



قياس الصلابة العقلية لدي لاعبي الدرجة الاولى في كرة القدم

د / محمد حسن سلامة احمد الغول

مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
كلية التربية الرياضية - جامعة العريش - مصر

الملخص



يهدف البحث إلي التعرف علي درجة القوة والصلابة العقلية للاعبي الدرجة الأولى في كرة القدم ، العوامل المؤثرة علي القوة والصلابة العقلية للاعبي الدرجة الأولى في كرة القدم وتم استخدام المنهج الوصفي علي عينة عددها 30 لاعب كرة قدم من لاعبي الدرجة الأولى وكانت ادوات جمع البيانات عبارة عن مقياس للصلابة العقلية و اشارت اهم النتائج إلي انخفاض مستوي الصلابة العقلية لدي عينة البحث ، تأثير الصلابة العقلية علي نتائج المباريات سلباً ومن أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بالتدريب العقلي واستخدام المهارات العقلية في اعداد لاعبي كرة القدم.

كبير في تحقيق الأهداف التي يسعى إليها
المدرّب. (15 : 23)

ويري **عصام الدين عبد الخالق (2005م)** انه تختلف النظرة إلي عمليه التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع التي تحدد اتجاهات عمليه التدريب ولكن هناك إطار عام يحدد مسار عمليه التدريب الرياضي لتحقيق زيادة كفاءة اللاعب و استعداداته للوصول به لأعلي المستويات في النشاط الرياضي الممارس. (10 : 56)

ويشير **اسامة راتب (2017م)** ان القوة والصلابة العقلية تمثل أهمية كبيرة في مجال الاعداد والتدريب العقلي للرياضيين لأنها تعبر عن مدي تحقيق الرياضي أفضل مآلديه في حدود موهبته ومهاراته بصرف النظر عن ظروف المنافسة ، كما تعني مدي مقدرة

المقدمة ومشكلة البحث :

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالرياضة التنافسية وزيادة أحمال وشدة ضغوط التدريب ، وذلك لا يتطلب من الرياضي القوة والتحمل البدني فحسب وإنما القوة والتحمل العقلي أيضاً أو ما يطلق عليه القوة والصلابة العقلية .
MENTAL TOUGHNESS

ويعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي لاقت إقبالا شديداً من العلماء وبالتالي أصبح أساساً جوهرياً بالتفهم للعديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية وغير ذلك من المشكلات وحيث أن علم النفس من العلوم الإنسانية الهامة فهو بذلك يساهم في النهوض بالحالة النفسية للرياضي حيث يستخدمها المدرب الرياضي في الكثير من المعارف والمعلومات التي تساهم بنصيب

الصحية وتحقيق المكاسب الشخصية وذلك للوصول إلى المستويات العليا كل ذلك ينمي دافعه للتفوق في النشاط الرياضي الممارس ، من هنا كانت أهمية هذه الدراسة ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة ومن خلال الإطلاع على الشبكة القومية للمعلومات لم يجد الباحث دراسة سابقة – في حدود علم الباحث – تناولت التعرف على الصلابة العقلية للاعبين كرة القدم ومن هنا كانت الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

1- القوة والصلابة العقلية للاعبين الدرجة الأولى في كرة القدم .

2- العوامل المؤثرة على القوة والصلابة العقلية للاعبين الدرجة الاولى في كرة القدم .

تساؤلات البحث :

1- ماهي مستويات الصلابة العقلية للاعبين الدرجة الأولى في كرة القدم؟

2- ماهي العوامل المؤثرة على الصلابة العقلية للاعبين الدرجة الأولى في كرة القدم؟

3- ماهو تأثير الصلابة العقلية للاعبين الدرجة الأولى في كرة القدم على نتائج المباريات ؟

المصطلحات المستخدمة في البحث :

1- القوة والصلابة العقلية: MENTAL

TOUGHNESS

الرياضي علي مواجهة مواقف الضغوط علي نحو أفضل من المنافس . (6 : 4)

والضغوط النفسية يمكن أن تشكل طاقة ايجابية للفرد، وتنتج ردود فعل ايجابية، فعلى سبيل المثال عندما يكون الفرد في سباق مع الزمن للوفاء بموعد ما، فإن الضغوط يمكن أن تزيد من مستوى طاقته، وتجعله أكثر سرعة للوصول إلى مواعده؛ مكتبه، أو مدرسته، أو امتحانه في الكلية، وبشكل عام عندما تكون متأخرا عن موعد ما، فإن جسمك يتفاعل بطرق مختلفة مع إشارات الضغوط. وينطبق الشيء نفسه عند مواجهة أي خطر وشيك، فالضغوط تمكن الفرد من تجميع طاقته وتركيزها نحو السلوك المناسب للخطر، كالتصدي له أو الهروب منه . (21 : 8)

ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب كرة القدم وجد أن العوامل النفسية ومن بينها الصلابة العقلية لها تأثير كبير علي مستوي أداء اللاعبين داخل الملعب اثناء المنافسات خاصة المصيرية ، وكذلك تأثيرها الكبير علي نتائج المباريات وأن دورها لا يقل أهمية عن الاعداد البدني والمهاري والخططي وان اغفال المدربين لأهمية الاعداد النفسي يؤثر علي الفورمة الرياضية للاعب لذا اهتم الباحث بضرورة قياس الصلابة العقلية للاعبين حيث ان القوة والصلابة العقلية ليست ضماناً لتحقيق المكسب ، ولكن اللعب بدونها ضمان اكيد لعدم الفوز ، ويرى الباحث أن الصلابة العقلية لها عامل مؤثر وقوى فى مستوى الأداء المهارى حيث أن شعور اللاعب بأهمية المنافسة وضرورتها ورغبته الحقيقية وإصراره وحاجاته إلى الإنجاز ، وإكتساب اللياقة البدنية واللياقة

" تعني الرياضي الأكثر شدة .. الأفضل إنجازاً .. الأقوي تصميماً. (6 : 6)

2- التدريب العقلي: MENTAL TRAINING

" نظام متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين: الوصول للمستويات الرياضية العالية ، وتطوير الصحة العامة. (14 : 13)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبه لملائته لطبيعة البحث .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منطقة شمال سيناء لكرة القدم والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم موسم 2017- 2018م بنادي ابي صقل ونادي النصر الرياضي وعددهم "60" لاعب وقد وقع اختيار الباحث على عدد "40" لاعبا ، مع الأخذ في الاعتبار ألا يقل العمر التدريبي للاعبين المختارين عن خمس سنوات والجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

1 - مقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين :

سيتم تقنين مقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين إعداد اسامة كامل راتب (2017م) ، ويتكون من (30) عبارة ، تتوزع على خمسة محاور هي:

المحور الأول: التحدي.

المحور الثاني: التحكم .

المحور الثالث: التركيز.

المحور الرابع: الثقة .

المحور الخامس: الالتزام .

وتقدر الدرجات في المقياس بشكل ثنائي كالتالي: (نعم) = 1، و (لا) = 0، كما هو موضح في مرفق (1) مفتاح تصحيح مقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين .

المعاملات العلمية لإستمارة الإستبيان :

قام الباحث بإجراء الإختبارات التالية للتأكد من صدق وثبات مقياس إستمارة الإستبيان التي إستخدمها في دراسته الميدانية.

أولاً : الصدق :

ويقصد بإختيار صدق أداة جمع المعلومات والبيانات مدى قدرتها على أن تقيس ما يسعى إليه البحث إلى قياسه فعلاً، وللتأكد من صدق إستمارة الإستبيان قام الباحث بالآتي:

1- صدق الإتساق الداخلي:

قام الباحث بإيجاد الإتساق الداخلي لإستمارة الإستبيان وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجه كل مقياس ودرجه الإستمارة ككل وهذا ما يوضحه جدول رقم (3)

يتضح من الجدول (3) أن حساب معامل الارتباط بين كل محور وإستمارة الإستبيان ككل .

جدول (1)

توصيف عينة البحث

| المجموع | العينة | | النادي | م |
|---------|-------------|----------|---------------|---|
| | الاستطلاعية | الاساسية | | |
| 20 | 5 | 15 | ابوصالرياضي | 1 |
| 20 | 5 | 15 | النصر الرياضي | 2 |
| 40 | 10 | 30 | المجموع | |
| | 40 | | الاجمالي | |

جدول (3)

معاملات الارتباط بين كل محور والمقياس ككل ن=10

| قيمة معامل الارتباط | المحاور | م |
|---------------------|------------------------|---|
| **0.785 | المحور الاول التحدي | 1 |
| *0.703 | المحور الثاني التحكم | 2 |
| *0.705 | المحور الثالث التركيز | 3 |
| **0.810 | المحور الرابع الثقة | 4 |
| **0.868 | المحور الخامس الالتزام | 5 |

