن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز كان عالي، ووجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنسية ولصالح اللاعبات الغير سعوديات، وعدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الاحتراف مما يدل على أن عقود الاحتراف لا تؤثر على مستوى الصلابة العقلية، ووجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر التدريبي مما يدل على أن زيادة العمر التدريبي يزيد من مستوى الصلابة العقلية، ومن أهم الاستنتاجات أن زيادة الخبرة والعمر التدريبي يساهم في زيادة مستوى الصلابة العقلية، وتوصي الدراسة بالتركيز على تشجيع ممارسة كرة القدم في مراحل عمرية مبكرة لتنمية المهارات النفسية المرتبطة بالصلابة العقلية.

الكلمات المفتاحية: الصلابة العقلية – كرة القدم – اللاعبات

*باحثة دكتوراه – جامعة الملك سعود – كلية علوم الرياضة والنشاط البدني – قسم الميكانيكا

الحيوية والسلوك الحركي Heba7rbi@gmail.com

**أستاذ علم النفس الرياضي – جامعة الملك سعود – كلية علوم الرياضة والنشاط البدني –

قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي mfakehi@ksu.edu.sa



مقدمة الدراسة:

إن الدراسات النفسية تجاوزت حدود العلاج والوقاية من الاضطرابات والأمراض النفسية، واتجهت نحو مجالات أوسع تُعنى بتنشئة الشخصية وتطويرها، وذلك في إطار تحقيق أهداف أساسية تتمثل في تحسين جودة حياة الفرد والمجتمع، وتعزيز قدراتهم على الإنتاجية والانفتاح والإبداع (ذيب والعلوان والنادر، ٢٠١٥).

وقد تفرعت عن علم النفس العديد من الموضوعات المتخصصة، من أبرزها علم النفس الرياضي الذي سلط الضوء على الدور الحيوي للرياضة في عملية التربية وتنمية الاتزان الانفعالي، وتعزيز قوة الإرادة، وترسيخ القيم الأخلاقية، إلى جانب مجموعة من السمات الإيجابية الأخرى (علاوي، ١٩٩٧).

وفي الفترة الحالية تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي وتطبيقاته في المجال الرياضي، وذلك بسبب التقارب الكبير في مستوى الأداء لدى الرياضيين من حيث الجوانب البدنية والمهارية. وأصبح الإعداد النفسي أحد الأركان الأساسية المؤثرة في نتائج المنافسات الرياضية لما له من دور في تعزيز قدرة الرياضيين على مواجهة ضغوطات الأداء والوصول للفوز وتحقيق الإنجازات. ولقد ارتبط علم التدريب الرياضي بنظريات وأسس العلوم الأخرى، ويعتبر علم النفس الرياضي أحد أبرز تلك العلوم، فهو من الأسس الرئيسية لنجاح العملية التدريبية (فقيهي، ٢٠١٩).

وحظيت القدرات العقلية والنفسية باهتمام ملحوظ من قبل علماء النفس عامة، وعلماء النفس الرياضي على وجه الخصوص، إذ أدركوا ما لها من دور جوهري بالنسبة للرياضيين في مختلف المواقف أثناء المنافسات الرياضية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستوى الإنجاز الرياضي، ويسهم في تحقيق أفضل النتائج والوصول إلى أعلى المستويات في المحافل الدولية (الأشقر، ٢٠١٦).

وشهد مجال علم النفس الرياضي تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، حيث ركزت الدراسات على تأثير القدرات النفسية على الأداء الرياضي للفرد. وأكدت نتائج هذه الدراسات على أهمية الاهتمام بالجانب النفسي خلال مراحل التدريب والمنافسة، مشيرة إلى ضرورة تواجد أخصائي نفسي رياضي لإرشاد الرياضيين ومساندتهم في مواجهة المواقف الصعبة والصادمة، والتي قد تتسبب في اضطرابات نفسية تؤثر سلباً على أدائهم ومستوى صحتهم النفسية والاجتماعية (Stambulova & Ryba & Henriksen, 2021).



مع تزايد الاهتمام بالرياضة التنافسية، مصحوباً بزيادة أحمال التدريب وشدة الضغوط المصاحبة له. وبناءً عليه، لم يعد التركيز مقتصرًا على الجوانب البدنية والفنية فحسب، بل أصبح الاهتمام بالجوانب النفسية والعقلية ضرورة أساسية لتعزيز وتطوير الأداء الرياضي (الزملوط، ٢٠٢٢).

وقد أُشير إلى أن الصلابة العقلية تُعد عنصرًا أساسيًا في عملية الإعداد والتدريب النفسي للرياضيين، إذ تعكس قدرة الرياضي على توظيف أقصى ما يمتلكه من موهبة ومهارات، بغض النظر عن ظروف المنافسة المحيطة (راتب، ٢٠١٧).

وتُعد الصلابة من السمات العقلية والانفعالية في آنٍ واحد، فهي لا تعني الافتقار إلى المشاعر أو الاتصاف بالبرود، بل تتمثل في قدرة الرياضي على بلوغ الأداء الأمثل في ظل ظروف المنافسة الصعبة. كما أن المواقف والمشكلات التي ترافق الأحداث الرياضية التنافسية تُعد من أبرز المواقف التي تُظهر بوضوح مستوى الصلابة العقلية لدى الرياضيين (Lefkowitz, 2003).

ويُعد المجال الرياضي بيئة متغيرة وغير مستقرة بطبيعتها، حيث تتجلى التغيرات في الجوانب التدريبية والعلاقات الشخصية والاجتماعية، وقد تمثل هذه التغيرات أحيانًا تحديات للفرد تؤثر سلبًا في أدائه وسلوكه الرياضي إذا عجز عن التعامل معها والتكيف معها بفاعلية. وفي الوقت ذاته، تُعتبر هذه البيئة المتغيرة فرصة مثالية لتنمية الصلابة العقلية، التي تُعد من أبرز المهارات النفسية التي يمكن للرياضي اكتسابها وتطويرها من خلال الممارسة الرياضية (الطرفي ٢٠٢٢).

