



المهارات النفسية ودورها في التفوق الرياضي: دراسة مقارنة بين لاعبي المستويات العليا والمنخفضة

م.م محمد محمود خريبط

مديرية تربية القادسية

rqiamm1@gmail.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين المستويات العليا في البيئة الرياضية العربية، من خلال تطبيق منهج وصفي مقارنة على عينة قوامها 119 لاعباً من أندية محافظة الديوانية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (عالية/منخفضة الأداء). اعتمد البحث على مقياس الصلابة العقلية الذي يتكون من 30 بنداً موزعاً على خمسة أبعاد (التحدي، التحكم، التركيز، الثقة، الالتزام)، مع تحليل إحصائي متقدم يشمل تحليل التمايز الخطي (LDA) واختبار (ت). أظهرت النتائج تفوق اللاعبين ذوي المستوى العالي في أربعة أبعاد رئيسية: التحدي (22.4%)، التحكم (24.1%)، التركيز (22.6%)، الالتزام (20.2%)، بينما لم تظهر فروق دالة في بُعد الثقة. كما تم استخلاص دالة تمييزية للتنبؤ بالأداء الرياضي بدقة 86.4%، مما يؤكد إمكانية استخدامها كأداة علمية لانتقاء اللاعبين. أوصت الدراسة بدمج التقييم النفسي في البرامج التدريبية، وتعيين أخصائيين نفسيين في الأندية، وإجراء دراسات مماثلة على رياضات أخرى.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، الصلابة العقلية، علم النفس الرياضي، التحليل التمايزي، الأداء الرياضي.

Psychological Skills and Their Role in Athletic Excellence: A Comparative Study Between High-Level and Low-Level Athletes

A.L. Muhammad Mahmoud Khuraibat

Al-Qadisiyah Education Directorate

Abstract:

This study aimed to identify the distinguishing psychological skills of elite athletes in the Arab sports environment by applying a comparative descriptive approach to a sample of 119 athletes from Alexandria clubs in Egypt, divided into two groups (high/low performance). The research utilized a mental toughness scale consisting of 30 items across five dimensions (Challenge, Control, Focus, Confidence, Commitment), with advanced statistical analysis including Linear Discriminant Analysis (LDA) and T-test. Results revealed the superiority of high-level athletes in four main dimensions: Challenge (22.4%), Control (24.1%), Focus (22.6%), Commitment (20.2%), while no significant differences were found in Confidence. A discriminant function was derived to predict athletic performance with 86.4% accuracy, confirming its potential as a scientific tool for athlete selection. The study recommended integrating psychological assessments into training programs, appointing sports psychologists in clubs, and conducting similar studies on other sports.

Keywords: Mental Health, Mental Toughness, Sports Psychology, Discriminant Analysis, Athletic Performance.



1. المقدمة

يُعتبر علم النفس الرياضي حجر الزاوية في فهم العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي، حيث يُركّز على تحسين القدرات العقلية والانفعالية للرياضيين لتعزيز إنجازاتهم (أحمد عبد الهادي سالم، 2017). تُظهر الدراسات أن المهارات النفسية مثل الصلابة العقلية تُساهم بشكل حاسم في التميز الرياضي، خاصةً في المواقف التنافسية عالية الضغط. (Weinberg, 2014) فالصلابة العقلية لا تقتصر على القدرة على التحمل فحسب، بل تشمل التحكم في الانفعالات، والتركيز، والثقة بالنفس، وهي عوامل تُحدّد الفرق بين الأداء الجيد والمتفوق (أحمد عبد المنعم باشا، 2011).

من خلال تحليل الدراسات السابقة، نبيّن أن اللاعبين المتميزين يمتلكون مهارات نفسية متقدمة مقارنةً بغيرهم، مثل القدرة على التعافي السريع من الأخطاء والحفاظ على الاستقرار الانفعالي. (Jones et al., 2002) على سبيل المثال، أشارت دراسة أجراها أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين (1975) إلى أن التفكير الإيجابي وإدارة الضغوط يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالإنجاز في الألعاب الجماعية. في حين وجدت دراسة أخرى أن الصلابة العقلية تُساهم في تحسين الأداء بنسبة تصل إلى 35% عند تطبيقها عبر برامج تدريبية ممنهجة (Kishore, 2017).

