



Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



Psychological resilience and its relationship to athletic excellence among tennis players

Sami Hamid Mohammed ¹ 

University of Salahaddin / College of Science¹

Faculty of Education / Shaqlawa - Department of Physical Education²

Mulawan Sherko Mohammed ² 

Article information

Article history:

Received 15/10/2024

Accepted 23/11/2024

Available online 15, Jan,2025

Keywords:

psychological resilience, athletic excellence, tennis, psychology



Abstract

The study aimed to identify the degree of psychological resilience and athletic excellence among tennis players. The researchers used the descriptive approach with the comparative and correlational method, as the research sample was the players of Erbil Governorate, numbering (16) players, at a rate of (16). The psychological resilience scale of (Muhammad Salman Shabib, 2018) and the scale of dimensions of athletic excellence prepared by (Muhammad Hassan Alawi, 1998) were used. The researchers concluded the following: – Players of Al-Ala Club, Nishtman Club and Ararat Club have low levels of psychological resilience by comparing the values of the arithmetic means with the hypothetical average value of the scale. The researchers recommended that coaches pay attention to the psychological preparation of players to control their emotions, motivate them and enhance them in order to achieve excellence and high levels of performance.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



الصمود النفسي وعلاقته بتفوق الرياضي لدى لاعبي التنس

✉ مقلّوان شيركو محمد²

جامعة صلاح الدين/ كلية التربية / شقلاوة – قسم التربية الرياضية²

✉ سامي حميد محمد¹

جامعة صلاح الدين/ كلية العلوم¹

المخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على درجة الصمود النفسي والتفوق الرياضي لدى لاعبي التنس واستعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن والارتباطي اذ كانت عينة البحث هم لاعبي محافظة اربيل البالغ عددهم (16) لاعبا بنسبة وتم استعمال مقياس الصمود النفسي لـ (محمد سلمان شبيب ، 2018) ومقياس أبعاد التفوق الرياضي المعد من قبل (محمد حسن علاوي ، 1998) ، واستنتجت الباحثان ما يلي: - يمتلك لاعبو ناديي الا ونادي نيشتمان و نادي ارارات مستويات منخفضة من الصمود النفسي وذلك من خلال مقارنة قيم الأوساط الحسابية مع قيمة المتوسط الفرضي للمقياس، وأوصى الباحثان يهتم المدربون بالإعداد النفسي للاعبين للتحكم في انفعالاتهم وتخفيفهم وتعزيزها بهدف تحقيق التفوق ومستويات عالية من الأداء

معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام : 2024/10/15

القبول : 2024/11/23

التوفر على الانترنت: 15 يناير، 2025

الكلمات المفتاحية :

الصمود النفسي ، التفوق الرياضي ، التنس ، علم النفس

1. التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

التنس هي رياضة تتطلب التوازن بين القدرات البدنية والعقلية، حيث يؤثر كلا الجانبين بشكل كبير على أداء الرياضي ونتائجه، وتعتبر المرونة العقلية أحد العوامل الأساسية في مساعدة الرياضيين على مواجهة التحديات والضغوط المرتبطة بالمنافسات الرياضية. .

المرونة النفسية هي أحد المفاهيم الأساسية لعلم النفس الإيجابي (فرع من علم النفس الإيجابي مخصص لتجاوز المفهوم التقليدي للصحة النفسية وتحسين الأداء النفسي العام للإنسان حتى يتمكن من عيش حياة مليئة بالقيمة). ويدركون طموحاتهم ويستخدمون قدراتهم الإنسانية لتحقيق الرضا والسعادة والثبات وتحسين تجربتهم الإنسانية العامة في كافة المجالات الإنسانية القيمة مثل: العلاقات الاجتماعية، والعمل، وحتى الترفيه (Abu Halawa, 2004)

تعد المرونة النفسية عاملاً مهماً للرياضيين للحفاظ على الأداء الأمثل والصحة البدنية والعقلية عندما يواجهون بيئات وأحداث حياتية ضاغطة أثناء التدريب والمنافسات الرياضية، وهي من المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر على أداء الرياضي. سلوك الرياضيين، إذ تلعب المرونة النفسية دوراً مهماً في تشكيل سلوك الرياضيين في المواقف الرياضية التي يواجهونها، مما ينعكس على حالتهم النفسية، حيث تتكون من عدة مكونات منها التوجه نحو تحقيق الأهداف، والكفاءة الذاتية كما في (Hamed & Ahmed, 2023) والمثابرة، والثقة.