جدول (4)

قيم الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (ن=10)

| م | ر | م | ر | م | ر | م | ر | م | ر |
|---|---------|----|---------|----|--------|----|---------|----|---------|
| 1 | *0.745 | 7 | **0.797 | 13 | *0.747 | 19 | *0.652 | 25 | **0.797 |
| 2 | *0.639 | 8 | *0.685 | 14 | *0.639 | 20 | **0.822 | 16 | *0.747 |
| 3 | **0.822 | 9 | **0.792 | 15 | *0.745 | 21 | *0.685 | 27 | **0.972 |
| 4 | *0.747 | 10 | **0.797 | 16 | *0.652 | 22 | *0.639 | 28 | *0.685 |
| 5 | **0.792 | 11 | **0.822 | 17 | *0.685 | 23 | *0.745 | 29 | *0.639 |
| 6 | *0.745 | 12 | **0.792 | 18 | *0.639 | 24 | **0.792 | 30 | *0.745 |

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.378

وهم من خارج عينه البحث الأساسية ولهم نفس الخصائص والشروط وبلغ قوامها (10) من لاعبي الدرجة الاولى و جدول رقم (5) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيم معامل الفاكرونباخ لمحاول المقياس قيد الدراسة على درجة كبيرة من الثبات المقياس و أنها صالحة للتطبيق .

التجربة الاساسية:

اجرى الباحث التجربة الاساسية خلال الفترة من 1/3/2018 حتى 10/3/2018م بواقع ثلاثة استمارات يومياً وفقاً لظروف افراد العينة بعد تهيئة المكان المناسب .

يتضح من الجدول (4) أنه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس قيد الدراسة.

ثانياً الثبات:

قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين باستخدام طريقه تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه حيث تم تطبيق الإستمارة على أفراد عينه الدراسة الإستطلاعية ثم عرضها مرة أخرى بعد مرور اسبوع على نفس أفراد العينه الإستطلاعية فى الفترة من 21/2/2018م إلى 27/2/2018م ثم حساب معامل الثبات مرة أخرى بإستخدام طريقه ألفا كرونباخ.

والعضويه ، ولعل تحمل ومواجهة الضغوط يعد بمثابة عوامل تعويضية تساعد الفرد على الاحتفاظ بصحته البدنيه والنفسيه حيث يستطيع التغلب علي تلك الضغوط من خلال صفة التحدي ومقاومة الضغط حتي لاتؤثر سلباً علي مايقوم به الفرد .

في الوقت الذي يجب أن يكون القلق ايجابيا ولا يؤثر على قرارات وتصرفات الشخص سلباً ويتفق الباحث مع أحمد عزت راجح (2001م) (4) أن احساس الفرد بالمسئوليه يمكنه من أن يصبح اكثر قدرة على تحمل اعباء العمل والشعور بالقلق شئ طبيعي للنجاح.

يرى الباحث أن التفاعل لدى الفرد بقدر مناسب يجعله ناجحاً حيث أن التفاعل المطلق غير مطلوب لانه يؤدي الى التهاون وربما الاستهتار ممايؤدي للفشل ولكن التفاعل ليس مطلقاً لكن مطلوب دائماً.

ويتفق الباحث مع أحمد ابو الحديد (2015م) (3) في أن إحساس الفرد بقيمته والتفاعل وأن لديه من الامكانيات ما يجعله قادراً على العطاء ومواجهه الصعاب والتحديات والتغلب عليها.

3- عرض النتائج الخاصة لمحور التحكم:

يتضح من جدول (7) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التحكم قيد الدراسة ما بين (1,800 ، 1,900) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0,305) ، (0,406) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات.

- الأسلوب الإحصائي المستخدم

وقد استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية والمتمثل في :

- المتوسط الحسابي .
- معامل الارتباط .

- الانحراف المعياري .
- معامل ثبات ألفا كرونباخ .

- معامل الالتواء .

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً : عرض النتائج:

1- عرض النتائج الخاصة لمحور التحدي:

يتضح من جدول (6) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور التحدي قيد الدراسة ما بين (1,73 ، 1,900) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0,305) ، (0,466) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات.