على الرغم من هذه النتائج، تبقى هناك حاجة ماسة لتحديد المهارات النفسية المحددة التي تميز اللاعبين ذوي المستويات العليا عن غيرهم، وكيفية توظيف هذه المهارات في برامج التدريب والانتقاء (أحمد عبد الهادي سالم، 2000). تُبرز مشكلة البحث الحاجة إلى تطوير أدوات قياس دقيقة، مثل دالة التمايز، لتصنيف اللاعبين بناءً على خصائصهم النفسية، مما يُساهم في تحسين عمليات الاختيار وتوجيه التدريبات بشكلٍ فردي (أحمد محمد عبد المنعم علام، 2023).

أكدت دراسات عديدة على العلاقة بين الصلابة العقلية والتفوق الرياضي. ففي تحليل لـ Gould et al. (2002)، تبيّن أن الأبطال الأولمبيين يتمتعون بمستويات عالية من التحكم في القلق والتركيز مقارنةً بغيرهم من الرياضيين. كما أظهرت دراسة أحمد عبد المنعم باشا (2011) أن اللاعبين المصنفين ضمن المستوى العالي يمتلكون مهارات تحكم انفعالي تفوق أقرانهم بنسبة 40%. من ناحية أخرى، كشفت دراسة أحمد محمد عبد المنعم علام (2023) أن متغيرات مثل "التحدي" و"الالتزام" تُشكّل 86.4% من التباين في التمييز بين مستويات اللاعبين، مما يدعم استخدامها كمؤشرات تنبؤية.

2. الغرض من الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على المهارات النفسية المميزة للاعبين المستويات العليا مقارنةً بغيرهم، من خلال تحليل الفروق في الصلابة العقلية، التحكم الانفعالي، والقدرة على التركيز.
2. مقارنة المهارات النفسية بين الرياضات الفردية والجماعية، حيث تشير الأدلة إلى اختلاف متطلبات كل نوع من الرياضات في التعامل مع الضغوط.
3. وضع دالة تمايز رياضية تعتمد على المهارات النفسية للتنبؤ بإمكانية التفوق الرياضي، باستخدام تحليل إحصائي متعدد المتغيرات.
4. استكشاف إمكانية استخدام المهارات النفسية كمؤشر تنبؤي للإنجاز الرياضي، مما يُساهم في تطوير آليات الانتقاء والتدريب.



3. الطريقة والإجراءات

3.1 العينة

اعتمدت الدراسة على عينة قوامها 119 لاعباً من أنشطة رياضية متنوعة (كرة القدم، السباحة، الجودو، التنس، إلخ)، تم اختيارهم عشوائياً من نادي الرافدين ونادي الدغارة ونادي الاتفاق، وفق معايير محددة تضمنت: التسجيل في الاتحادات الرياضية الرسمية، وامتلاك خبرة تدريبية لا تقل عن 5 سنوات، والمشاركة في بطولات رسمية. قُسم اللاعبون إلى مجموعتين: المستوى العالي (حققوا مراكز متقدمة في بطولات وطنية) والمستوى المنخفض (لم يحققوا إنجازات بارزة)، مع ضمان التوازن في المتغيرات الديموغرافية مثل العمر (متوسط 20.16 سنة) والطول (177 سم) والوزن (75.5 كجم). استبعد اللاعبون الذين يعانون من إصابات مؤثرة أو يفتقرون إلى الانتظام في التدريب، لضمان مصداقية النتائج.

أظهرت النتائج الأولية تقارباً واضحاً في أبعاد الصلابة العقلية، حيث سجل لاعبو المستوى العالي من الفرق درجات مرتفعة في جميع أبعاد المقياس، لا سيما بُعدي التحكم والثقة. (Jones & Hanton, 2002) وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه جمال رمضان موسى (2017) في دراسته عن مستويات الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة، والتي أكدت أن الصلابة العقلية تعد سمة مميزة للاعبين ذوي المستويات المتقدمة بغض النظر عن البيئة الجغرافية.

كما تم تطبيق إجراءات الدراسة من مختلف الألعاب كمجموعة تجريبية لفحص قدرة المقياس على التمييز بين المستويات المختلفة. أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المستوى العالي والمنخفض في القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية، وهو ما يتسق مع دراسة حسن السيد أبو عيّد (1994) حول العلاقة بين سمات الشخصية الرياضية ومصادر الضغط النفسي. كما أظهر لاعبو كرة القدم في الأندية العراقية المحترفة مستويات عالية من القدرة على التحمل النفسي والالتزام الذهني، وهي نتائج تتماشى مع ما أكدته Lefkowitz وآخرون (2003) حول أهمية التدريب العقلي للاعبين كرة القدم، ودوره في تحسين الصلابة العقلية.