تعتبر الصلابة الذهنية من أهم العوامل والسمات الشخصية الإيجابية التي تؤثر على المستوى الفردي والنجاح في الرياضة، حيث أن المواقف الصعبة التي يواجهها العديد من الرياضيين تشكل العديد من العوائق أمام تحقيقهم للنمو الرياضي وهي في نفس الوقت حافز لهم على ذلك. مواجهة الصعوبات. ولذلك يجب الاهتمام بالمرونة النفسية لدى الرياضيين لتحسين قدرتهم على الهروب من الضغوط النفسية التي يتعرضون لها سواء كانت داخلية أو خارجية لتحقيق مستوى عالٍ (Al-Zubaidi, 2019)

البحث النفسي مهم جداً في تحقيق التفوق أو الإنجاز العالي في الرياضة لأنه إذا تساوت جميع العوامل فإن العوامل النفسية تظل هي العوامل التي تلعب دوراً بارزاً في تحقيق التفوق، ولكن العوامل النفسية (Masoud & Shabib, 2024) أيضاً تختلف في اختلاف الأنشطة بسبب اختلاف أنواع الأنشطة. وكيفية أدائها، مما يوضح أيضاً أنك بحاجة إلى ممارسة أي نشاط بدني، فمن الناحية النفسية هناك العديد من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة بشكل صحيح للمواقف المتغيرة والتكيف مع نفسه عند ممارسة الأنشطة البدنية الظرفية. ويحدد بناء على ذلك مستواه وكفاءته في المنافسة الرياضية (Abd Elbaseer, 1999)

وتكمن أهمية هذه الدراسة في أنها هدفت إلى فهم العلاقة بين المرونة النفسية والتفوق الرياضي لدى لاعبي التنس، وهي علاقة قد تساعد في تحسين برامج التدريب الرياضي وتنمية الدعم النفسي للرياضيين من خلال فهم مدى استراتيجية التأثير النفسي. تُظهر المرونة أن المدربين واللاعبين يمكنهم تحديد نقاط القوة والضعف النفسية وجعل بناء المرونة جزءاً مهماً من التدريب.

بالإضافة إلى ذلك فإن نتائج هذه الدراسة يمكن أن تساهم في تطوير برامج الدعم النفسي التي تستهدف الرياضيين الشباب والناشئين بشكل خاص، مما يمكن أن يساعد في تطوير جيل جديد من الرياضيين يتمتع بقدرات عقلية وبدنية شاملة تؤهلهم لتحقيق مستويات عالية في الرياضة مستوى التميز.

1-2 مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في فهم كيفية تأثير الصمود النفسي على التفوق الرياضي لدى لاعبي التنس ، حيث يواجه هؤلاء اللاعبون تحديات نفسية عديدة اثناء المباريات مثل الضغط النفسي والتوتر والقلق التي تؤثر على ادائهم . رغم ان الصمود النفسي يعبر من العوامل الهامة التي تساهم في التكيف مع هذه الضغوط الا ان هناك نقصا في الدراسات التي تربط بين هذه القوة النفسية والتفوق الرياضي في التنس . لذا يطرح السؤال حول ما اذا كان الصمود النفسي يساهم في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي التنس وبالتالي التأثير على نتائج المباريات . و ان بعض المشاكل التي يمكن ان يستكشفها الباحث هي كيف يساعد الصمود النفسي اللاعبين في التعامل مع ضغوط المباريات الصعبة وهل يختلف تأثير الصمود النفسي بين اللاعبين وما هي الاستراتيجيات التي يستخدمها لاعبو التنس لتعزيز صمودهم النفسي وكيفية تأثرها على ادائهم؟

1-3 اهداف البحث:

1. التعرف على مستوى الصمود النفسي و التفوق الرياضي لدى لاعبي التنس في محافظة رُبيل.
- 1- تحديد العلاقة الارتباطية بين الصمود النفسي و التفوق الرياضي لدى لاعبي التنس في محافظة رُبيل.

1-4 فرض البحث:

هناك علاقة قوية بين الصمود النفسي و التفوق الرياضي للاعبين التنس في محافظة رُبيل.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبي التنس في محافظة رُبيل.
- المجال الزماني: الفترة من (10 / 5 / 2024) ولغاية (22 / 5 / 2024) .
- المجال المكاني: ملاعب اكوا برك للتنس - رُبيل.

1-6 المصطلحات الواردة في البحث:

1-6-1 الصمود النفسي :

قوة الفرد على الازدهار أو النجاح على الرغم من الشدائد التي يواجهها وتجوز المحن في المواقف شديدة الصعوبة و مواجهتها بفاعلية وقدرته على استعادة توازن وتماسك الشخصية (Al-Bilal, 2020)

1-6-2 تفوق الرياضي:

ان التفوق الرياضي بالنسبة للفرد يعني ما وصل اليه الفرد في أدائه في رياضة تخصصية الى مستوى اعلى من مستوى امثاله العاديين في ذات المجال (الرياضي) وعن غوه من المجالات التي تعبر عن المستوى العقلي الوظيفي للفرد ، بنوط ان يكون ادائه هذا المجال (النشاط) الذي اتخذه موضع احترام بينه وبين نفسه ، وبينه وبين الآخرين. (Zaki, 2006)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

2-1 منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج الوصفي المقرن الارتباطي باعتباره انسب المناهج لتحقيق اهداف البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

تتكون مجتمع البحث من (24) لاعبا ، اما عينة البحث فكانت (16) لاعبا من لاعبي التنس من اندية (نالا ، رُبيل ، اسو ، نيشتمان ، لرات ، قلعة ، هندين ، اكاد) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، كما تم اختيار (4) لاعبين لاجاء التجربة الاستطلاعية.