2- مناقشة النتائج الخاصة لمحور التحدي:

يرى الباحث أن الفرد عليه تنطويع ظروف حياته مع طبيعته عمله حيث أن الأولويه تكون لمتطلبات العمل ويشير محمود سالم (2003م) (17) إلى أنه يجب على الفرد التوفيق بين دوافعه والضغوط التي يتعرض لها خلال العمل وظروف الحياة التي يعيشها دون التأثير عليه.

تشير ليلي فرحات (2001م) (18) أن الضغوط تنشأ من مواقف متنوعه وقياديه، وترتبط ببعض المتغيرات النفسيه

جدول (5)

معل الثبات لمقياس القوة والصلابة العقلية للرياضيين ن=10

| م | الإحصاء المحاور | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | |
|---|------------------------|---------------|-------|----------------|-------|
| | | س | ±ع | س | ±ع |
| 1 | المحور الأول التحدي | 10.00 | 1.563 | 9.300 | 1.159 |
| 2 | المحور الثاني التحكم | 9.900 | 1.197 | 9.200 | 1.398 |
| 3 | المحور الثالث التركيز | 9.400 | 1.389 | 9.400 | 1.173 |
| 4 | المحور الرابع الثقة | 10.00 | 1.632 | 9.200 | 1.316 |
| 5 | المحور الخامس الالتزام | 9.900 | 1.523 | 8.800 | 1.475 |

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور التحدي ن = 30

| م | العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|--|--------------------|----------------------|-------------------|
| 1 | دائماً أخشى الأخطاء | 1.83 | 0.379 | 1.884- |
| 2 | أقل من قيمة نفسي عندما ارتكب خطأ | 1.800 | 0.406 | 1.580- |
| 3 | يسهل على تجاوز أخطائي | 1.766 | 0.430 | 1.328- |
| 4 | إذا كانت بدايتي يصعب عودتي الى مستواي | 1.900 | 0.305 | 2.809- |
| 5 | عندما أفشل يتشنتت تفكيري في رأي مدربي | 1.73 | 0.449 | 1.112- |
| 6 | أعود بسرعة لحالتي الطبيعية عند الفشل أو عمل أخطاء | 1.700 | 0.466 | 0.920- |

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور التحكم ن = 30

| م | العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|--|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | أعمل أفضل ما لدي عندما تزداد الضغوط. | 1.800 | 0.406 | 1.580- |
| 2 | اكون عصبياً جداً لتحقيق أقصى أداء. | 1.83 | 0.379 | 1.884- |
| 3 | أعمل أفضل في التمرين مقارنة بالمنافسة. | 1.800 | 0.406 | 1.580- |
| 4 | من السهل أن أفقد أعصابي | 1.83 | 0.379 | 1.884- |
| 5 | استطيع الهدوء والسيطرة على انفعالاتي تحت الضغوط. | 1900 | 0.305 | 2.802- |
| 6 | اتجنب مواقف اللعب الحاسمة في (المباراة أو المسابقة المهمة). | 1.900 | 0.305 | 2.809- |

علاقته بالاعمال نفسها ، وهل هي ذات أهداف غير واضحة أو معقدة.

يشير احمد راجح (2001م) (4) إلى أن إحساس الفرد بالمسئولية يمكنه من أن يصبح أكثر قدرة على تحمل اعباء ما يسند إليه من اعمال كما يجعله حريصاً على إتقان هذه الاعمال مما يؤدي إلى ارتفاع تقديرة لذاته كما يحقق له احترام الآخرين ومن ثم يعتبر هذا الجانب أحد العوامل التي يمكن أن تسهم في تكامل شخصيه الفرد ، ويرى الباحث ضرورة أن يمتلك الفرد السلطات الكافية التي تتناسب مع المسؤوليات المكلف وكذلك التحكم في تصرفاته حتى يتثنى له انجاز ما يكلف به من أعمال.

4- مناقشة النتائج الخاصة لمحور التحكم :

يشير محمد علاوى (1998م) (12) أن قدرة الفرد على تحديد أهداف واضحة لتطورة والسعي لتحقيقها ، ويتفق الباحث مع ذلك حيث أن الفرد عندما يقبل على عمل ذو هدف واضح فإنه يكون حريصاً على تطويره أداء وتعامله مع المواقف المختلفة فيجب أن يكون كل عمل يقوم به الفرد له أهدافه الواضحة التي تجعله يقبل على انجاز ما يكلف به من اعمال بنجاح.