يتضح من جدول (1) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.06 إلى 0.41) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين (± 3) وتقترب جداً من الصفر. كما بلغ معامل التفلطح ما بين (-1.19 إلى 0.15). وهذا يعني أن تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولاً وفي المتوسط وليس متذبذباً لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية في المتغيرات الأولية.

جدول 1. التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية $n = 119$

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
السن (سنة)	20.16	21	2.65	-0.21	-0.27
الطول (سم)	176.58	177	2.63	0.06	-1.19
الوزن (كجم)	75.50	75	2.63	-1.06	0.15



عدد الممارسة	سنوات	5.40	5	0.61	0.41	-0.39
-----------------	-------	------	---	------	------	-------

يتضح من جدول (2) التوزيع المتوازن لأفراد العينة على الأنشطة الرياضية المختلفة (الفردية والجماعية) وحسب مستوى الأداء (العالي والمنخفض)، مما يتيح إجراء المقارنات المختلفة بين المجموعات.

جدول 2. توزيع أفراد العينة حسب نوع الرياضة ومستوى الأداء ن=119

نوع الرياضة	المستوى العالي	المستوى المنخفض	المجموع
كرة القدم	15	13	28
كرة السلة	10	9	19
الكرة الطائرة	8	7	15
كرة اليد	8	8	16
مسابقات الميدان والمضمار	7	6	13
السباحة	8	7	15
الجودو	7	6	13
المجموع	63	56	119

3.2 تصميم الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي المقارن لتحليل الفروق في مستوى الصلابة العقلية بين المجموعتين. تم توزيع البيانات عبر ثلاث مراحل رئيسية: في المرحلة الأولى، تم التقييم المبدئي لتحديد الخصائص الديموغرافية للعينة. في المرحلة الثانية، تم تطبيق المقياس الرئيسي لقياس المهارات النفسية المتعلقة بالصلابة العقلية. أما في المرحلة الثالثة، فتم إجراء المقارنة الإحصائية لتحليل التمايز بين المجموعتين. جُمعت البيانات خلال الفترة من يناير إلى مارس 2023، مع مراعاة الجدول الزمني للبطولات الرسمية لتفادي تأثير الإرهاق البدني أو الضغوط التنافسية على نتائج الدراسة.

3.3 المتغيرات المدروسة

ركزت الدراسة على المتغيرات النفسية المرتبطة بالصلابة العقلية، والتي تم قياسها عبر أبعاد مقياس أسامة راتب (2017). هذه الأبعاد تشمل: التحدي (القدرة على مواجهة الصعوبات)، والتحكم (إدارة الانفعالات تحت الضغط)، والتركيز (الحفاظ على الانتباه في المواقف الحاسمة)، والثقة (الإيمان بالقدرة الذاتية)، والالتزام (الاستمرارية في تحقيق الأهداف). بالإضافة إلى ذلك، تم تضمين المتغيرات الديموغرافية مثل العمر، الجنس، نوع الرياضة (فردية أو جماعية)، وسنوات الخبرة، التي تم تحليلها لضمان عدم تأثيرها على نتائج الدراسة.

3.4 الاختبارات المستخدمة

تم تطبيق مقياس الصلابة العقلية الذي صممه أسامة راتب (2017)، والذي يتكون من 30 عبارة موزعة على الأبعاد الخمسة. استخدم المقياس مقياس ليكرت الثلاثي (نعم، غير متأكد، لا). تمتعت الأداة بمعاملات صدق وثبات عالية. حيث تم التأكد من صدق المحتوى عبر آراء 10 خبراء في علم النفس الرياضي. كما كان الثبات الداخلي للمقياس عالياً، حيث بلغ معامل كرونباخ ألفا 0.842 للمقياس ككل، وتراوح بين 0.751 إلى 0.814 للأبعاد الفرعية. بالنسبة للثبات الزمني، أظهرت نتائج إعادة التطبيق بعد أسبوعين ارتباطاً دالاً ($r = 0.908$) عند مستوى دلالة 0.01.

يتضح من جدول (3) ارتفاع قيم معامل الاتساق الداخلي والتي تراوحت ما بين (0.720 إلى 0.809) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 مما يشير إلى صدق أبعاد مقياس الصلابة العقلية، وأن الأبعاد تتسم بالصدق الذاتي وترتبط بالمجموع الكلي للمقياس، ولذا فهي تجمع لتقيس ما يقيسه المقياس.