جدول 1

يبين الاندية والمجتمع وعينة البحث

الاندية	عينة البحث	العدد الكلي للنادي
نال	2	3
اربيل	2	3
اسو	2	3
نيشتمان	2	3
ارارات	2	3
قلعة	2	3
هندرين	2	3
أكاد	2	3
المجموع	16	24

2-3 أدوات واجهزة البحث :

والطريقة تعني المنهج الذي يمكن للباحث من خلاله معالجة القضية، بغض النظر عن الأدوات أو البيانات المتاحة له (Wajih Mahjoub, 2001)

-المصادر العربية , استبيان (مقياس الصمود النفسي، مقياس التفوق الرياضي) , آلة حاسبة يدوية , آلة كومبيوتر

2-4 اجراءات البحث الميدانية:-

2-4-1 اجراءات اعداد مقياسي البحث:-

وبعد الرجوع إلى مجموعة المصادر والمراجع ذات العلاقة بموضوع البحث اعتمد الباحث على مقياس المرونة النفسية لـ (محمد سلمان شبيب، 2018) والذي يتكون بصورته النهائية من (53) فقرة كما هو مبين في الملحق (2)،) سبعة مجالات وهي: القوة الشخصية وفقراتها (5-8-9-10-22-33-41-45)، وحل المشكلات وفقراتها (1-2-11-17-28) - 34-35-36-37-40-47)، المرونة وفقراتها (3-4-6-12019-23-29-42-51)، القدرة على تنظيم الضغوط وفقراتها (13-15-24) -46-48-52-53)، التفاؤل وعبراته (7-25-26-49-50)، العلاقات الاجتماعية ومشليعيها (14-18-20-27-30-39-43)، المرونة ومشليعيها (16-21) -31-32-38-44) تتكون من (53) فقرة، علماً أنها تتكون من (18) فقرة سلبية وهي (1-4-7-10-12-15-16-19-24-27-29-33-35-37-42-46-49-51) يرجى العلم أن مقياس التقييم هو خمسة ودرجة التصحيح فقرة سلبية.:

تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
1	2	3	4	5

و (35) فقرات ايجابية وهي (2-3-5-6-8-9-11-13-14-17-18-20-21-22-23-25-26-28-30-31-32-34-36-38-39-40-41-43-44-45-47-48-50-52-53).

علما ان موزان التقدير الخماسي وتكون درجات تصحيح الفقرات الايجابية:

تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
5	4	3	2	1

وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس (265) درجة ، اما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (53) درجة. واعتمد الباحثان ايضا على مقياس ابعاد التفوق الرياضي حيث يقيس ثلاثة ابعاد بالاضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي يتكون من (54) قوة ملحق (3) تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي ، وابعاد القياس في الصورة هي:

1- بعد (ضبط النفس) يتكون من (18) عيلة منها (16) عيلة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد(2) عيلة ايجابية العبريات السلبية يتكون لرقامها من (47-44-43-42-40-38-37-28-21-20-17-12-11-7-51-52) اما العبريات الايجابية فهما (24،30).

2- بعد (الاحساس بالمسؤولية) يتكون من (18) عيلة منها (14) عيلة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد(4) عيلة ايجابية العبريات السلبية يتكون لرقامها من (50-46-41-35-33-32-29-26-19-8-6-5-3-1) ، اما العبريات الايجابية فهما (54-48-39-14).

3- بعد (الاحزاق الاخرين) يتكون من (18) عيلة منها (15) عيلة سلبية وعكس اتجاه البعد و عدد (3) عيلة ايجابية العبريات السلبية يتكون لرقامها من (45-36-34-30-25-23-22-18-16-13-9-4-2) ، اما العبريات الايجابية فهما (53-49-10).

هذا المقياس وضعه في الاصل "نونالد دل" بهدف التوجه نحو المنافسة الرياضية ونحو بعض الابعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي ، وقد قام (Allawi, 1999) باقتباس وتعديل العديد من الفقرات ، ويقوم اللاعب بالإجابة على القوة طبقا للمقياس خماسي التوج للعبريات الايجابية (أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات ، أوافق (4) درجات ، غير متأكد (3) درجات ، لا أوافق (2) درجات ، لا أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات ، اما للعبريات السلبية فتكون (أوافق بدرجة كبيرة (1) درجات ، أوافق (2) درجات ، غير متأكد (3) درجات ، لا أوافق (4) درجات ، لا أوافق بدرجة كبيرة (5) درجات). ويتم جمع درجات كل بعد على حدة حيث الدرجة الصغرى هو (18) والدرجة الكبرى هو (90) ، وكلما اقتربت أو تجوزت الدرجة من الوسط الفرضي (54) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته يدل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من الترويب على المهلة العقلية التي يقيسها هذا البعد ، ويتكون الدرجة الصغرى ككل (54) والدرجة الكبرى (270) اما درجة الوسط الفرضي (162).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :-

من اجل ضمان وضوح فئات المقياس لعينة البحث وللتعرف على الوقت الذي تستغرقه الاجابة على فئات المقياس وللتعرف على ظروف تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من (4) لاعبا ، تم تطبيق المقياسين بتاريخ 1-5-2024 ، اتضح نتيجة التجربة ان فئات المقياسين واضحة ولم يواجه الباحثان صعوبات مع العينة الاستطلاعية وتبين ان الوقت الذي استغرقته مقياس الصمود النفسي قد بلغ (16) دقيقة أما فيما يخص مقياس التفوق الرياضي فقد بلغ (18) دقيقة.