يرى الباحث أنه عندما لا يستطيع تنظيم الأعمال الموكلة له بشكل صحيح فإن ذلك يعود لعدة اسباب وهل هي داخلية متربطة بتكوينه وشخصيه أم خارجيه لها

5- عرض النتائج الخاصة لمحور التركيز:

يتضح من جدول (9) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الثقة قيد الدراسة ما بين (1.73 ، 1.900) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0.305 ، 0.449) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات.

6- مناقشة النتائج الخاصة لمحور الثقة:

7- ويتفق الباحث مع عزت الكاشف (1994م) (9)، سينيير Sayiner, (2006) (22) أن الأشخاص الذين يتمتعون بالثقة بالنفس يكون لديهم القدرة على المبادرة والاحترام واداء ما يطلب منهم بدون ضغط أو توتر.

يرى الباحث أن ادراك الشخص لقدراته وامكانياته تساعد على التمتع بالثقة في نفسه وقدراته وتساعد على التعامل مع المواقف المختلفة بكفاءة وانجاز المهام المكلف بها بنجاح وهذا ما يتفق فيه الباحث مع ابراهيم المتولي (1995م) (1).

ويشير محمد علاوى (1998م) (12) أن الشخص الذى ينال درجة مرتفعة فى سمه الثقة بالنفس يكون واثقاً فى امكانياته وقدراته بالنسبه لكيفيه التعامل مع المواقف غير المتوزعهه ويتخذ قراراته بثبات ويتصف بالاستقرار وعدم التردد ويستطيع التعبير عن وجهه نظره بجرأة ولديه مفهوم ايجابى عن ذاته ويتصف بالصدق والواقعية ويتقبل النقد بصدر رحب.

يشير ابراهيم خلاف (2003م) (2)، ايفانسيفيتش وماتسون (2000) (20) " Mattson & Ivancevich أن القلق هو حاله نفسية داخلية تتصف بالتوتر والخوف ومن مظاهره بعض العادات منها قضم الاظافر أو الغمز بالعين ويتفق الباحث مع ذلك فى أنه عند توتر الفرد نتيجة بعض المثيرات التى قد تؤدى لإنفعاله مما يجعله يعانى من بعض العادات مثل (قضم الاظافر أو الغمز بالعين) نتيجة نقص فى سمه الثقة بالنفس .

8- عرض النتائج الخاصة لمحور الالتزام:

يتضح من جدول (10) تفاوتت قيم المتوسطات الحسابية لاستجابات العينة علي عبارات محور الالتزام قيد الدراسة ما بين (1.76 ، 1.900) ، وتراوح الانحراف المعياري لها ما بين (0.305 ، 0.430) ، انحصرت معاملات الالتواء ما بين ± 3 مما يدل علي اعتدالية البيانات.

9- مناقشة النتائج الخاصة لمحور الالتزام:

يرى الباحث أن سمه الالتزام مرتبطة بالتنشئة الاجتماعية وتنمو مع الفرد منذ الصغر من خلال المشاركة مع الجماعات الاولية التي ينتمي لها وتتوقف على مدى الترابط الأسرى وهذا غير مرتبط بمستوى تعليمى أو اقتصادى ويجب دائماً أن يفخر الفرد أمام الآخرين بأنتمائه لأسرته وهذا يتوقف على العلاقات القائمة داخل الأسرة ويشير خير الدين عويس وعصام الهالى (1997م) (7) أن هناك اختلافاً فى تنشئة الأفراد يرتبط بأنواع خبرات التعلم ويظهر أثره على الفرد فى نوع العلاقة الأسريه وأثرها والسلطة فى الأسره التى تختلف من طبقه لأخرى.

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور التركيز ن = 30

| م | العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|---|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | صياح المدرب يخرجني من المباراة. | 1.900 | 0.305 | 2.809- |
| 2 | يتشتت انتباهي بسهولة. | 1.900 | 0.305 | 2.809- |
| 3 | اشتغل بالتفكير في منافس معين، وذلك يخرجني من المباراة. | 1.866 | 0.345 | 2.273- |
| 4 | الظروف السيئة للعب (الطقس، حالة الملعب، الحرارة، إلخ) تؤثر سلباً على أدائي. | 1.866 | 0.345 | 2.273- |
| 5 | ليس لدي مشكلة في التركيز على الأشياء المهمة وتجنب الأخرى. | 1.866 | 0.345 | 2.273- |
| 6 | أفكر كثيراً فيما يسير خطأ أو صواباً قبل وأثناء الأداء. | 1.800 | 0.406 | 1.580- |