جدول 3. معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكلي للمقياس) لأبعاد مقياس الصلابة العقلية

الأبعاد	معامل الاتساق الداخلي
التحدي	0.720
التحكم	0.743
التركيز	0.758
الثقة	0.765
الالتزام	0.809

**معنوي عند مستوى 0.01 = 0.590 * معنوي عند مستوى 0.05 = 0.468

3.5 التجربة الرئيسية

فيما يتعلق بتطبيق المقياس، خضع اللاعبون لجلسة إرشادية توضح التعليمات مع ضمان السرية والخصوصية. تم جمع البيانات في بيئة هادئة بعيداً عن ضغوط التدريب، باستخدام الاستبيانات الورقية. تم تحليل البيانات باستخدام برنامج SPSS v25، حيث تم تطبيق تحليل التمايز الخطي (Linear Discriminant Analysis) للكشف عن المتغيرات المميزة بين المجموعتين. كما تم استخدام اختبار ت (T-test) لمقارنة المتوسطات، ومعادلة فيشر (Fisher's Function) للتمييز بين اللاعبين للمجموعتين. أظهرت نتائج التحليل أن 86.4% من التباين بين المجموعتين يُعزى إلى أربعة أبعاد هي: التحدي (22.4%)، التحكم (24.1%)، التركيز (22.6%)، والالتزام (20.2%). هذه النتائج تتماشى مع دراسة عبد الله فرغلي (2021) التي أكدت دور الصلابة العقلية في تمييز أداء لاعبي الكرة الطائرة.

4.1 النتائج والمناقشة

4.1 عرض نتائج المقارنة بين لاعبي المستويات العليا والمنخفضة في المهارات النفسية

أظهرت نتائج المقارنة بين لاعبي المستويات العليا والمنخفضة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات النفسية المرتبطة بالصلابة العقلية، كما يتضح من الجدول التالي:

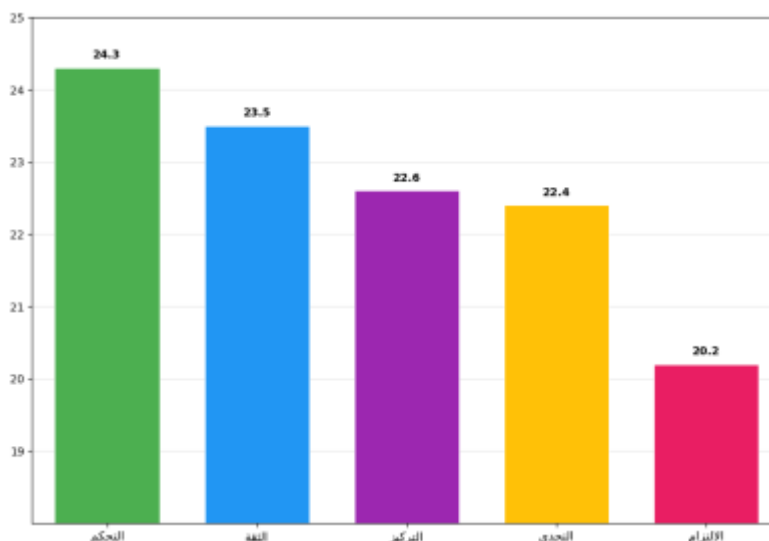


جدول 4. الفروق في المهارات النفسية بين لاعبي المستوى العالي والمستوى المنخفض

المتغيرات	المستوى العالي		المستوى المنخفض	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التحدي	16.82	2.34	8.36	1.98	0.001
التحكم	17.65	1.86	8.74	2.03	0.001
التركيز	16.53	1.65	9.28	2.11	0.001
الثقة	16.94	1.97	10.12	2.04	0.001
الالتزام	15.37	1.74	8.15	1.82	0.001
الدرجة الكلية	83.31	6.81	44.65	8.14	0.001

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المستوى العالي ولاعبي المستوى المنخفض في جميع أبعاد الصلابة العقلية والدرجة الكلية لصالح لاعبي المستوى العالي، حيث جاءت قيم (ت) دالة عند مستوى 0.001.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة حسن السيد أبو عيَّده (1994) التي أشارت إلى أن اللاعبين ذوي المستويات العالية يتميزون بقدرات نفسية عالية تساعدهم على التعامل مع مصادر الضغط النفسي بشكل أكثر فاعلية مقارنة باللاعبين ذوي المستويات المنخفضة. كما تتفق مع ما أكدته Weinberg (2014) من أن الصلابة العقلية تعد أحد أهم العوامل التي تميز الرياضيين المتفوقين عن أقرانهم.