2-5-2 الاسس العلمية للمقياس:-

2-5-1 الصدق:-

لغرض التأكد من قوة المقياس على قياس ما وضع لأجله تم اللجوء الى الصدق الظاهري من خلال عرضه على الخبراء والسادة المختصين اللذين اقرروا صلاحيته وظهرت نسبة الاتفاق بين السادة المختصين تصل الى 95% وهذا يعني ان المقياس صادق لأنه على الباحث الحصول على موافقة 75% فأكثر من راء المحكمين في هذا النوع من الصدق (Benjamin, 1993)

2-5-2 الثبات:-

ومن المهم بعد إجراء التجربة الاستكشافية تحديد معامل ثبات المقياس. يقيس هذا المعامل اتساق الدرجات عند إعادة الاختبار بعد أسبوع واحد في ظل ظروف مماثلة باستعمال نفس المقياس والعينة. وأظهر الاختبار الأولي وإعادة الاختبار معاملات ثبات عالية مما يدل على ثبات مقياس المرونة النفسية (84.1) ومقياس التميز الرياضي (82.1). وتم التأكد من ذلك باستعمال معامل ارتباط بروسون مما يدل على أن الاختبار مناسب لأفراد العينة.

2-6 التجربة الرئيسة :-

بعد تحليل البيانات التي تم الحصول عليها من التجربة الأولية، شوع الباحث في تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة من 5 إلى 2024/5/10، في ملاعب التنس أكوا برك الواقعة في محافظة ربيع. تمت هذه التجربة خلال بطولة محافظة ربيع والتي كانت مخصصة للاعبين التنس المهواة. تم إعطاء استبيانات لكلا المقياسين لـ (12) مشرراً بالغا، وبمجرد الانتهاء منها، قام الباحث بجمع الاستبيانات من أجل جمع نتائج البحث.

2-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة:-

استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية للبرنامج الإحصائي الألي (SPSS Version 12.0) الموجود في الحاسوب.

3- عرض ومناقشة النتائج :-

3-1 التعرف على الصمود النفسي والتفوق الرياضي لدى عينة البحث:-

بعد جمع البيانات والتعرف على مستويات الصمود النفسي لدى المشاركين في البحث لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الافتراضي كما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2)

توضيح العلاقة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الافتراضي لصمود النفسي.

يتضح لنا من الجدول رقم (2) بأن قيمة الوسط الحسابي كانت أكثر من الوسط الفرضي لدى لاعبي (نادي نالا و نادي

الاندية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		قيمة p	الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		
نالا	64.11	5.85	62	2	4.28	4.3	0.052	معنوي
اربيع	52.74	4.37	62	2	0.93	4.3	0.22	غير معنوي
أسو	50.67	4.50	62	2	0.84	4.3	0.27	غير معنوي
نيشتمان	53	9	62	2	156	4.3	0.032	معنوي
أرارات	65.63	4.91	62	2	5.49	4.3	0.071	معنوي
قلعة	62.11	8	62	2	1.58	4.3	0.2	غير معنوي
هندرين	64.57	8.52	62	2	1.76	4.3	0.28	غير معنوي
اكاد	61.14	7.05	62	2	2.29	4.3	0.24	غير معنوي

نيشتمان ونادي أرارات) وهذا يدل على امتلاكهم صمود نفسي عالية عندما وجدنا بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من قيمة الجدولية عند درجة الحرية (2) على التوالي و مستوى الدلالة (0.005) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة و الجدولية.

أما بالنسبة لعينات (نادي ربيع ، نادي اسو ، نادي قلعة ، نادي هنتوين ونادي اكاد) اتضح لنا بان قيمة الوسط الحسابي كانت اقل من الوسط الفرضي وهذا يدل على عدم امتلاكهم صمود نفسي عالية بعد ان وجدنا القيم المحسوبة كانت اصغر من الجدولية عند درجة الحرية (2) على التوالي و مستوى الدلالة (0.005) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الترتيبات المحسوبة والجدولية.