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور الثقة ن = 30

| م | العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|---|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | ثقتي لا تهتز بحدوث خطأ أو اثنين. | 1.83 | 0.379 | 1.884- |
| 2 | كثيراً ما أقارن نفسي بزملائي في الفريق والمنافسين | 1.766 | 0.430 | 1.328- |
| 3 | أفضل التنافس مع منافس أفضل مني وأخسر، عن منافس أضعف مني وأكسب | 1.733 | 0.449 | 1.112- |
| 4 | أنا رياضي أتميز بالثقة وتأكيد ذاتي. | 1.866 | 0.345 | 2.273- |
| 5 | أميل أن أكون سلبياً جداً. | 1.900 | 0.305 | 2.809- |
| 6 | أجد صعوبة في التعامل مع أفكار السلبية. | 1.866 | 0.345 | 2.273- |

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعبارات محور الالتزام ن = 30

| م | العبارات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|---|--|-----------------|-------------------|----------------|
| 1 | تزيد دافعتي بعد الفشل أو الهزيمة. | 1.900 | 0.305 | 2.809- |
| 2 | من السهل على التدريب بثبات وشدة عالية. | 1.866 | 0.345 | 2.273- |
| 3 | التفكير كيف يكون تمريني اليومي يساعدي في تحقيق أهدافي. | 1.866 | 0.345 | 2.273- |
| 4 | أجد ان تمريني مجموعة حركات فقط. | 1.866 | 0.345 | 2.273- |
| 5 | لدي أهداف واضحة أسعى لتحقيقها. | 1.766 | 0.430 | 1.328- |
| 6 | أنا رياضي ذو دافعية عالية. | 1.800 | 0.406 | 1.580- |

ونادراً مايشكو و دائماً حريصاً علي ان يكون الفريق في حالة ايجابية عالية .

يرى الباحث أن الشعور بالسعادة لاشياء قد يفرح بها الآخرين يتمتع بها الاشخاص الذين يتميزون بالالتزام وبالقدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعه عقد الصداقات ولديهم دائرة من المعارف وهذا ما يتفق فيه الباحث مع ديننا محمد (2001م) (8) بابو(19) (Babu, 2007) في أن الأشخاص الأسوياء يتميزون بالالتزام والمرح والحيوية والنشاط ، ويتسمون بالمجاملة وكثرة التحدث وحضور البديهة والفرح لاشياء التي تسعد الآخرين ولبيهم قدرة علي الالتزام بالقيم والمبادئ والروح الرياضية في ظل اختلافات كبيرة وفقاً للمواقف الانفعالية المختلفة.

ويتفق الباحث مع أسامة راتب (2017م) (6) في أن التزام اللاعب بالروح الرياضية تظهر لدي اللاعبين الذين يتميزون بالقوة والصلابة العقلية عند المكسب أو الخسارة حيث انه من السهل ان تكون محترماً للمنافس بعد النصر ، ولكن الذي يتميز بالقوة والصلابة العقلية يُظهر نفس القدر من الاحترام للمنافس سواء عندما يحقق الفوز او الهزيمة ، والاكثر قيمة الذي يُظهر درجة عالية من الروح الرياضية حتي اذا كان سلوك المنافس اقل احتراماً .

ويضيف اسامة راتب (2017م) (6) ان الفرد (اللاعب) الاكثر قوة وصلابة عقلية يهتم كيف يحقق المكسب وليس الشكوي ، وبيحث عن الاشياء الايجابية وعند الشعور بالاحباط نادراً ما يُظهر ذلك

- 2- ضرورة الاهتمام بالتدريب علي المهارات النفسية داخل البرنامج التدريبي.
- 3- الاهتمام الجيد بتخطيط برامج التدريب مما يساعد اللاعبين في زيادة الثقة بالنفس .
- 4- ضرورة التركيز من جانب المدربين علي القوة والصلابة العقلية لتأثيرها الكبير في نتائج المباريات.
- 5- اجراء المزيد من البحوث علي الجوانب النفسية للاعبين كرة القدم علي عينات مختلفة ومراحل سنوية مختلفة.