وإن ممارسة أي نشاط رياضي يضع اللاعبين أمام مواقف متعددة ومفاجئة ضمن بيئة متغيرة باستمرار، الأمر الذي قد يسبب لهم بعض الضغوط أو المشكلات النفسية، وينعكس سلبًا على أدائهم الرياضي. ومن هذا المنطلق، أوصت العديد من الدراسات بضرورة الاهتمام بدراسة الصلابة العقلية لدى الرياضيين، ولا سيما في رياضة كرة القدم، التي تُعد من أبرز الرياضات اتساعاً وتغيراً من حيث بيئتها وما تحمله من مواقف مفاجئة ومتقلبة (الجيد والسيد ٢٠١٠).

وأشارت العديد من الدراسات إلى أن ممارسة رياضة كرة القدم تُسهم في تشكيل شخصية اللاعب، وذلك من خلال متطلباتها التدريبية وعلاقاتها الاجتماعية، إضافةً إلى طبيعتها كبيئة متغيرة تفرض على اللاعب مواجهة مواقف متجددة باستمرار. وتتطلب هذه المواقف من اللاعب التفكير والتصرف بطرق غير مألوفة وفي أوقات صعبة وحاسمة، كما تستلزم بذل جهد مضاعف لتجاوز الفترات الضاغطة والتحديات المختلفة (أبو بشار، ٢٠٢٢).



وقد يتعرض كل من اللاعبين واللاعبات للضغوط النفسية المصاحبة للرياضات التنافسية على حد سواء، ولا تكمن الفروق بينهم في طبيعة هذه الضغوط، إذ غالباً ما تكون متشابهة، وإنما في القدرات النفسية التي يمتلكها كل طرف، والتي تحدد بدورها أسلوب التعامل مع تلك الضغوط والتكيف معها (Bojowski & Others, 2020).

وتُعد رياضة كرة القدم النسائية حديثة العهد في المجتمع السعودي، إذ انطلق أول دوري رسمي للسيدات في عام ٢٠٢١م (وكالة الأنباء السعودية، ٢٠٢١). ويبرز هذا الحدث أهمية دراسة الصلابة العقلية لدى اللاعبات السعوديات، ومقارنتها بنظيرتهن غير السعوديات، لما لذلك من دور في فهم التحديات النفسية التي قد تواجههن في هذه المرحلة المبكرة من تطور الرياضة النسائية في المملكة

كما حظيت كرة القدم النسائية في المملكة بدعم مادي كبير شمل مختلف مجالاتها (SAFF، ٢٠٢٣)، الأمر الذي أسهم في تعزيز انتشارها وتطوير بيئتها التنافسية، مما يضاعف من أهمية دراسة الجوانب النفسية والعقلية للاعبات في هذه المرحلة.

إلا أن الدعم المادي وحده لا يُعد كافياً لرفع مستوى أداء اللاعبات، إذ تواجههن العديد من الضغوط التي قد تُضعف من قدراتهن النفسية، وتنعكس سلباً على أدائهن أثناء التدريبات والمنافسات (مهدي، سعودي، وصغيري، ٢٠٢١)

مشكلة الدراسة:

إن رياضة كرة القدم من الرياضات التنافسية المليئة بالأحداث الضاغطة والمواقف المفاجئة، وعلى اللاعبين أن يكونوا على استعداد نفسي كامل لتقبل أي حدث خارج توقعاتهم، وعليهم أن يسيطروا على انفعالاتهم، والتركيز على أنفسهم والمحافظة على أدائهم المثالي حتى نهاية المباراة، وهذا يتطلب قدر كبير من القدرات النفسية العالية التي تؤثر على أداء اللاعبين. وتعتبر الصلابة العقلية من أهم القدرات النفسية التي يمكن اكتسابها وصلتها، ودورها لا يقتصر على الحماية النفسية لمواجهة الضغوطات، بل يتساوى مع تأثير التدريبات البدنية للوصول إلى الإنجازات، حيث إن العديد من المدربين يسعون إلى تنميتها لدى اللاعبين من خلال التدريبات والمنافسات

ورغم الدعم المتزايد لكرة القدم النسائية في المملكة العربية السعودية وتطور بيئتها التنافسية، تواجه اللاعبات العديد من الضغوط النفسية والمهنية والاجتماعية والجسمية، بما في ذلك كثرة السفر والتنقل، والاستقلالية بعيداً عن الأسرة، والصعوبات المادية، والانتقادات المجتمعية، وضغوط الأداء أثناء التدريبات والمباريات. كما تتعرض اللاعبات لمواقف مفاجئة



وصادمة بشكل مستمر، مثل تغييرات المدربين أو إدارة النادي، أو أحداث حاسمة أثناء المباريات، وما يرافق ذلك من توتر أو ضغوط من الإداريين والمدربين وزميلاتهم، الأمر الذي قد يؤثر سلباً على أدائهن ومستوى صحتهم النفسية إذا لم يمتلكن القدرات النفسية المناسبة. وتعد الصلابة العقلية من أبرز القدرات النفسية التي تمكن اللاعبات من مواجهة هذه الضغوطات والتكيف مع المتغيرات المختلفة، وتحقيق الأداء الأمثل أثناء المنافسات. ونظراً لحداثة كرة القدم النسائية في السعودية، فإن اللاعبات قد يواجهن تحديات إضافية، مما يستدعي دراسة لمعرفة مستويات الصلابة العقلية لدى اللاعبات، لما للصلابة العقلية من دور فعال في توفير الحماية النفسية اللازمة لتحسين أدائهن البدني والمهاري.. وبناءً عليه، تبرز أهمية إجراء دراسة لمعرفة مستويات الصلابة العقلية لدى اللاعبات في الدوري السعودي الممتاز، إذ يمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في تحديد الاحتياجات النفسية والتدريبية للاعبات، وتطوير البرامج التدريبية لدعم قدراتهن العقلية والنفسية، ما يعزز العملية التدريبية ويحقق نتائج أفضل على المستوى الفردي والجماعي.