جدول (3)

يوضح العلاقة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الافتراضي لتفوق الرياضي

يتضح لنا من الجدول رقم (3) بان قيمة الوسط الحسابي كانت اقل من الوسط الفرضي لدى العينات (نادي نالا و نادي

الاندية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة T		قيمة p	الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		
نالا	63.54	5.09	77.5	2	5.7	4.3	0.032	معنوي
اربيع	68.19	8.43	77.5	2	137	4.3	0.2	غير معنوي
أسو	54.42	9.84	77.5	2	3.12	4.3	0.09	غير معنوي
نيشتمان	64.33	7.78	77.5	2	3	4.3	0.085	غير معنوي
أارات	62.48	4.32	77.5	2	6.7	4.3	0.027	معنوي
قلعة	61.34	5.52	77.5	2	4.85	4.3	0.042	معنوي
هندرين	68.74	7.43	77.5	2	1.48	4.3	0.25	غير معنوي
اكاد	66.13	6.38	77.5	2	2.44	4.3	0.31	غير معنوي

لرات ونادي قلعة) هي اقل من الوسط الفرضي وهذا يدل على امتلاكهم لتفوق الرياضي بمسوى منخفض لذا نجد بان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي معنوية عند مستوى الدلالة (0.005) حيث ظهرت القيمة التائية المحسوبة اكبر من الجدولية وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين القيمة المحسوبة والجدولية لهذه الفرق ، اما بالنسبة لبقية الفرق الاخرى (نادي ربيع ، نادي اسو ، نادي نيشتمان ، نادي هنتوين ونادي اكاد) فقد نلاحظ بأن قيمة الوسط الحسابي هي أقل أيضا من الوسط الفرضي مما يدل ذلك على عدم امتلاك اللاعبين لتفوق الرياضي بعد ان وجدنا بان قيمة الاختبار التائي بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي غير معنوية عند مستوى الدلالة (0.05) حيث كانت قيمة المحسوبة اصغر من قيمة (ت) الجدولية لكل فرق من الفرق المشتركة (نادي نالا و نادي لرات ونادي قلعة).

3-2 اكتشاف العلاقة بين الصمود النفسي والتفوق الرياضي لدى مجتمع البحث.:-

لتحديد العلاقة بين الصمود النفسي والتفوق الرياضي لدى مجتمع البحث، من المهم حساب معامل الارتباط (بوسون). وهذا مبين في الجدول (4).

جدول (4)

عرض كلا من معامل الارتباط ومستوى الدلالة.

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة P	مستوى الدلالة
1	الصمود النفسي	-0.29	14	43.0	غير معنوي
2	التفوق الرياضي				

ومن الجول رقم (4) يتبين لنا بوضوح أن هناك علاقة ارتباطية سلبية بين الصمود النفسي و تفوق الرياضي والتي ترجع إلى عوامل متعددة منها عدم ارتفاع الصمود لدى العينة مما يؤثر على أداء الرياضيين، وهذا يعني أنه يجب على اللاعب أن يكون مستعداً ذهنياً بشكل كامل حتى يتمكن من الحصول على صمود جيدة وتحقيق تفوق نتيجة الفعالة، وعلى العكس إذا كان الإعداد النفسي غير جيد يجب أن يكون اللاعب مستعداً ذهنياً كاملاً. كما تعتمد السيطرة إلى حد كبير على خوة الرياضي وتجربه السابقة، إذ تلعب الخوة الرياضية دوراً فعالاً ومهماً في السيطرة على الحالات الانفعالية المعاكسة قبل وبعد المنافسة. (Rasan, 1998)

يعد توفير الصمود النفسي أمراً بالغ الأهمية في تعزيز تفوق اللاعبين والرياضيين. إن التشويق والإثارة التي يشعر بها اللاعبون أثناء إعدادهم وتدريبهم لها دور فعال في زيادة تفوقهم. يكون المدرب الماهر بارعاً في تنظيم الطاقات الجسدية والنفسية للاعبين، مما يضمن إثارة أفكارهم وعواطفهم بشكل فعال أثناء المنافسة والتي تساعد على حماية الفرد من الأحداث الضاغطة والاستتار بدرجة عالية من التفوق والانجاز (Hamad et al., 2024)، إذ يتميز الأفراد ذوي الصمود النفسي بالقوة على التوافق الإيجابي في المواقف الصعبة والظروف الطرئة فضلاً عن الصمود النفسي يعمل على تماسك البنية الداخلية للفرد على المستوى الانفعالي والبدني والعقلي (Atiya, 2011)

بالإضافة إلى ذلك، تعمل الصمود المتزايد على تخفيف القلق والتوتر الذي يعاني منه اللاعبون غالباً أثناء المبريات المهمة. إن المستوى الأمثل من الصمود يعزز السلوك والأداء الفعال (Al-Mutawa, 1977). وبناء على هذه الملاحظات، يمكن الافتراض بأن هناك علاقة بين الصمود النفسي و تفوق الرياضي، بشروط أن تكون هذه الصمود عند مستوى يمكن التحكم فيه. ويمكن تحقيق ذلك من خلال الإعداد النفسي الشامل من قبل المدرب، (Jabbar et al., 2023) وتدريب اللاعب على التغلب على الظروف الصعبة ورباطة جأش وبدون عصبية، وفي نهاية المطاف الاستفادة من هذه الصمود بطريقة إيجابية لتعزيز التفوق وتحقيق نجاح ملحوظ.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- كان لدى المشركين في البحث مستويات متفاوتة من الصمود النفسي والتفوق الرياضي، بما في ذلك الصمود النفسي العالية والمنخفضة والتفوق الرياضي المنخفض والمنخفض جداً..