المراجع

أولاً المراجع العربية :

- 1- إبراهيم المتولى أحمد: (2007م)، دافعية الإنجاز الرياضى وعلاقته بقلق المباراة لدى ناشئى كرة القدم، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، المجلد 40 العدد 74 إبريل.
- 2- ابراهيم خلاف أبو زيد: (2003م)، مدخل علم النفس الرياضى، مكة للطباعة، بورسعيد.
- 3- أحمد ابو الحديد مرسي حجازي: (2015م)، الضغوط وعلاقتها بالتوافق النفسي واتخاذ القرار لدي أخصائي وزارة الدولة لشئون الرياضة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

ويتفق الباحث مع كمال درويش و إسماعيل حامد (2000م) (12) فى أن الالتزام يعني انه لكى يستطيع الفرد إتمام الواجبات المسؤل عنها ينبغى ان يكون بإستطاعته إتخاذ قرارات تحكم تصرفات الآخرين و التعرف على المشكلات التى تواجهه من خلال المشاركة فى المناقشات و إتخاذ القرارات وفقاً للمواقف الحياتية المختلفة .

الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً : الاستخلاصات :

من خلال تساؤلات البحث وأهدافه والمعالجات الاحصائية توصل الباحث الي الاستخلاصات التالية :

- 1- انخفاض مستوي التحدي لدي لاعبي كرة القدم قيد البحث.
- 2- المدرب له تأثير قوي علي شخصية اللاعبين في الملعب.
- 3- قدرة بعض اللاعبين في التحكم علي انفعالاتهم اثناء المباراة.
- 4- انخفاض التركيز اثناء المباريات لدي اللاعبين.
- 5- الثقة بالنفس لدي اللاعبين تتأثر بالنتائج وسير المباريات.
- 6- الاعداد النفسي الجيد يساعد في قدرة اللاعبين علي الالتزام داخل الملعب.

ثانياً : التوصيات :

- من خلال ماتم التوصل اليه من استخلاصات يوصي الباحث مايلى:
- 1- اهتمام المدربين بالاعداد النفسي وضرورة تواجد معد نفسي بالفريق.

- والمسابقات والدورات الرياضية، دار السلام للطباعة، القاهرة.
- 13- ماجد عبد الله محمد النجار (2004م)، العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ودقة أداء ركلة الجزاء لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق
- 14- محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال: (1996م)، التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 15- محمد حسن علاوى: (1998م)، مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 16- محمود عبد الفتاح عنان: (1995م) سيكولوجية التربيـه البدنيه والرياضه –النظريه والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى .
- 17- محمود محمود سالم: (2003م) سيكولوجية رياضة المنافسات، غازي للنشر، طنطا.
- 18- ليلى السيد فرحات: (2001م) القياس والإختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ثانياً: المراجع الاجنبية**
- 19- Babu, Hanish: (2008), Physical Causes of Stress. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India
- 20- Mattson & Ivancevich (2000), Stress and worke, london ,scatle for men.
- 4- أحمد عزت راجح: (2001م) أصول علم النفس، ط 7، دار الكتاب العربي للطبعة والنشر، القاهرة .
- 5- اسامة كامل راتب: (2017م) سلسلة علم النفس الرياضية الايجابي 10مهارات عقلية لنجاح المنافسة القوة والصلابة العقلية للنشء والشباب، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 6- أسامة كامل راتب : (1995م)، علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
- 7- خير الدين عويس وعصام الهلالى: (1997م)، الاجتماع الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- دينا محمد عادل عبد العزيز: (2001)، ضغوط العمل التنظيمية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى العاملين بالإدارة العامة لرعاية الشباب بجامعة الإسكندرية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية .
- 9- عزت الكاشف: (1994م) ، الأسس في الانتقاء الرياضي، النهضة المصرية، القاهرة.
- 10- عصام الدين عبد الخالق: (2005م)، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 11- علاء الدين كفاى: (2007م)، الصحة النفسية، دار العلم للنشر والتوزيع، دبي.
- 12- كمال درويش و إسماعيل حامد: (2004م) إدارة المنافسات

- Istanbul University Journal of Science, 5 (10), 23-34.(24)
- 23- Schwebel, A.I.: (2006) Barocas,H.A, Reichman ,Personal and Growth, M.C. Publishers
- 24- Langan, Fox Janics: (1995), Journal of occupational and organizational psychology.
- 21- 80 - Sawyer, R: (2005), Stress the silent killer. e-BookWholesaler, Hitech United Australia Pty. Ltd . Hoddle Street Abbotsford, Melbourne, Australia (7)
- 22- Sayiner, B.: (2006),Stress level of university students.