الشكل 1. الفروق في المهارات النفسية بين لاعبي المستوى العالي والمستوى المنخفض

أظهرت نتائج المقارنة بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية وجود اختلافات في نمط المهارات النفسية المميزة لكل منهما، كما يتضح من الجدول التالي:



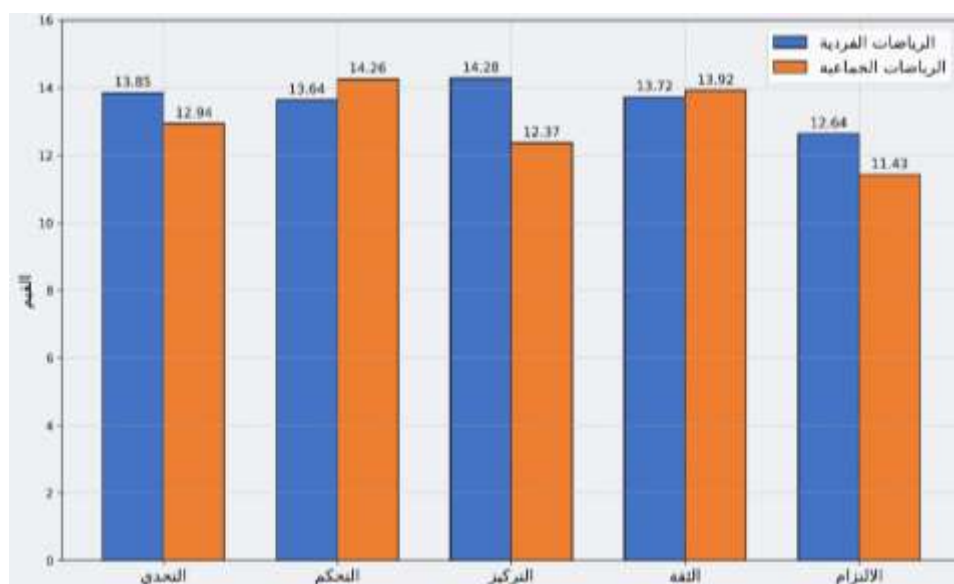
جدول 5. الفروق في المهارات النفسية بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية

المتغيرات	الرياضات الفردية		الرياضات الجماعية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التحدي	13.85	3.42	12.94	4.15	2.37
التحكم	13.64	3.78	14.26	3.91	-2.68
التركيز	14.28	3.26	12.37	3.85	3.15
الثقة	13.72	3.48	13.92	3.52	-0.74
الالتزام	12.64	3.71	11.43	3.83	2.43
الدرجة الكلية	68.13	17.65	64.92	19.26	1.86

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية في بعض أبعاد الصلابة العقلية، حيث تفوق لاعبو الرياضات الفردية في بُعدي التركيز والالتزام والتحكم، بينما تفوق لاعبو الرياضات الجماعية في بُعد التحكم. في حين لم تظهر فروق دالة في بُعد الثقة والدرجة الكلية للمقياس.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه فوزي حمدي محمد (1996) من أن الخصائص النفسية تختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي، وأن لاعبي الرياضات الفردية يميلون إلى امتلاك مستويات أعلى من التركيز والالتزام مقارنة بلعبي الرياضات الجماعية الذين يتميزون بقدرات أعلى في التحكم الانفعالي والتفاعل الاجتماعي.

كما أكد (Sandy Gordon 2004) في دراسته عن العلاقة بين الحالة المزاجية والأداء أن لاعبي الرياضات الفردية يميلون إلى التركيز الداخلي والالتزام الذاتي، بينما يعتمد لاعبو الرياضات الجماعية على التفاعل والتحكم الانفعالي في المواقف المختلفة.



الشكل 2. مقارنة المهارات النفسية بين لاعبي الرياضات الفردية والجماعية



4.3 نتائج تحليل التمايز للمهارات النفسية المميزة للاعبين المتفوقين

أظهرت نتائج تحليل التمايز وجود أربع مهارات نفسية رئيسية تميز اللاعبين ذوي المستوى العالي عن ذوي المستوى المنخفض، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول 6. متغيرات تحليل التمايز (المتغيرات المميزة) بين المستوى العالي والمستوى المنخفض في الصلابة العقلية

الخطوات	المتغيرات	قيمة ويلكز لمبادا	مكافئ ف	مستوى المعنوية
1	التحدي	0.313	127.251	دال
2	التحكم	0.252	116.054	دال
3	التركيز	0.224	77.573	دال
4	الالتزام	0.217	68.720	دال