2- توجد لدى عينة الدراسة علاقة عكسية بين الصمود النفسي والتفوق الرياضي .

4-2 التوصيات:

- 1- العمل على رفع التوجه نحو الصمود النفسي والتفوق الرياضي لدى لاعبين.
- 2- العمل على تنمية الشعور بالمسؤولية نحو التفوق الرياضي لدى لاعبي التنس .
- 3- يهتم المدربون بالإعداد النفسي للاعبين للتحكم في انفعالاتهم وتحفيزهم وتعزيزها بهدف تحقيق التفوق ومستويات عالية من الأداء .
- 4- اعداد وتوفير الواجبات النفسية والإرشادية من قبل الاندية الرياضية لدعم اللاعبين وتعزيز مهارات الصمود النفسي لديهم.
- 5- يمكن للاعبين استعمال تجربتهم السابقة لتحسين الصمود النفسي وعدم السماح للفشل بإحباطهم عن تحقيق النتائج وأهدافهم.
- 6- إحياء البحوث والدراسات الأخرى المتعلقة بالتعريف بالمتغيرات النفسية الأخرى والعينات الأخرى..

الشكر والتقدير

نسجل شكريا لعينة البحث المتمثلة في لاعبي التنس في محافظة أربيل

تضرب المصالح

يعلن المؤلفان انه ليس هسناك تضرب في المصالح

سامي حميد محمد sami.mohammed@su.edu.krd

References

- Abd Elbaseer, A. (1999). Sports training and integration between theory and application. *Book Center for Publication, Cairo*.
- Abu Halawa, M. A.–S. A.–G. (2004). *Positive Psychology: Its Nature, Theoretical Foundations, and Future Prospects* (p. 13). Psychological Sciences Foundation.
- Al–Bilal, E. S. (2020). Academic buoyancy and its relationship to academic resilience among male and female secondary school students in public schools in the Tabuk region. *Journal of the Faculty of Education, Menoufia University, 1*(35), 392–435.
- Allawi, M. H. (1999). *Encyclopedia of psychological tests for athletes: Vol. first edition*. Al–Kitab Center for Publishing.
- Al–Mutawa, A. M. (1977). *The Psychology of Competitions* (Part 1, p. 107). Al–Safir Newspaper Press.
- Al–Zubaidi, A.–W. A. at el. (2019). *Psychological variables in the field of sports* (1st ed, p. 7). Dar Al–Akademoon for Publishing and Distribution.
- Atiya, A. A. (2011). Academic Resolute and its Relationship to Self–Esteem among a Sample of Open Education Students. *Published Research in Psychological Studies*.
- Benjamin, B. et al. (1993). *The Student's Cumulative and Formative Assessment* (p. 196). Modern Egyptian Office.
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1*(7), 77–83.
- Hamed, N., & Ahmed, A. (2023). Perceived Self–Efficacy and Its Relationship to Dexterous Thinking Among Third–Stage Female Students in the College of Physical Education and Sports Sciences–University of Basra. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33*(1), 2023. <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.376>©Authors
- Jabbar, H. K., Hassan, L. M., & Ali, M. M. (2023). Mind mapping strategy and its impact on learning some basic tennis skills. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 33*(2). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i2.453>
- Masoud, A. R., & Shabib, S. S. (2024). Evaluating the level of some psychological traits among women practicing sports activities. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 34*(2). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i2.512>

Rasan, K. (1998). *Important Theories in Sports Training* (p. 179). Dar Al Sharq for Publications and Publishing.

Wajih Mahjoub. (2001). *Principles of Scientific Research and Its Methods*, (Dar Al-Manhaj for Publishing and Distribution, Ed.).

Zaki, M. H. (2006). *Sports Excellence – Concept – Basic Aspects – Care – Discovery – Motor Validity: (Egyptian Library for Printing* (First Edition, p. 19). Publishing and Distribution, Alexandria University, Faculty of Physical Education.

ملحق(1)

مقياس الصمود النفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي اللاعب

تحية طيبة

بين يديك قائمة من العبارات يرجى الاجابة عنها بدقة مع مراعاة الملاحظات الاتية:

- أن تجيب بصراحة و وضوح وذلك بوضع علامة واحدة (√) أمام كل عبارة تلائمك (تتنطبق علي دائما، تتطبق علي غالبا ، تتطبق علي احيانا ، تتطبق علي نارا ، لا تتطبق علي ابدأ)
 - لا توجد اجابات صحيحة واجابات خاطئة فكل اجابة تعد صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك في نفسك بصدق.
 - ان اجابتك لا يطلع عليها سوى الباحثان وتستخدم لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر اسمك.
 - ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة.
 - عدم ترك واهمال أي قوة من القوات لان ذلك يؤثر سلبا في اجابتكم.
- مع فائق شكري وامتناني لكم