أهمية الدراسة

أولاً: الأهمية النظرية

- تمثل هذه الدراسة خطوة مهمة نحو تسليط الضوء على أهمية العامل النفسي لدى لاعبات كرة القدم في الدوري الممتاز السعودي، إذ توفر معلومات دقيقة حول مستويات الصلابة العقلية للاعبات، يمكن الاستفادة منها كأداة علمية لتطوير الأداء الرياضي.
- إن معرفة مستويات الصلابة العقلية لدى اللاعبات كرة القدم قد تساهم في تمكين الأندية من تصميم برامج تدريبية متكاملة تعزز الأداء وتصل باللاعبات إلى أعلى المستويات الرياضية.

ثانياً: الأهمية العملية

- قد تسهم نتائج هذه الدراسة في التأكيد على ضرورة إدراج الجوانب النفسية والذهنية ضمن برامج الإعداد العام للاعبين واللاعبات، بما يضمن تطوير قدراتهن النفسية وتحسين استجابتهن للضغوط والتحديات الرياضية المختلفة.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الى التعرف على:

1. معرفة مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز.



٢. معرفة الفروق في مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري الممتاز السعودي وفقاً لمتغيرات (الجنسية - الاحتراف - العمر التدريبي) لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز.

تساؤلات الدراسة

هذه الدراسة تجيب على التساؤلات التالية:

١. ما مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز؟
٢. هل توجد فروق في مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم وفقاً لمتغيرات (الجنسية - الاحتراف - العمر التدريبي) في الدوري؟

مصطلحات الدراسة

الصلابة العقلية Mental Toughness:

القدرة على ثبات الأداء المثالي عندما تشتت ضغوط المنافسة ويتطلب ذلك تقنية جديدة ومهارات عقلية (Jolly Ray 2003)

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه.

ثانياً: حدود الدراسة

أ. الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة على لاعبات كرة القدم بأندية الدوري الممتاز السعودي.

ب. الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٤/٢٥.

ج. الحدود المكانية: تقتصر الدراسة الحالية على لاعبات كرة القدم بأندية الدوري الممتاز في المملكة العربية السعودية.

ثالثاً: وسائل وأدوات جمع البيانات

ولجمع البيانات استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

مقياس (مقياس الصلابة العقلية)



مقياس الصلابة العقلية (James Loehr ١٩٩٣ م) إعداد وتعريب (ماجدة إسماعيل وأسامة عبد الرحمن ٢٠٠٧ م) ويشتمل على (٧) محددات نفسية:

- الثقة بالنفس
- الطاقة السلبية
- تحكم الانتباه
- تحكم التصور البصري
- مستوى الدافعية
- الطاقة الإيجابية
- تحكم الاتجاه.

ويحتوي الاختبار على (٤٢) عبارة على ميزان خماسي الدرجات (مقياس ليكرت) رابعاً: مجتمع الدراسة

يتمثل مجتمع الدراسة من لاعبات كرة القدم بالأندية المشاركة بالدوري الممتاز السعودي والمسجلات بالاتحاد السعودي لكرة القدم للموسم الرياضي ٢٤/٢٥٢٠ والبالغ (١٠) أندية (الهلال والنصر والاتحاد والأهلي والشباب والقادسية وشعلة الشرقية والعلا والأمل والترجي) ممثلين في عدد ٢٥٠ لاعبه كرة قدم في الدوري الممتاز السعودي..

خامساً: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (١٧١) لاعبة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

وصف العينة

جدول رقم (١) التكرار والنسبة المئوية العمر والجنسية والاحتراف والعمر التدريبي

لتوصيف عينة الدراسة (ن = ١٧١)

المتغيرات	ت	%
العمر	أقل من ٢٠ سنة	٢٤
	٢٠ - ٢٥ سنة	٤٦.٢
	أكبر من ٢٥ سنة	٢٩.٨
الجنسية	سعودية	٧٠.٨
	غير سعودية	٢٩.٢
الاحتراف	محترف	٨٦
	هاوي	١٤
العمر التدريبي	أقل من ٥ سنوات	١٧
	أكثر من ٥ سنوات	٨٣



يتضح من الجدول رقم (١) بأن غالبية عينة الدراسة من أعمار ما بين (٢٠ - ٢٥ سنة) بنسبة مئوية (٤٦.٢ %)، كما أن الالعاب السعودية أكثر من غير السعوديات بنسبة (٧٠.٨٥ %)، ونسبة الالعاب المحترفات (٨٦ %)، وغالبيتهم لديهم عمر تدريبي يفوق (٥ سنوات) بنسبة مئوية (٨٣ %).

الدراسة الاستطلاعية

تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية بلغت (٣٩ لاعبه) تم اختيارها بشكل عشوائي من مجتمع الدراسة، من أجل معرفة الإجراءات السيكومترية لأداة الدراسة الثبات والاتساق الداخلي، إضافة إلى التعرف على المدة الزمنية لتعبئة الأداة، ومدى فهم اللاعبين للعبارات والصعوبة التي تواجههم.

ثبات أداة الدراسة

مقياس الصلابة العقلية

تم استخدام معامل الفا كرونباخ لمعرفة ثبات مقياس الصلابة العقلية المكون من (٧) محاور والجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول رقم (٢) قيمة معامل الفاكرونباخ لمعرفة ثبات محاور مقياس

الصلابة العقلية

المحاور	معامل الفاكرونباخ
الثقة بالنفس	٠.٨٥
الطاقة السلبية	٠.٧٧
تركيز الانتباه	٠.٨٤
تحكم التصور البصري	٠.٧٣
مستوى الدافعية	٠.٧٨
الطاقة الإيجابية	٠.٧٠
تحكم الاتجاه	٠.٦٩
الكلية	٠.٨٧

يتضح من الجدول رقم (٢) قيمة معامل الفاكرونباخ يتراوح ما بين (٠.٦٩ - ٠.٨٤) لمحاور مقياس الصلابة العقلية، وكان قيمة معامل الفاكرونباخ مقياس الصلابة العقلية (٠.٨٧)، وهذا يدل على أن مقياس الصلابة العقلية يتمتع بثبات جيد ويقاس ما وضع من أجله.



