

الصلابة النفسية وعلاقتها بإنجاز مهارة الخطف بالأنقال لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضة الجامعة المستنصرية

م.د. حيدر علي سلمان الطرفي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية

haider_sport@uomustansiriyah.edu.iq

ملخص البحث

يعد علم النفس من أقدم العلوم التي اهتم بها الانسان منذ بدأ يفكر في طبيعة العقل والروح فمنذ ذلك الوقت تم إشارة العلماء الي اهمية العلاقة بين الجسم والعقل فلا يمكن ان ينفصل أحدهما عن الآخر

أن المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد الرياضي خلال التدريب والمنافسة كثيرة جداً والتي يمكن ان تؤثر بشكل سلبي في سلوكه يعد الصلابة النفسية العنصر الاساس في عملية الانجاز الرياضي لذلك يجب على العاملين في مجالات التربية الرياضية ان يستفيدوا من المؤثرات جميعها التي تؤثر في السلوك الانساني وعلى درجة شدته حتى نستطيع من أيجاد الحلول المناسبة لها ويعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على المواجهة الاكثر ايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية كما انه يعد خصله عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتتميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر اذ يعد المجال الرياضي مصدراً خصباً لنمو ابعاد الصلابة النفسية وذلك من خلال اداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج الى قدر كبير من السيطرة على الامور والجدير بالذكر أن ابعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر فدخل الافراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الابعاد اما مشكلة البحث هو اجابة عن تساؤل لدى الباحث عن علاقة الصلابة بالإنجاز لدى طلبة المرحلة الاولى وهدف البحث الى التعرف على علاقة الصلابة النفسية بمهارة الخطف استخدم الباحث المنهج الوصفي وكانت العينة طلبة المرحلة الاولى صباحي اما الباب الرابع تم عرض ومناقشة النتائج المستخرجة احصائياً واستنتج الباحث إن للصلابة العقلية لها ارتباط مباشر على مهارة الخطف بلعبة رفع الاثقال لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية .

وإن طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم من الصلابة العقلية التي تساعدهم على انجاز فعاليتهم الرياضية والتوصيات يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الصلابة العقلية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة و ضرورة الاهتمام برفع الحافز المعنوي لدى الطلبة من خلال تشجيعهم على المشاركات في الفعاليات الرياضية كافة الكلمات المفتاحية :- (الصلابة النفسية، مهارة الخطف، طلبة المرحلة الاولى)

Psychological hardness and its relationship to the achievement of the skill of kidnapping with weightlifting among students of the first stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Mustansiriya University

Abstract

Psychology is one of the oldest sciences in which man has been concerned since he began to think about the nature of the mind and soul.

The psychological problems that the individual athlete is exposed to during training and competition are very many, which can negatively affect his behavior. Its intensity is so that we can find appropriate solutions for it. The psychological hardness variable is one of the psychological variables that contribute to the individual's ability to confront the most positive pressures, solve them and prevent future difficulties. It is also a general trait in the personality that works on forming and developing the environmental experiences surrounding the individual since childhood, as the sports field is considered A fertile source for the growth of dimensions of psychological toughness through the performance of many tasks and duties that require training requirements to perform and that require a great deal of control over matters. and diversified on a continuous basis that helps to grow these dimensions. As for the research problem, it is an answer to the tendencies of the researcher about the relationship of rigidity The researcher used

the descriptive approach and the sample was students of the first stage in the morning, while the fourth chapter was presented and discussed the statistically extracted results, and the researcher concluded that mental toughness has a direct link on the kidnapping skill with the weightlifting game for Students of the first stage, College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Mustansiriya University.

1 . التعريف بالبحث :

1 . 1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد علم النفس من أقدم العلوم التي اهتم بها الانسان منذ بدأ يفكر في طبيعة العقل والروح فمنذ ذلك الوقت تم إشارة العلماء الي اهمية العلاقة بين الجسم والعقل فلا يمكن ان ينفصل أحدهما عن الآخر .