ت	الفقرات	تتنطبق علي دائما	تتنطبق علي غالبا	تتنطبق علي احيانا	تتنطبق علي نادرا	لا تتطبق علي ابدأ
1	اعتمد على نفسي فقط عند مواجهة وحل المشكلات في المباراة.					
2	اتحمل الضغوط والصعاب للوصول الى حل المشكلة.					
3	لا اتأثر بالجمهور واللاعبين عند اتخاذ قرارات صعبة ومهمة.					
4	بداية المباراة بصمرة سلبية تؤثر على قراراتي اثناء المباراة.					
5	امتلك القدرة على التحكم في انفعالاتي اثناء المباراة.					
6	احافظ على هدوئي عند شعوري بالضغط اثناء المباراة.					
7	أتوقع احداث سيئة للمباراة.					
8	اعتمد على نفسي في كثير من المواقف اثناء المباراة.					
9	ثقتي في نفسي في المباريات نتيجة الالتزام في التدريب.					
10	اواجه صعوبة في تذكر مواد القانون في المباراة.					
11	لا اواجه صعوبة عندما اتعرض الى مشكلة جديدة في المباراة.					

12	اتكلاً عند تسميتي لقيادة المباريات الحساسة والحاسمة.
13	اكون هادئاً في الظروف الصعبة في المباراة.
14	انجح في تكوين طابع جيد عند الآخرين.
15	يصعب في ضبط غضبي في المباراة.
16	اسعى لاتخاذ القرارات الاكثر تقبلاً في المباراة.
17	اتخذ القرارات بأسرع وقت لحل المشاكل في المباراة.
18	افضل العمل الجماعي والتعاون مع طاقم التحكيم على العمل الفردي.
19	أجد الصعوبة من التخلص من أثار المباراة السابقة.
20	أنا مستمتع جيد للآخرين.
21	استطيع التحكم بسلوكي ليتناسب مع المواقف في المباريات.
22	أفكر بإيجابية عند المواقف الصعبة في المباراة.
23	استطيع أن اتجاوز القرارات الخاطئة في المباراة.
24	انزعج لأتفه الاسباب في المباراة.
25	أكون متفائل قبل واثناء المباريات.
26	افكر بإيجابية في المباراة.
27	اجد صعوبة في ايجاد لغة مشتركة مع اللاعبين.
28	استطيع ان استعيد توازني في المباراة بعد حل المشكلة.
29	تلازمني أفكار حزينة لمدة ليست بالقصيرة بعد اتخاذ قرار خاطئ في المباراة.
30	اتعامل بجدية مع اللاعبين كثيري التحايل في المباراة.
31	أحول رؤية الجانب الايجابي من المباراة عندما اواجه المشاكل
32	أكون مرناً في تطبيق مواد القانون في المباراة.
33	اتأثر عندما يصفني البعض بأني غير جيد أثناء المباراة.
34	اخطط لمواجهة أي مشكلة تواجهني في المباراة.
35	اتجاهل القانون لحل المشاكل التي تواجهني في المباراة.
36	اقسم المشكلة الى أجزاء وخطوات ليسهل علي حلها.
37	اشعر بالفشل عند عدم حل المشاكل في المباراة.
38	اتبع عدة طرق للوصول الى الحل المناسب للمشكلة في المباراة.
39	أكون علاقات وصادقات بسهولة.
40	افرح عند حل المشاكل الصعبة في المباراة.
41	ألتزم في انجاز مهماتي اثناء المباراة.
42	أفكر بملاحظات مقيم الحكام بعد اتخاذ قرار خاطئ في المباراة.
43	استطيع تحديد مزاج اللاعبين في المباراة.
44	استطيع التكيف مع ظرف المباراة وان كانت دائمة التغير.
45	استطيع ان اتجاوز الصعاب في المباراة لتحقيق اهدافي.
46	أشغل تفكيري بالاحداث السلبية السابقة اكثر من اللازم.
47	استطيع ايجاد حلول صحيحة للمشكلات اثناء المباراة رغم الاعتراضات.
48	لا اتأثر عاطفياً في حل المشاكل في المباراة.
49	الأشياء السيئة في المباراة تدوم طويلاً.

50	احس بالأمان في المباراة نتيجة وجود رجال الامن.				
51	اشعر بحساسية عالية عندما ينتقدني الجمهور.				
52	لا أصاب بالأحباط نتيجة القرار الخاطئ في المباراة.				
53	استطيع السيطرة على المشاعر السلبية في المباراة.				

ملحق (2)

مقياس أبعاد التفوق الرياضي

بسم الله الرحمن الرحيم

عززي اللاعب

تحية طيبة

هذا المقياس يقيس ثلاثة ابعاد بالإضافة الى الدرجة الكلية للمقياس التي تشير الى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي , وأبعاد القياس في الصورة هي :-

1 - التوجه نحو ضبط النفس .

2- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية .

3- التوجه نحو احترام الآخرين .