الاتساق الداخلي

تم استخدام معامل بيرسون لمعرفة مدى الارتباط بين العبارات والمحور لمقياس الصلابة العقلية، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول رقم (٣) قيمة معامل بيرسون لمعرفة الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة العقلية بين العبارات والمحور

الثقة بالنفس		الطاقة السلبية		تركيز الانتباه		تحكم التصور البصري	
ع	ر	ع	ر	ع	ر	ع	ر
١	**٠.٤٩	٧	**٠.٦٠	١٣	**٠.٧٣	١٩	*٠.٦٢
٢	**٠.٤٧	٨	**٠.٧٣	١٤	**٠.٦٥	٢٠	**٠.٧١
٣	**٠.٤٣	٩	**٠.٦٥	١٥	**٠.٧٢	٢١	**٠.٧٥
٤	**٠.٦٣	١٠	**٠.٧٦	١٦	**٠.٧٣	٢٢	**٠.٦٥
٥	**٠.٦٨	١١	**٠.٦٤	١٧	**٠.٧١	٢٣	**٠.٧٩
٦	**٠.٦٧	١٢	**٠.٦٢	١٨	**٠.٧٥	٢٤	**٠.٧٦

مستوى الدافعية		الطاقة الإيجابية		تحكم الاتجاه			
ع	ر	ع	ر	ع	ر	ع	ر
٢٥	**٠.٦٩	٣١	**٠.٥٦	٣٧	**٠.٦٠		
٢٦	**٠.٥٦	٣٢	**٠.٥٩	٣٨	**٠.٤٣		
٢٧	**٠.٥٧	٣٣	**٠.٦٨	٣٩	**٠.٥٠		
٢٨	**٠.٦٢	٣٤	**٠.٤٨	٤٠	**٠.٣٨		
٢٩	**٠.٧٢	٣٥	**٠.٤٢	٤١	**٠.٦١		
٣٠	**٠.٦٧	٣٦	*٠.٤٦	٤٢	**٠.٤٤		

نتائج الإجابة على أسئلة الدراسة

للإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على "ما مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز؟" تم استخدام التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مستوى الصلابة العقلية وذلك على النحو التالي:



جدول رقم (٤) التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة

المستوى	ع	م	أبداً		نادراً		أحياناً		دائماً		غالباً		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
عالي	0.28	4.07	-	-	-	-	0.6	1	91.8	157	7.6	13	أؤمن بنفسي كرياضية
عالي	0.34	4.12	-	-	-	-	0.6	1	86.5	148	12.9	22	أستطيع أن أؤدي لأقصى مدى موهبتي ومهاراتي
عالي	0.24	4.06	-	-	-	-	-	-	93.6	160	6.4	11	أنا بطبعي منافسة عقلية مثابرة
ضعيف	1.30	2.43	35.7	61	12.9	22	33.9	58	8.2	14	9.4	16	أظهار بأنني واثقة من نفسي
عالي جداً	0.58	4.80	0.6	1	-	-	5.3	9	7.6	13	86.5	148	أرى نفسي كخاسرة أكثر من فائزة في المباريات
عالي جداً	0.79	4.66	2.3	4	-	-	5.8	10	12.9	22	78.9	135	أفقد ثقتي بنفسي بسرعة
عالي جداً	0.30	4.83	المتوسط الحسابي العام										

مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (الثقة بالنفس) (ن = ١٧١)

يتضح من الجدول رقم (٤) بأن الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (الثقة بالنفس) كان عالي جداً، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (٤.٨٣)، وأهم ما جاء بالصلابة العقلية في الثقة بالنفس نظرة اللاعبات بالفوز في المباريات كانت بمستوى عالي جداً بمتوسط حسابي (٤.٨٠)، وكذلك قدرتهم على الحفاظ بثقتهم بأنفسهم جاءت بمستوى عالي جداً بمتوسط حسابي (٤.٦٦)، بينما التظاهر بالثقة بالنفس كانت بمستوى ضعيف بمتوسط حسابي (٢.٤٣)، وهذا يدل على أن ثقة بالنفس عالية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز.



جدول رقم (٥) التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة

المستوى	ع	م	أبداً		نادراً		أحياناً		دائماً		غالباً		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
عالي	0.85	3.52	3.5	6	-	-	50.3	86	33.3	57	12.9	22	يصيبني الغضب والإحباط أثناء المباريات
عالي	0.97	3.94	3.5	6	1.2	2	25.1	43	38.0	65	32.2	55	أصبح عصبية وخائفة أثناء المباراة
متوسط	1.01	3.18	11.1	19	1.8	3	54.4	93	24.0	41	8.8	15	الأخطاء تجعل شعوري وتفكيري سلبي
عالي	1.14	3.61	5.8	10	8.2	14	32.2	55	26.9	46	26.9	46	تصبح عضلاتي مشدودة ومتوترة أثناء المباراة
عالي	0.97	3.61	4.7	8	1.2	2	42.7	73	31.6	54	19.9	34	المواقف والأحداث التي تعتبر خارج السيطرة كالعوامل المناخية والتنظيم السيئ يجعلني مضطربة ومتوترة
عالي	1.03	3.94	-	-	5.3	9	40.9	70	8.8	15	45.0	77	أستطيع أن أحافظ على هدوئي عندما أكون مرتبكة ومحاطة بالمشاكل
عالي	0.68	3.36	المتوسط الحسابي العام										

مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (الطاقة

السلبية) (ن = ١٧١)

يتضح من الجدول رقم (٥) بأن الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (الطاقة السلبية) كانت عالية، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (٣.٣٦)، وأهم ما جاء بالصلابة العقلية في الطاقة السلبية العصبية والخوف أثناء المباريات بمستوى عالي بمتوسط حسابي (٣.٩٤)، وكذلك استطاعت اللاعبات المحافظة على هدوئهن عندما يكن مرتبكات ومحاطات بالمشاكل بمستوى عالي بمتوسط حسابي (٣.٩٤)، بينما الأخطاء التي تجعل



اللاعبات يشعرن بالتفكير السلبي كانت في المستوى المتوسط بمتوسط حسابي (٣.١٨)، وهذا يدل على أن الطاقة السلبية عالية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز. جدول رقم (٦) التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة

المستوى	ع	م	أبدأ		نادرا		أحيانا		دائما		غالبا		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
عالي جدا	0.78	4.20	-	-	-	-	22.2	38	35.1	60	42.7	73	أفقد انتباهي وتركيزي أثناء المباريات
عالي جدا	0.54	4.80	-	-	-	-	6.4	11	7.6	13	86.0	147	أصبح غريب الأطوار ومشيت أثناء المباراة
متوسط	1.05	3.01	13.5	23	7.0	12	52.0	89	20.5	35	7.0	12	أجد نفسي أفكر في أخطائي السابقة والفرص التي لم استغلها أثناء المباراة
عالي جدا	0.76	4.57	0.6	1	-	-	13.5	23	13.5	23	72.5	124	أفقد تركيزي بسهولة
متوسط	1.20	3.00	18.1	31	7.0	12	41.5	71	23.4	40	9.9	17	تتسارع أفكاري أثناء اللحظات الحرجة من المباراة
عالي	1.11	3.68	-	-	14.0	24	40.9	70	8.2	14	36.8	63	أستطيع أن أتخلص من انفعالاتي سريعا واستعيد تركيزي مرة أخرى
عالي	0.65	3.87	المتوسط الحسابي العام										

مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (تركيز الانتباه) (ن = ١٧١)

يتضح من الجدول رقم (٦) بان الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (تركيز الانتباه) كان بمستوى عالي، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (٣.٨٧)، وأهم ما جاء بالصلابة العقلية في تركيز الانتباه هو أن عبارة أصبح غريبة الأطوار ومشيت أثناء المباراة جاءت بمستوى عالي جداً بمتوسط حسابي (٤.٨٠)، وكذلك فقدان التركيز



لدى اللاعبين بسهولة بمستوى عالي جداً بمتوسط حسابي (٤.٥٧)، إضافة الى فقدان الانتباه أثناء المباريات بمستوى عالي جداً بمتوسط حسابي (٤.٢٠)، بينما كانت تسارع الأفكار أثناء اللحظات الحرجة من المباراة في المستوى المتوسط بمتوسط حسابي (٣.٠٠)، مع إيجاد اللاعبين أنفسهم يفكرن في أخطائهن السابقة والفرص التي لم يتم استغلالها أثناء المباراة بمستوي متوسط بمتوسط حسابي (٣.٠١)، وهذا يدل على أن التركيز والانتباه عالي لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز.

جدول رقم (٧) التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة

المستوى	ع	م	أبدأ		نادرا		أحيانا		دائما		غالبا		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
عالي	0.41	4.07	-	-	-	-	5.3	9	82.5	141	12.3	21	أتصور نفسي أؤدي بصورة جيدة قبل بدء المباراة
عالي	0.87	4.05	1.2	2	-	-	28.1	48	33.9	58	36.8	63	أستطيع أن أتصور مهاراتي البدنية أثناء المباراة
عالي	0.92	3.87	0.6	1	2.3	4	39.8	68	24.6	42	32.7	56	أستطيع بسهولة أن أتصور الأداء المناسب أثناء المباراة
عالي	0.81	4.18	0.6	1	2.9	5	13.5	23	44.4	76	38.6	66	أتصور أدائي في المواقف الصعبة قبل المباراة
عالي	1.06	3.92	2.9	5	4.1	7	30.4	52	23.4	40	39.2	67	تصورني للأداء أثناء المباراة يساعدني على الأداء بشكل أفضل
متوسط	1.16	3.36	3.5	6	19.3	33	40.9	70	10.5	18	25.7	44	عندما أتصور نفسي أتنافس، أرى وأحس الأشياء بوضوح
عالي	0.28	3.42	المتوسط الحسابي العام										

مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (تحكم التصور البصري) (ن = ١٧١)



يتضح من الجدول رقم (٧) بان الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (تحكم التصور البصري) كان بمستوى عالي، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (٣.٤٢)، وأهم ما جاء بالصلابة العقلية في تحكم التصور البصري هو عبارة أتصور أدائي في المواقف الصعبة قبل المباراة جاءت بمستوى عالي بمتوسط حسابي (٤.١٨)، وكذلك أتصور نفسي أؤدي بصورة جيدة قبل بدء المباراة كانت بمستوى عالي بمتوسط حسابي (٤.٠٧)، بالإضافة الى عبارة أستطيع أن أتصور مهاراتي البدنية أثناء المباراة بمستوى عالي بمتوسط حسابي (٤.٠٥)، بينما عبارة عندما أتصور نفسي أتنافس، أرى وأحس الأشياء بوضوح كانت في المستوى المتوسط بمتوسط حسابي (٣.٣٦)، وهذا يدل على أن تحكم التصور البصري عالي لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز.

جدول رقم (٨) التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (مستوى الدافعية) (ن = ١٧١)

المستوى	ع	م	أبدأ		نادرًا		أحيانًا		دائمًا		غالبًا		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
عالي	0.31	4.05	-	-	-	-	2.3	4	90.1	154	7.6	13	لدي دافعية عالية تجعلني أفضل أؤدي
عالي	0.36	4.01	-	-	1.8	3	0.6	1	92.4	158	5.3	9	الأهداف التي وضعتها لنفسى كرياضية تجعلني أؤدي بجدية
عالي	0.37	4.09	-	-	-	-	2.9	5	85.4	146	11.7	20	ليس من الضروري دافعية للمباراة أو للتدريب بشدة، فأنا بطبيعي متحمسة
عالي	0.33	4.01	0.6	1	-	-	1.8	3	93.6	160	4.1	7	لدي رغبة في بذل الجهد مهما كلف الأمر للوصول لأقصى إمكاناتي كرياضية
عالي	0.32	4.08	-	-	-	-	1.8	3	88.9	152	9.4	16	أشعر بالتفاؤل والحماس للاشتراك في التدريب أو المباراة
عالي	0.83	3.82	1.2	2	-	-	38.0	65	36.8	63	24.0	41	يصيبني الملل والإحباط واليأس
عالي	0.19	4.01	المتوسط الحسابي العام										



يتضح من الجدول رقم (٨) بأن الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (مستوى الدافعية) كان بمستوى عالي، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (٤.٠١)، وأهم ما جاء بالصلابة العقلية في مستوى الدافعية أن اللاعبات بطبيعتهن متحمسات للمباريات أو للتدريبات بشدة، ولا يحتاجون الى دافعية لذلك حيث جاءت العبارة بمستوى عالي بمتوسط حسابي (٤.٠٩)، وكذلك الشعور بالتفاؤل والحماس للاشتراك في التدريب أو المباريات بمستوى عالي بمتوسط حسابي (٤.٠٨)، إضافة الى وجود دافعية عالية لدى اللاعبات تدفعهم للأداء بشكل أفضل جاءت بمستوى عالي بمتوسط حسابي (٤.٠٥)، وهذا يدل على أن مستوى الدافعية عالي لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز.