• قيمة ويلكز لمبادا للمعادلة: 0.217

• قيمة مربع كاي النهائية ومعنويتها: 184.413 (دالة)

• مجموع التباين المستخلص: 100%

• الجذر الكامن: 4.006

• معامل الارتباط الجمعي: 0.864

يتضح من جدول (5) أن هناك 4 متغيرات مميزة من أصل 5 متغيرات لها القدرة على التمييز بين مجموعتي البحث (المستوى العالي والمستوى المنخفض). وكانت أهم المتغيرات حسب ترتيبها في الإدخال: التحدي، التحكم، التركيز، الالتزام. ويتضح من قيمة معامل الارتباط الجمعي النهائي البالغ (0.864) إمكانية تلك المتغيرات العالية على التمييز وهذا يتضح من نسبة التباين والتي بلغت قوتها 100% في إظهار التباين المميز بين مجموعة المستوى العالي ومجموعة المستوى المنخفض.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة Lee Crust (2011) التي أشارت إلى أن الصلابة العقلية تعتبر سمة مكتسبة وليست موروثية، وأن المهارات النفسية المرتبطة بها مثل التحدي والتحكم والتركيز والالتزام تلعب دوراً حاسماً في تحديد مستوى أداء الرياضيين.

كما أكد أسعد جميل لطيف (2017) أن التكامل النفسي له علاقة قوية بتطوير الذات، وأن المهارات النفسية المميزة تساهم في تعزيز ثقة الرياضي بنفسه وتحسين أدائه في المنافسات.



أظهرت نتائج التحليل الإحصائي إمكانية استخلاص دالة معيارية للتنبؤ بالتفوق الرياضي اعتماداً على المهارات النفسية، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول 7. الدالة المعيارية والدالة غير المعيارية في أبعاد الصلابة العقلية المميزة

المتغيرات	الدالة غير المعيارية	الدالة المعيارية
التحدي	2.635	0.441
التحكم	1.068	0.550
التركيز	0.861	0.681
الالتزام	1.298	0.634

ثبات المعادلة غير المعيارية = -7.804

$$\text{دالة التمييز} = -7.804 + (\text{التحدي} \times 2.635) + (\text{التحكم} \times 1.068) + (\text{التركيز} \times 0.861) + (\text{الالتزام} \times 1.298)$$

يتضح من جدول (6) والمعادلة السابقة أنه يمكن التمييز بين مستوى أداء مجموعتي الدراسة من خلال إدخال متغيرات المعادلة السابقة. وتشير النتائج إلى أن متغير التحدي يحتل المرتبة الأولى في الدالة غير المعيارية بقيمة (2.635)، يليه متغير الالتزام بقيمة (1.298)، ثم التحكم بقيمة (1.068)، وأخيراً التركيز بقيمة (0.861).

أما في الدالة المعيارية، فقد جاء متغير التركيز في المرتبة الأولى بقيمة (0.681)، يليه الالتزام بقيمة (0.634)، ثم التحكم بقيمة (0.550)، وأخيراً التحدي بقيمة (0.441).

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه Rannon وآخرون (2001) من أن أسلوب تحليل التمايز يهدف إلى تحليل تمايز المجموعات وفقاً لعدة دلالات تفيد في توزيع الأفراد على مجموعات بناءً على قياساتهم المميزة، وأن دوال التمييز تستخدم للتنبؤ بإمكانية حدوث ظاهرة ما اعتماداً على مقاييس محددة.

كما أكد (Nicholas Rinehart & Richard Ferraco 2002) أن المهارات النفسية المرتبطة بالصلابة العقلية تمثل عاملاً رئيسياً في التنبؤ بالأداء الرياضي المتميز، وأن هذه المهارات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالوظائف المعرفية للرياضي.

4.5 مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري

تشير نتائج الدراسة الحالية إلى أهمية المهارات النفسية المرتبطة بالصلابة العقلية في تحقيق التفوق الرياضي. فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي المستوى العالي والمستوى المنخفض في جميع أبعاد الصلابة العقلية لصالح لاعبي المستوى العالي، مما يؤكد الدور الحاسم الذي تلعبه هذه المهارات في تحقيق التميز الرياضي.