أن المشاكل النفسية التي يتعرض لها الفرد الرياضي خلال التدريب والمنافسة كثيرة جداً والتي يمكن ان تؤثر بشكل سلبي في سلوكه يعد الصلابة النفسية العنصر الاساس في عملية الانجاز الرياضي لذلك يجب على العاملين في مجالات التربية الرياضية ان يستفيدوا من المؤثرات جميعها التي تؤثر في السلوك الانساني وعلى درجة شدته حتى نستطيع من أيجاد الحلول المناسبة لها

ويعد متغير الصلابة النفسية من المتغيرات النفسية التي تسهم في قدرة الفرد على المواجهة الاكثر ايجابية للضغوط وحلها ومنع الصعوبات المستقبلية كما انه يعد خصله عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها الخبرات البيئية المحيطة بالفرد منذ الصغر اذ يعد المجال الرياضي مصدراً خصباً لنمو ابعاد الصلابة النفسية وذلك من خلال اداء الكثير من المهام والواجبات التي تستدعي متطلبات التدريب القيام بها والتي تحتاج الى قدر كبير من السيطرة على الامور والجدير بالذكر أنّ ابعاد الصلابة النفسية نجدها في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر فدخلوا الافراد في خبرات حياتية غنية ومتنوعة بصفة مستمرة تساعد على نمو هذه الابعاد.

وللعبة الانتقال لعبة ذات طابع خاص تحتاج إلى تركيز عالي لما لها من خطورة في اثناء عملية الرفع وكذلك فإن الاداء يتطلب تركيز قوي وصلابة نفسية عالية لثبات المهارة وتحقيق الانجاز فيها .ومن هنا تكمن اهمية

البحث في التقصي والتعرف على اثر الصلابة النفسية على طلبة المرحلة الاولى واثرها على اداء مهارة الخطف بالانتقال .

1. 2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كونه مدرس لمادة رفع الانتقال من المتطلبات المهمة في عملية التغلب على الثقل اضافة الى جانب التعليم والتدريب هو الجانب النفسي ومنها الصلابة التي يمتلكها من اجل التغلب على الثقل ومن هنا جاءت مشكلة البحث في كيفية ايجاد والتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والانجاز

1. 3 اهداف البحث :

1. التعرف على مستوى الصلابة النفسية وعلاقتها بمهارة الخطف برفع الانتقال.

1. 4 مجالات البحث :

1. 4. 1 المجال البشري : طلبة المرحلة الاولى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2021-2022.

1. 4. 2 المجال المكاني : قاعة الانتقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية .

1. 4. 3 المجال الزمني : من 2021 /12/24 لغاية 2022 / 4 / 1 .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-3 منهجية البحث :

ان طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد اجراءات الواجب اتباعها من قبل الباحث للوصول للهدف المحدد , وبما ان المشكلة المطلوب دراستها منهجية وصفية جعلت الباحث يختار المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ويعبر عن المنهج المسحي .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد العينة البحث المدروسة ، طلاب من طلبة المرحلة الاولى شعبة (D) البالغ عددهم (28) طالب تم استبعاد (10) طالب تجربة استطلاعية واصبحت عينه البحث(18) طالب ويمثلون نسبة (64,28 %) مجتمع الاصل.

3-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:**3-3-1 وسائل جمع المعلومات:**

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- المصادر العلمية المحلية والعربية والدولية .
- الاختبارات والمقياس المستخدم في البحث .

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- جهاز لابتوب نوع (dell) عدد (1).
- ميزان لقياس الوزن عدد(1) صيني الصنع.
- شريط قياس جداري لقياس اطوال اللاعبين (3م) عدد(1).
- بار حديدي (شفت)
- اوزان ائقال متنوعة .
- صافرة .

3-4 اجراءات البحث الميدانية:**3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :**

اولاً : أسم الاختبار : رفعة الخطف بالذراعين (ليلى السيد فرحان: 2005 : 202)

- هدف الاختبار: قياس القوة العضلية المطلقة للمُختَبِر وقدرته على رفع البار في حركة واحدة من الأرض والذراعين مرفوعين فوق الرأس.

- المعدات والأجهزة: يستخدم بار رفع الأثقال طوله (7 أقدام)، وقطره (1 بوصة)، وأوزان دولية (رسمية) محسوبة بالرتل أو بالكيلوغرامات.

- التعليمات: يقوم المختبر بمسك البار بقبضة يديه (كف اليد إلى أسفل) ويقوم بجذب البار بحركة واحدة من على الأرض إلى أن يتم فرد الذراعين كاملاً عمودياً فوق الرأس، بدون فتح (أبعاد) أو ثني الرجلين، ويجب أن يمر البار بحركة مستمرة دون توقف عبر الجسم، ويجب عدم ملامسة الأرض لأي جزء من الجسم غير القدمين أثناء الرفع ويجب أن يحافظ على الوزن فوق الرأس، والذراعين والرجلين مفردتين في وضع الثبات لمدة ثانيتين. ويجب أن تكون القدمان ملتصقتين ببعض في وضع الثبات الرفع.

- حساب الدرجة: يتم تسجيل درجة أفضل رفعة من ثلاث محاولات

3-1-4-3 مقياس الصلابة العقلية (هناك حسين : 2006 : ص105)

أستخدم الباحث مقياس الصلابة العقلية لـ (هناك حسين) المكون من (50) فقرة باتجاهات إيجابية وسلبية و(5) بدائل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة معتدلة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي مطلقاً) وبدرجة كلية (250) وتعطى الدرجة لل فقرات الايجابية (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) اما لل فقرات السلبية (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية على عينة من (10) من طلبة المرحلة الأولى من شعبة (D) في يوم 1/20/2022 المصادف يوم الخميس وهم من خارج عينة البحث

وكان الغرض من هذه التجربة الاستطلاعية هي (ظافر الكاظمي : 2013 : ص95)

- التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات المستخدمة في البحث .

- التعرف على ملائمة الاختبارات لعينة البحث .

- التعرف على الوقت اللازم لأجراء للإجابة على مقياس الصلابة العقلية .
- التعرف على امكانية فريق العمل المساعد .

3-4-3 التجربة الرئيسية:

تم اجراء الاختبارات يوم 2022/1/27 للاختبارات المذكورة وتم توزيع المقياس على (18) طالب من المرحلة الاولى شعبة (D) وتم اجراء اختبار رفعة الخطف للطلبة وحساب اقصى انجاز لهم .

3-5 الوسائل الاحصائية :

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الالتواء .
4. معامل الارتباط البسيط بيرسون.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1- عرض نتائج البحث للمتغيرات المبحوثة وتحليلها :

جدول (2)

يبين نتائج قيم معامل الارتباط ومستوى الدلالة للعلاقة بين مقياس الصلابة النفسية ومهارة الخطف

المتغيرات	درجة القياس	س	ع±	قيمة (ر)	sig	الدلالة
صلابة النفسية	درجة	160.00	21.305	0.917	0.000	معنوي
الخطف	كغم	22.05	4.850			

معنوي $\geq (0.05)$ عند درجة حرية (14)

يبين الجدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الصلابة النفسية ومهارة الخطف إذ بلغ الوسط الحسابي للصلابة النفسية ومهارة الخطف على التوالي (160.00 ، 22.05) ، وانحراف معياري قدره (21.305 ، 4.850) وكان معامل الارتباط (0.917) وهو اكبر من قيمة (sig) البالغة (0.000) وبدرجة حرية (14) وهذا يدل على معنوية الارتباط بين الصلابة النفسية ومهارة الخطف .

2-4 مناقشة البحث :

من خلال ملاحظة الجدول (2) نلاحظ ان للصلابة النفسية ارتباط معنوي بين متغيرات البحث كافة ويعزو الباحث هذا الارتباط الى ان الصلابة النفسية لها الاثر على مهارة الخطف لدى طلبة المرحلة الاولى في فعالية رفع الاثقال في رفعة الخطف وهذا يعود الى الشخصية التي يحملها الفرد إذ ان اللاعب اذا ما امتلك قابلية نفسية وصلابة عالية تعود بالنفع ويضيف له من القدرات التي تتفعه في الحياة وهذا ما اكده (حامد سليمان) على ان مظاهر الشخصية السوية تعد عنصر مهماً في عملية التوافق الفعال , أذن اللاعب الذي لديه صمود عال لديه مستوى عالٍ من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوطات الحياة (حامد سليمان حمد :2012:ص23)

وان من الصفات التي يمتلكها الفرد هي الصمود في وجه المتغيرات التي تطرأ على الطالب فهي تجعل الفرد ذو امكانية عالية في مجابهة متغيرات الحياة وهذا ما أشار اليه (محمد المشاقبة) أن الصمود هو أحد الدعائم المهمة للصلابة النفسية وهو قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة احداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بمستوى عالي من الثقة بالنفس (محمد المشاقبة : 2008:ص98)

5-الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

على ضوء نتائج البحث التي ظهرت توصل الباحث الى عدة استنتاجات وهي :

1- إن للصلابة العقلية لها ارتباط مباشر على مهارة الخطف بلعبة رفع الاثقال لدى طلبة المرحلة الاولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية .

2- إن طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة لديهم من الصلابة العقلية التي تساعدهم على انجاز فعاليتهم الرياضية.

2-5 التوصيات :

- 1- يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بتنمية الصلابة العقلية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- 2- ضرورة الاهتمام برفع الحافز المعنوي لدى الطلبة من خلال تشجيعهم على المشاركات في الفعاليات الرياضية كافة .
- 3- يوصي الباحث بإجراء بحوث مشابهة على عينات وفئات

المصادر

- حامد سليمان حمد ؛ علم النفس الرياضي ، ط1، دمشق ، دار العراب ، 2012، ص23.
- ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط3، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005، ص202.
- محمد المشاقبة ؛ مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين ، الرياض ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2008، ص98.
- هناء حسين بنيه ، بناء مقياس الصلابة النفسية وتطبيقه لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى لبعض الألعاب الجماعية في محافظة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة .
- ظافر هاشم الكاظمي : التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2012.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م/استبانة

عزيمي الطالب المحترم

تحية طيبة ...

يروم الباحث اجراء البحث الموسوم ((الصلابة النفسية وعلاقتها بانجاز مهارة الخطف بالاثقال لدى طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية))

1. بين يديك مقياس الصلابة النفسية يتكون من فقرات لكل منها خمس إجابات .
2. أرجو قراءة محتوى كل فقرة والاختيارات الخاصة بها وفهمها جيداً قبل الإجابة .
3. أن كل فقرة لا يمكن الإجابة عنها بأكثر من خيار واحد .
4. عدم إهمال اية فقرة من الفقرات لكون ذلك سيؤثر سلباً في أجابتم .
5. أن الاجابات ستحظى بسرية تامة وهي لأغراض البحث العلمي فقط

الباحث

م.د. حيدر علي سلمان

1. السيطرة (Control) :

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جداً	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة معتدلة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
1	أستطيع تحقيق اهدافي مهما واجهتني من مصاعب في أثناء المنافسات					
2	لدي القدرة على التحكم بعواظي وانفعالاتي في أثناء المنافسات					
3	ليست لدي القدرة على مواجهة التعب في أثناء المنافسة					
4	لدي القدرة على التساهل مع المنافس مهما كَان حجم المشكلة					
5	يُمكن المنافس أثارتي وإستفزاري بسهولة في أثناء المباراة					
6	أعتذر من المدرب أن حدثت مشكلة بيننا					
7	أنَّ الشعور الفشل سيلازمي في أثناء المنافسات المهمة					
8	لدي القدرة على بقائي هادئاً في أثناء المنافسات الصعبة					
9	أُتسم بالهدوء والسيطرة في أثناء التحدي في المباريات الصعبة					
10	أبدي غضبي اتجاه المنافس عند سوء معاملته لي					
11	لا أُنزعج كثيراً من قرارات الحكم					
12	أُفعل كثيراً عندما يتدخل شخص في أثناء انشغالي بتطبيق خطة المباراة مكلف بها من المدرب					

2. الالتزام (Commitment) :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة معتدلة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ مطلقاً
1	تربطني علاقات طيبة مع زملائي اللاعبين					
2	أشعر بأنّي ذو شخصية محببة بين الجمهور الرياضي					
3	اتعامل بجدية مع المواقف المختلفة في أثناء المنافسة					
4	أقبل توجيهات المدرب في أثناء وبعد المنافسة الرياضية					
5	أميل الي الانعزال عن زملائي في أثناء التدريب					
6	لدي القدرة على تدبر شؤوني بدون تعلّمات المدرب في أثناء المنافسات					
7	أشعر بأنّي سألتزم بتعلّمات المدرب في أثناء التدريب والمنافسات					
8	يصعب عليّ تقبل أوامر المدرب التي تتناقض مع افكاري التي أوّمن بها					
9	لدي القدرة على مساعدة اللاعبين المترددين ورفع ثقتهم بأنفسهم					
10	أطلع لتحقيق النجاح الباهر في المنافسات المهمة					

3- التحدي (Challenge) :

ت	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جداً	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة معتدلة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
1	أشعر بأن الظروف الصعبة تزيد من اصراي على تقديم الأفضل					
2	لدي القدرة على مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهني					
3	أرى أنني مهما بذلت من جهد في أثناء المنافسة فلن أحقق أهدافي					
4	أرفض الاستسلام للخوف والتردد في أثناء المنافسة القوية					
5	لدي القدرة على اتمام جميع مايوكل الي من مهام جميعه بدقة من المدرب					
6	أشعر بأن هدفي من المنافسة هو تحقيق التميز وليس الفوز فقط					
7	قوة ارادتي تدفعني الى تحقيق الهدف المطلوب					
8	أستمتع بالمنافسة التي تتسم بالقوة والتحدي					
9	أوجه النقد البناء لزملائي اللاعبين عندما يتطلب ذلك					
10	أنّ الاحباطات المتكررة ستضعف من إرادتي					

4- الصمود (Counteraction) :

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة معتدلة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
1	لدي القدرة على تحمل الجوع إذا كان التدريب لمدد طويلة					
2	لدي القدرة على تحمل الألم والتعب الى نهاية المباراة					
3	أبذل جهداً كبيراً في المنافسة دون الشعور بالتعب					
4	لا أشعر باليأس عندما اخسر المنافسات المتكررة					
5	لدي الشعور بالقدرة على تحقيق النجاح مهما كانت المنافسة قوية					
6	بأستطاعتي التكيف والتعامل مع كل شيء جديد في أثناء التدريب					
7	لدي القدرة على الاستمرار بالتدريب على الرغم من شعوري بعدم الارتياح					
8	لدي القدرة على مواجهة الهجوم بهدوء في أثناء المنافسة من قبل الفريق الاخر					
9	أستاء من توجيهات المدرب في أثناء المنافسات					

5- التائي (Deliberation) :

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة معتدلة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقاً
1	الدافعية والمثابرة اسلوبا متميزان استخدمهما في أثناء التدريب والمنافسة					
2	أخذ قرارات أنية في أثناء المنافسة في ضوء الظروف التي تواجهني					
3	أخطت قبل بدء المنافسة في التركيز على تنظيم كل طاقاتي المهارية والنفسية					
4	ضعف علاقتي بالمدرّب يجعلني متردداً بالأداء في أثناء المنافسة					
5	التزم بالهدوء والتركيز في أثناء المنافسات الشديدة					
6	أود أن يكون أدائي الرياضي بالمستوى الجيد في أثناء التدريب والمنافسة					
7	عندما تواجهني مشكلة في التدريب واعجز عن حلها أقوم بسؤال المدرّب عنها					
8	أساعد زملائي اللاعبين في اتخاذ القرارات في أثناء التدريب والمنافسة					
9	أتهرب أحيانا من تنفيذ خطط المدرّب التي لا تناسبني					