جدول رقم (٩) التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة

المستوى	ع	م	أبداً		نادراً		أحياناً		دائماً		غالباً		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
عالي	1.01	3.88	-	-	4.7	8	43.9	75	9.9	17	41.5	71	أستطيع أن أحافظ على انفعالاتي إيجابية وقوية أثناء المباراة
عالي جداً	0.92	4.30	-	-	1.2	2	28.1	48	9.9	17	60.8	104	لدي القدرة على التمتع بالتنافس حتى عندما أواجه المشكلات الصعبة
عالي	1.02	4.06	1.2	2	2.9	5	33.3	57	14.0	24	48.5	83	أهتم بأن تصبح انفعالاتي بدون تغيير حتى عندما تأتي الأمور عكس ما أريد
عالي	0.45	4.13	-	-	-	-	4.7	8	77.8	133	17.5	30	أدرب بطاقة إيجابية عالية
عالي جداً	0.45	4.40	-	-	0.6	1	9.4	16	39.2	67	50.9	87	لدي تحدي لمواجهة المواقف الصعبة أثناء التدريب والمنافسة
عالي	0.15	4.02	-	-	-	-	-	-	97.7	167	2.3	4	تنافسي في هذه الرياضة يعطيني إحساساً بالبهجة والإنجاز
عالي	0.37	4.13	المتوسط الحسابي العام										

مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (الطاقة

الإيجابية) (ن = ١٧١)

يتضح من الجدول رقم (٩) بأن الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (الطاقة الإيجابية) كان بمستوى عالي، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (٤.١٣)، وأهم ما جاء بالصلابة العقلية في الطاقة الإيجابية هو أن اللاعبات لديهن تحدي لمواجهة المواقف الصعبة أثناء التدريب والمنافسة بمستوى عالي جداً بمتوسط حسابي (٤.٤٠)، وكذلك لدى اللاعبات القدرة على التمتع بالتنافس حتى عندما تواجههن المشكلات الصعبة



بمستوى عالي جداً بمتوسط حسابي (٤.٣٠)، وهذا يدل على أن الطاقة الإيجابية عالية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز.

جدول رقم (١٠) التكرار والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة

المستوى	ع	م	أبداً		نادراً		أحياناً		دائماً		غالباً		
			%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
عالي	0.97	4.05	-	-	3.5	6	33.9	58	17.0	29	45.6	78	أستطيع التفكير بإيجابية أثناء المباراة
عالي جداً	0.46	4.20	-	-	-	-	2.3	4	74.9	128	22.8	39	أبذل أقصى جهدي أثناء المباراة مهما حدث
عالي	0.92	4.08	-	-	1.2	2	35.1	60	18.7	32	45.0	77	يمكن أن أغير مزاجي السلبي ليصبح إيجابياً من خلال السيطرة على تفكيري
عالي	0.15	4.02	-	-	-	-	-	-	97.7	167	2.3	4	لدى اتجاهات جيدة نحو رياضتي التي أمارسها
عالي	0.97	4.05	-	-	2.3	4	38.0	65	12.3	21	47.4	81	أستطيع أن أحول الأزمات إلى فرص استفيد منها
عالي جداً	0.67	4.64	0.6	1	0.6	1	5.8	10	19.9	34	73.1	125	تحديثي الذاتي أثناء المباراة يكون سلبي
عالي	0.33	4.17	المتوسط الحسابي العام										

مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (تحكم

(الاتجاه) (ن = ١٧١)

يتضح من الجدول رقم (١٠) بأن الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز في محور (تحكم بالاتجاه) كان بمستوى عالي، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (٤.١٧)، وأهم ما جاء بالصلابة العقلية في التحكم بالاتجاه أن اللاعبات لا يتحدثون مع ذواتهم بشكل سلبي أثناء المباراة جاء بمستوى عالي جداً بمتوسط حسابي (٤.٦٤)، وكذلك اللاعبات يبذلون أقصى جهد أثناء المباراة مهما يحدث بمستوى عالي جداً بمتوسط حسابي (٤.٢٠)، وهذا يدل على أن التحكم بالاتجاه عالي لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز.



جدول رقم (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري مستوى الصلابة العقلية لدى

المحاور	م	ع	المستوى
الثقة بالنفس	4.83	0.30	عالي جدا
الطاقة السلبية	3.36	0.68	عالي
تركيز الانتباه	3.87	0.65	عالي
تحكم التصور البصري	3.42	0.28	عالي
مستوى الدافعية	4.01	0.19	عالي
الطاقة الإيجابية	4.13	0.37	عالي
تحكم بالاتجاه	4.17	0.33	عالي
المتوسط الحسابي العام	3.96	0.27	عالي

لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز (ن=١٧١)

يتضح من الجدول رقم (١١) بأن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري السعودي الممتاز كان عالي، حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (٣.٩٦)، حيث كانت الثقة بالنفس أولاً بمتوسط حسابي (٤.٨٣)، ثانياً تحكم بالاتجاه بمتوسط حسابي (٤.١٧)، وثالثاً الطاقة الإيجابية (٤.١٣)، وجاءت مستوى الدافعية رابعاً (٤.٠١)، وخامساً التركيز والانتباه (٣.٨٧)، وأخيراً على التوالي تحكم التصور البصري والطاقة السلبية (٣.٤٢، ٣.٣٦).