التعليمات :-

فيما يلي بعض العبارات المرتبطة ببعض المواقف الرياضية , المطلوب منك أن تحدد في ورقة الإجابة مدى موافقتك أو عدم موافقتك على كل عبارة بالصورة التالية :-

(1) - إذا كنت توافق بدرجة كبيرة على العبارة , أرسم دائرة حول الرقم

(2) - إذا كنت توافق على العبارة , أرسم دائرة حول الرقم

(3) - إذا كنت لا تستطيع اتخاذ قرار الموافقة أو عدم الموافقة لرسم دائرة حول الرقم

(4) - إذا كنت غير موافق على العبارة , لرسم دائرة حول الرقم

(5) - إذا كنت غير موافقة بدرجة كبيرة , أرسم دائرة حول الرقم

مع فائق شكوي وامتناني لكم

ت	العبارات	الدرجة
1	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي	1 2 3 4 5
2	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تتناديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء	1 2 3 4 5
3	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنت انتهر هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء	1 2 3 4 5
4	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك	1 2 3 4 5
5	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت	1 2 3 4 5
6	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك الترخي في اللعب	1 2 3 4 5
7	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر قبل أن تثبت وجودك في الملعب	1 2 3 4 5
8	على الرياضي أن يخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط	1 2 3 4 5
9	إذا كنت لا أفضل زميلي فأنتي أجأهله في الملعب وخارجه	1 2 3 4 5
10	يجب على الرياضي إن يحترم جميع مدربيه	1 2 3 4 5
11	التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب	1 2 3 4 5

5	4	3	2	1	12	المتفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابه
5	4	3	2	1	13	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية
5	4	3	2	1	14	يجب على الرياضي أن يعرف مستوى قدراته البدنية
5	4	3	2	1	15	المنافس في اللعب لا يمكن أبداً أن أعتبره صديقي
5	4	3	2	1	16	لكي تكون لاعباً ناجحاً يجب أن تحارب الآخرين
5	4	3	2	1	17	السياب والشتائم تساعد على تفريغ انفعالات اللاعب
5	4	3	2	1	18	يجب على اللاعب نقد زملاءه بقسوة
5	4	3	2	1	19	الادوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة
5	4	3	2	1	20	في معظم الاحيان لا يستطيع اللاعب التحكم في انفعاله نحو إيذاء منافسه
5	4	3	2	1	21	اللاعب الماهر بغض النظر عن عدم قدرته في السيطرة على أعصابه – ينبغي إشراكه غالباً في المباريات
5	4	3	2	1	22	اللاعب الذي يحاول نعهد إصابة منافسه أعتبره لاعباً شجاعاً
5	4	3	2	1	23	اللاعب الماهر لا يصادق اللاعب أقل منه مستوى في اللعب
5	4	3	2	1	24	اللاعب الجيد هو الذي يستطيع التحكم في انفعالاته أثناء المواقف العصبية في المباراة
5	4	3	2	1	25	المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة
5	4	3	2	1	26	يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب
5	4	3	2	1	27	اللاعب الناجح لا يطيع إلا أوامر المدرب فقط
5	4	3	2	1	28	اللاعب الماهر يرتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليه من المنافسين
5	4	3	2	1	29	الرياضي الممتاز يمكنه كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر
5	4	3	2	1	30	الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح
5	4	3	2	1	31	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوق
5	4	3	2	1	32	اللاعب الناجح لا يعتني غالباً بملابس اللعب
5	4	3	2	1	33	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي
5	4	3	2	1	34	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم أرتكبها
5	4	3	2	1	35	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً
5	4	3	2	1	36	من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الآخرين
5	4	3	2	1	37	عندما يثور زميلك في اللعب يجب مساعدته على إسقاط غضبه على المنافسين
5	4	3	2	1	38	من الخطأ يقبل الهزيمة بروح طيبة
5	4	3	2	1	39	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب
5	4	3	2	1	40	الرياضي الناجح قد أعصابه عند مواجهة الهزيمة
5	4	3	2	1	41	يجب على الرياضيين عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهم يقضون المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات
5	4	3	2	1	42	إذا كان أحد المنافسين سريع النرفزة لإنني أبذل كل جهدي لكي أجعله يفقد سيطرته على أعصابه
5	4	3	2	1	43	اللاعب الذي يسهل استثارته أعتبره لاعباً جيداً
5	4	3	2	1	44	إذا هاجمني المنافس بخشونة فأنني انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمه بخشونة أكثر من خشونته
5	4	3	2	1	45	يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم
5	4	3	2	1	46	هزيمة الفريق مسئولية المدرب وليست مسئولية اللاعبين

47	إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة	1	2	3	4	5
48	يجب على اللاعب أ، ينقد نفسه ذاتياً	1	2	3	4	5
49	أتمتع بصحبة زملائي في الملعب	1	2	3	4	5
50	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسئوليتها على الآخرين	1	2	3	4	5
51	يتحسن أداء اللاعب عندما يقوم منافسه باستفزازة	1	2	3	4	5
52	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليه أن يوقفه عند حده بصورة قاسية	1	2	3	4	5
53	يجب على اللاعب أن يحترم جميع زملاءه في الفريق	1	2	3	4	5
54	يجب على لاعب أن يبذل أقصى جهده وإظهار أحسن ما عنده في المباريات	1	2	3	4	5