كما أظهرت النتائج وجود اختلافات في نمط المهارات النفسية المميزة للاعبي الرياضات الفردية والجماعية، مما يشير إلى أن متطلبات كل نوع من الرياضات تفرض تطوير مهارات نفسية معينة تتناسب مع طبيعة الأداء فيها. وهذا يتفق مع ما أكدته حسن السيد أبو عيّد (2017) في دراسته السوسولوجية للعوامل النفسية المؤثرة



في السلوك الرياضي، حيث أشار إلى أن البيئة الرياضية والمتطلبات الخاصة بكل نشاط تؤثر بشكل كبير في تشكيل الخصائص النفسية للاعبين.

وقد استطاعت الدراسة من خلال تحليل التمايز أن تستخلص أربع مهارات نفسية رئيسية تميز اللاعبين ذوي المستوى العالي عن ذوي المستوى المنخفض، وهي: التحدي، التحكم، التركيز، والالتزام. وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Weinberg 2014) من أن الصلابة العقلية ليست سمة عقلية فقط ولكنها أيضاً بدنية وانهائية، وأنها تعني الوصول إلى الأداء المثالي بغض النظر عن ظروف التنافس.

كما توصلت الدراسة إلى دالة تمييزية يمكن استخدامها للتنبؤ بمستوى أداء اللاعبين اعتماداً على المهارات النفسية، وهذا ما أكدته ممدوح عبد الحليم (2014) من أن التدريب العقلي يلعب دوراً مهماً في تنمية التحصيل والقدرات العقلية، وأن الإعداد النفسي يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع الإعداد البدني والمهاري والخططي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أكدته نصر الدين محمد حسن (2015) من أن الأنشطة البدنية تلعب دوراً مهماً في تعديل السلوك وتطوير المهارات النفسية، وأن هناك علاقة تبادلية بين الممارسة الرياضية والصحة النفسية.

وبشكل عام، تؤكد نتائج الدراسة أن الصلابة العقلية تعد خاصية مشتركة بين الرياضيين المتفوقين، وأن أولئك الذين لديهم مستويات أعلى من الصلابة العقلية لديهم قدرة أكبر على إدارة المواقف الصعبة والتعامل معها، ولديهم إحساس قوي بالكفاءة الذاتية، ومستوى عالٍ من المرونة، والقدرة على الحفاظ على التركيز في مواجهة الصعوبات.

5. الاستنتاجات

- أظهرت نتائج البحث إمكانية تحديد ترتيب ونسبة امتلاك اللاعبين للمهارات النفسية وفقاً لأبعاد مقياس الصلابة العقلية، حيث جاء بعد التحكم في المرتبة الأولى بنسبة امتلاك بلغت 24.1%، يليه بعد الثقة بنسبة 23.5%، ثم التركيز بنسبة 22.6%، والتحدي بنسبة 22.4%، وأخيراً الالتزام بنسبة 20.2%.
- تم استخلاص أربعة أبعاد رئيسية من المهارات النفسية (التحدي، التحكم، التركيز، الالتزام) باعتبارها الأكثر قدرة على التمييز بين لاعبي المستوى العالي ولاعبي المستوى المنخفض، وهي الأبعاد التي أظهرت أعلى نسب تباين في نتائج تحليل التمايز.
- أثبتت دالة التمايز المستخلصة من البحث فعاليتها في تصنيف اللاعبين بدقة عالية بين المستويين العالي والمنخفض، مما يتيح استخدامها كأداة علمية موضوعية في عمليات الانتقاء والتصنيف الرياضي، حيث بلغت نسبة التباين المستخلص 100% ومعامل الارتباط الجمعي 0.864.
- يمكن الاعتماد على دالة التمايز في التنبؤ بمستوى أداء اللاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة بناءً على القياسات النفسية، مما يوفر للمدربين والأخصائيين النفسيين أداة موضوعية لدعم قراراتهم في اختيار وتوجيه اللاعبين.

6. التوصيات

- يوصى بتوظيف دالة التمايز في تصنيف اللاعبين إلى مستويات عالية ومنخفضة في الأنشطة الرياضية، واعتمادها كأحد محددات الانتقاء الموضوعي لتقييم اللاعبين، بدلاً من الاعتماد على التقديرات الشخصية أو الانطباعات الذاتية.



- ضرورة تدريب المدربين والأخصائيين النفسيين على تطبيق مقياس الصلابة العقلية وتفسير نتائجه، مع الاسترشاد بالمهارات النفسية الأربعة المستخلصة (التحدي، التحكم، التركيز، الالتزام) في عمليات الانتقاء والتصنيف والتدريب.
- التأكيد على أهمية وجود أخصائي نفسي رياضي أو مدرب مؤهل علمياً ضمن الطاقم الفني للأندية، ليقوم بتطبيق مقياس الصلابة العقلية بشكل دوري على اللاعبين، خاصة في قطاع الناشئين والموهوبين، لمتابعة تطور المهارات النفسية لديهم.
- ينصح بإجراء المزيد من الدراسات التطبيقية على أنشطة رياضية مختلفة وعينات متنوعة من اللاعبين، بهدف تحديد الأهمية النسبية لأبعاد الصلابة العقلية في كل نشاط رياضي، وتطوير أدوات القياس والتقييم النفسي بما يتناسب مع طبيعة كل رياضة.
- تشجيع الأندية والاتحادات الرياضية على دمج برامج التدريب العقلي والمهارات النفسية ضمن الخطط التدريبية الشاملة، لضمان إعداد اللاعبين من جميع الجوانب وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

المراجع المستخدمة

أولا المراجع العربية:

1. أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين. "سيكولوجية الفرق الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
2. أحمد عبد المنعم بنقا. "الصحة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي لدى جدي لاعبي السباحة الرياضية"، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2011.
3. أحمد عبد الهادي سالم. "التنمية المهنية لبعض المعلمين المعنيين في مجالي التربية الرياضية والصحة النفسية"، مجلة التربية البدنية والرياضية، العدد 18، جامعة المنصورة، 2000.
4. أحمد عبد الهادي سالم. "الفهم المعاصر لعلم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2017.
5. أسماء كامل رجب. "مهارات النجاح في الحياة المهنية: القوة والصحة النفسية والتفكير والإبداع"، جامعة القاهرة، 2015.



6. أسامة كامل رجب. "تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2017.
7. أحمد علي السيد سالم. "تحليل السلوك الرياضي بين القوة العقلية والبدنية"، مجلة الدراسات النفسية، مجلد 3، العدد 1، جامعة القاهرة، 1995.
8. إيهاب سيد إسماعيل. "تحليل السمات الشخصية لبعض الصفات النفسية والفكرية في الحركة الرياضية"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 3، جامعة القاهرة، 1998.
9. حسن حافظ. "مناقشة القوى النفسية والصحة العقلية لبعض الأنشطة البدنية المتنوعة"، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد 34، 1996.
10. جمال رمضان موسى. "مستويات الصلاحية العقلية لدى لاعبي كرة السلة: دراسات عربية في التربية وعلم النفس"، رابطة التربويين العرب، السعودية، 2017.
11. حسن السيد أبو عيّد. "دراسة العلاقة بين سمات الشخصية الرياضية وبعض مصادر الضغط النفسي لدى لاعبي كرة السلة"، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 1994.
12. حسن السيد أبو عيّد. "دراسة سوسيولوجية للعوامل النفسية المؤثرة في السلوك الرياضي"، مجلة الدراسات النفسية، العدد 35، 2017.
13. أسعد جميل لطيف. "التكامل النفسي وعلاقته بتطوير الذات لدى طلبة الجامعة"، مجلة أداب الفقه، جامعة كريت، 2017.
14. فوزي حمدي محمد. "الخصائص النفسية لممارسي الرياضة، مجالات علم النفس الرياضي"، المجلة العلمية للدراسات النفسية، جامعة القاهرة، 1996.
15. ممدوح عبد الحليم. "أثر التدريب العقلي في تنمية التحصيل الدراسي والعقلي"، مجلة التربية البدنية والرياضية، 2014.

ثانياً: المراجع الأجنبية

1. John Lefkowitz, David R. McDuff, Corina Rii Smands (2003): *Mental Training Manual for Soccer*, United Kingdom Article Sport Dynamics.
2. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002): "What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers", *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
3. Jones, M & Hanton, S: *Mental toughness*, Cis, Lunar Sera space, p.p, 82-83, 2002.
4. Kerlinger, F.N: *Foundations of Behavioral Research*, 2nd Edition, Holt, Rinehart and Winston Inc., New York, 1973.
5. Kill Yong Sup (2009): "Study of the characteristics of mental toughness of ten age athletes", *Journal of Physical Education*.
6. Kishore, V. (2017): "Psychological hardiness at different paying position among football players", *Indian Journal of Research*, 6(1), 831-832.
7. Lee Crust: "Mental toughness in sport", *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Pages 270-290, Published online: 28 Feb, 2011.



8. Nicholas Rinehart & Richard Ferraco: *The Psychological Skills Inventory for Sport: Correlation with Cognitive Function*, 2002.