ويمكن تفسير هذه النتيجة: أن رياضة كرة القدم تعتبر بيئة خصبة لتنمية الصلابة العقلية، فهي بيئة تنافسية تؤثر على الأفكار والمشاعر والسلوك، وتحتوي على الكثير من الضغوطات والمواقف الصعبة والسيئة والتحديات وجميع هذه العوامل تتطلب من اللاعبات التفكير والتصرف بثقة عالية وثبات انفعالي سواء أثناء المباراة أو خارجها، وللنجاح في كرة القدم لابد من العمل الجماعي الذي يتطلب قدر كبير من التواصل الفعال بين اللاعبات لنجاح الخطة وحل المشكلات بشكل جماعي أثناء المباريات، وهذا الأمر يتطلب قدر عالي من ضبط الانفعال والصبر والمرونة وتقديم الدعم لزميلات الفريق وغيرها من السلوكيات الإيجابية التي يجب تأديتها بشكل سريع خلال أحداث مفاجئة أثناء المباريات. ولا تخلو كرة القدم من حالات الإخفاق والنجاح مما يكسب اللاعبات خبرة في مواجهة الإخفاق والنهوض مجدداً. وكرة القدم تتطلب قدرات بدنية عالية وهو ما يدفع اللاعبات الى الالتزام والانضباط ويزيد من قوة الإرادة والإصرار لديهن ويصقل الصلابة العقلية لدى اللاعبات.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة الزهراني (٢٠٢٠) حيث وجدت الدراسة أن رياضة كرة القدم تساهم في تنمية الصلابة العقلية.



للإجابة على التساؤل الثاني الذي ينص على " هل توجد فروق بين مستويات مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم وفقاً لمتغيرات (الجنسية - الاحتراف - العمر التدريبي) بالدوري الممتاز السعودي؟ تم استخدام اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (T test Independent Samples) لمعرفة الفروق بين المتوسطات في مقياس الصلابة العقلية.

جدول رقم (١٢) اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (T test Independent Samples)

لمعرفة الفروق بين المتوسطات في مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم تبعاً لمتغير (الجنسية) (ن=١٧١)

مقياس الصلابة العقلية					
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	المتغيرات		
0.01	**14.70	169	3.85	م	ن =
			0.24	ع	121
			4.25	م	ن =
			0.12	ع	50

**دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند المستوى (٠.٠١) في مقياس الصلابة العقلية للاعبات كرة القدم بالدوري الممتاز السعودي تبعاً لمتغير (الجنسية)، حيث بلغت قيمة (ت) (١٦٩ = ١٤.٧٠)، وكانت الصلابة العقلية لصالح اللاعبات غير السعوديات مقارنة باللاعبات السعوديات. وهذا يدل على أن اللاعبات الغير سعوديات لديهن صلابة عقلية عالية في الدوري كرة القدم الممتاز السعودي.

جدول رقم (١٣) اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (T test Independent Samples)

لمعرفة الفروق بين المتوسطات في مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري

الممتاز السعودي تبعاً لمتغير (الاحتراف) (ن=١٧١)

مقياس الصلابة العقلية					
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	المتغيرات		
0.59	0.53	169	3.99	م	ن =
			0.26	ع	24
			3.96	م	ن =
			0.28	ع	147

**دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول رقم (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند المستوى (٠.٠٥) في مقياس الصلابة العقلية للاعبات كرة القدم بالدوري الممتاز السعودي تبعاً لمتغير (الاحتراف)، حيث بلغت قيمة (ت) (١٦٩ = ٠.٥٣)، وهذا يدل على أن الاحتراف لا يؤثر على الصلابة العقلية في الدوري كرة القدم الممتاز بالسعودية.



جدول رقم (١٤) اختبار (ت) للمجموعات المستقلة (T test Independent Samples) لمعرفة الفروق بين المتوسطات في مقياس الصلابة العقلية لدى لاعبات كرة القدم بالدوري الممتاز السعودي تبعاً لمتغير (العمر التدريبي) (ن=١٧١)

مقياس الصلابة العقلية		المتغيرات	
مستوى الدلالة	قيمة (ت)	درجة الحرية	
0.01	**5.96	169	أكثر من 5 سنوات
			ن = 142
			م = 4.01
			ع = 0.25
0.01	**5.96	169	5 سنوات وأقل
			ن = 29
			م = 3.71
			ع = 0.22

**دال إحصائياً عند مستوى (0.01)

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند المستوى (٠.٠١) في مقياس الصلابة العقلية للاعبات كرة القدم بالدوري الممتاز السعودي تبعاً لمتغير (العمر التدريبي)، حيث بلغت قيمة (ت) (١٦٩ = ٥.٩٦)، وكانت الصلابة العقلية لصالح اللاعبات ذات العمر التدريبي (أكثر من ٥ سنوات) مقارنة باللاعبات ذات العمر التدريبي (٥ سنوات وأقل). وهذا يدل على أن العمر التدريبي المتقدم يزيد لديهم الصلابة العقلية أكثر في الدوري كرة القدم الممتاز بالسعودية.

يمكن تفسير هذه النتيجة: أن الصلابة العقلية لدى اللاعبات السعوديات لا تتأثر بالأوضاع القانونية أو المالية، بل ترتبط بالعوامل النفسية الداخلية والخبرة الرياضية والعمر التدريبي. وتوجد عدة عوامل قد تكون أثرت في ظهور هذا الفرق، ومن أهمها الخبرة الرياضية الطويلة التي تتمتع بها اللاعبات الغير سعودية نتيجة الممارسة المبكرة للنشاط الرياضي وخضوعها لبرامج تدريبية متقدمة وصقل مهاراتها الفنية والنفسية، كما أن تقبل رياضة المرأة في الدول الأخرى أتاح فرصاً أفضل للاعبات في بناء استراتيجيات نفسية لمواجهة الضغوط التدريبية المتعلقة برياضة كرة القدم. بينما تتحمل اللاعبات السعوديات الضغوطات التدريبية بالإضافة إلى الضغوطات الاجتماعية والفكرية والثقافية الراضية لمشاركة المرأة في رياضة كرة القدم، ما جعل اللاعبات في مواجهة انتقادات ساخرة وأحكام مجحفة في صدق ارتباطها الفكري والعاطفي بالرياضة، وازدياد هذه الضغوطات قد يفقد الصلابة العقلية قوتها في حماية اللاعبات وقدرتها على التكيف.

وانتفتت مع هذه النتيجة دراسة (Greber, Gygax & Cody. 2024)، حيث وجدت أن الصلابة العقلية ساهمت بشكل كبير في حماية اللاعب من الاحتراق الرياضي الذي يكون بسبب عوامل خارجية.



الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

أن ممارسة رياضة كرة القدم قد تساهم في تحسين الصلابة العقلية إذا توفرت البيئة الملائمة والداعمة التي تتيح للاعبة مواجهة الضغوطات والتحديات وخوض التجارب التي من شأنها صقل المهارات النفسية في ظل الدعم الاجتماعي والمهني.

أن اللاعبات الغير سعوديات يمتلكن مستويات عالية من الصلابة العقلية. وهذا قد يشير الى أهمية العمر التدريبي والتقبل الاجتماعي لرياضة المرأة وآثارهما في تحسين القدرات النفسية للاعبات.

أن مستويات الصلابة العقلية لدى اللاعبات السعوديات قد لا تتأثر بالأوضاع القانونية أو الرسمية المتعلقة بصفة الاحتراف أو الممارسة كهواية، مما قد يشير الى أن المهارات النفسية تُبنى بالأساس على الخبرة الرياضية والتجارب الشخصية أكثر من ارتباطها بالممارسة الرسمية أو الشكلية.

قد تُعد الضغوطات الاجتماعية والثقافية والفكرية من العوامل المؤثرة سلباً على اللاعبات السعوديات، وتسهم في زيادة حدة القلق الاجتماعي. فالتوقعات والأحكام المجتمعية الصارمة قد تجعل الصورة الذاتية للاعبة أكثر عرضة للاهتزاز ويُضعف من فاعلية آلية الصلابة العقلية لحماية اللاعبه وقدرتها على التكيف.

التوصيات:

تصميم برامج تدريبية نفسية متخصصة لتعزيز الصلابة العقلية لدى اللاعبات السعوديات، مع التركيز على تعلم بناء استراتيجيات مواجهة الضغوطات الاجتماعية والثقافية والفكرية.

منح اللاعبه الحرية في رغبتها بالظهور الإعلامي من عدمه.

توصية الأندية بمنح اللاعبات مساحات آمنة للتعبير عن ذواتهم، ومساندتهم في مواجهة الضغوطات الاجتماعية.

التركيز على تنمية العمر التدريبي، عن طريق تشجيع الممارسة المبكرة للرياضة لدى الفتيات، لاكتساب وصقل المهارات النفسية اللازمة لمواجهة الضغوطات والتحديات.

إعداد كوادراتيبيية قادرة على تنمية المهارات النفسية الى جانب القدرات البدنية.



توصية الدراسات المستقبلية في البحث عن أثر العمر التدريبي ومراحل الممارسة
المبكرة لكرة القدم على تنمية الصلابة العقلية في مواجهة الضغوطات الاجتماعية، والبحث في
تحليل مدى فاعلية الدور المؤسسي والبرامج الرسمية في تعزيز الصحة النفسية لدى اللاعبين.



المراجع:

١. أبو بشارة، جمال (٢٠٢٢). مستوى الحيوية الذاتية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى لاعبي منتخب فلسطين للناشئين لكرة القدم، مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث، المجلد ١٠، العدد ٤.
٢. الاتحاد السعودي لكرة القدم. (٢٠٢٣). الاتحاد السعودي لكرة القدم يطلق برنامج دعم وتطوير الفرق النسائية. مسترجع من: <https://www.saff.com.sa/news.php?id=2360>
٣. الأشقر، هبة (٢٠١٦). الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي التجديف، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٣، العدد ٤٢.
٤. ذيب، ميرفت والعنوان، بشير والنادر، هيثم (٢٠١٧). اتجاهات اللاعبين الأردنيين نحو علم النفس الرياضي. جامعة عين شمس. المجلد ٣، العدد ٤١.
٥. راتب، اسامة (٢٠١٧). سلسلة علم النفس الرياضة الإيجابي ١٠ مهارات عقلية لنجاح المنافسة القوة والصلابة العقلية للنشء والشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. الزملوط، محمد (٢٠٢٢). قياس الصلابة العقلية لدى لاعبي الملاكمة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة كلية التربية الرياضية جامعة اسوان، المجلد ١٢، العدد ١.
٧. الزهراني، تركي (٢٠٢٠). الصلابة العقلية وعلاقتها بمحددات استراتيجية الأداء لدى لاعبي كرة القدم بجامعة الطائف، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٣٠، العدد ٣٦.
٨. السيد، هالة والجيد، يحيى (٢٠١٠). تأثير التدريب العقلي على الصلابة الذهنية ومستوي أداء بعض مهارات برنامج الناجي نو كاتا لدي لاعبي الجودو. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، المجلد ٢٠، العدد ٢٠.
٩. الطرفي، حيدر (٢٠٢٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بإنجاز مهارة الخطف بالأنقال لدى طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية. مجلة واسط للعلوم الرياضية. المجلد ٨، العدد ٢.
١٠. علاوي، محمد (١٩٩٧). مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.



١١. فقيهي، محمد (٢٠١٩). دور الإعداد النفسي والطب الرياضي في تحسين وتطوير الأداء الرياضي للمنتخبات الوطنية في المملكة العربية السعودية (دراسة استطلاعية)، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، المجلد ٥، العدد ١٠٠.
١٢. وكالة الأنباء السعودية. (٢٠٢١). الاتحاد السعودي يطلق النسخة الأولى من دوري السيدات لكرة القدم. مسترجع من: <https://www.spa.gov.sa/2303805>

المراجع الأجنبية

13. John Lefkowitz (2003). Mental Toughness Training Manual for Soccer, United Kingdom, Article Sport Dynamics.
14. Jooly Ray. (2003). Mental Toughness, Level III Hockey Coaching course Karnataka state Hockey Association Bangalore
15. Lukasz Bojkowski, Pawel Kalinowski, Katarzyna Kalinowska, Damian Jerszynski. (2021). Coping with stress among women and men training team sports games. Journal of Physical Education and Sport, 20, 1230-1234.
16. Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. International journal of sport and exercise psychology, 19(4).
17. Gerber, M., Gygax, B., & Cody, R. (2024). Coach-athlete relationship and burnout symptoms among young elite athletes and the role of mental toughness as a moderator. Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry.