

### الصلابة النفسية لدى لاعبي النخبة بكرة القدم في سلطنة عُمان

أ. أصيل سامي السليمي  
وزارة التربية والتعليم

أ. د. كاشف نايف زايد  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-  
جامعة السلطان قابوس

أ. د. أحمد محمد عبد اللطيف  
كلية التربية الرياضية-جامعة حلوان

(قدم للنشر في 2023/2/18م؛ وقبل للنشر في 2023/5/24م)

**الملخص:** هدفت هذه الدراسة إلى تقصي مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي النخبة بكرة القدم في سلطنة عمان. ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملاءمته لتحقيق أهداف الدراسة، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة قوامها 61 لاعباً من لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بما فيهم بعض من لاعبي منتخب كرة القدم في سلطنة عمان خلال العام 2021.

كما تم تطوير نسخة معدلة من مقياس للصلابة النفسية الذي يتضمن أبعاد خمسة هي: الدافعية والثقة بالنفس وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد ارتكاب الأخطاء والقدرة على تحمل الضغط والقدرة على التركيز والانتباه وتم التأكد من مواسفاته السيكومترية، ولتقديم ومعالجة نتائج أبعاد الصلابة النفسية والتحقق من ثبات البيانات تم استخدام نتائج معاملات الثبات (ICC) لقيم المتوسطات الحسابية لأبعاد الصلابة النفسية، وكما تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية كمؤشرين للإحصاء الوصفي لنتائج مستوى الصلابة النفسية.

ومن أهم النتائج التي كشفت عنها الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى المشاركين في الدراسة كان متوسطاً بصورة عامة (س = 26. ± 2.30)، وأن بعدي الدافعية والثقة بالنفس احتلا أعلى مستوى من (س = 2.85 ± 0.28، س = 2.79 ± 0.31) من بين الأبعاد الخمسة للصلابة النفسية في حين احتل بعد القدرة على التركيز والانتباه أدنى مستوى (س = 1.66 ± 0.55).

وأوصت الدراسة أن هناك مهارات نفسية بحاجة إلى تطوير لدى لاعبي النخبة بكرة القدم ومن أهمها التركيز والانتباه والقدرة على التعامل مع الأخطاء، وهناك ضرورة لتقديم تدخلات نفسية والعمل على إعداد برامج خاصة لتطوير الصلابة النفسية ورفع مستوى الجاهزية النفسية والذهنية للاعبين في سلطنة عمان، مما يستدعي إيلاء الإعداد النفسي للرياضيين اهتماماً أكبر باعتباره أحد أهم العوامل المؤثرة في تحقيق الإنجازات الرياضية.

**الكلمات المفتاحية:** الصلابة النفسية، كرة القدم، سلطنة عمان.

### Mental Toughness among Omani Elite Football Players

Aseel AL Sulaimi  
Ministry of Education

Prof. Kashef Zayed  
Sultan Qaboos University

Prof. Ahmad M. Abdullatif  
Helwan University

(Received 18/2/2023; Accepted for publication 24/5/2023)

**Abstract:** This study aimed to investigate the mental toughness levels of elite football players in the Sultanate of Oman. To achieve this, the descriptive analytical approach was used for its suitability to achieve the objectives of the study. Sixty-one elite' football players, including players on the national team, in the year 2021 agreed to participate in the study and responded to the questionnaire.

To achieve this goal, a modified validated version of the mental toughness questionnaire was developed, which includes five subscales: motivation, self-confidence, dealing with mistakes, ability to cope with pressure, and ability to concentrate on tasks. In order to present and process the results of the dimensions of mental toughness and to verify the stability of the data, the results of the stability coefficients (ICC) were used for the arithmetic mean values of the dimensions of mental toughness, and the arithmetic means and standard deviations were calculated as indicators of the descriptive statistics of the results of the level of mental toughness. The finding of the study revealed that elite Omani football players have moderate levels of mental toughness in general ( $M= 2.30 \pm .26$ ) and that the dimensions of motivation and self-confidence occupied the highest levels of mental toughness ( $M= 2.85 \pm 0.28$ ,  $M= 2.79 \pm 0.31$ ), while the of ability to concentrate occupied the lowest level ( $M= 1.66 \pm 0.55$ ).

The study concluded that there are psychological skills that need to be developed among elite football players, the most important of which are ability to concentrate on tasks and the ability to deal with mistakes. Which necessitates calls greater attention to the psychological preparation of players as one of the most important factors influencing the achievement of sporting achievements.

**Keywords:** Mental toughness, Football, Sultanate of Oman.

## مقدمة

تعتبر رغبة اللاعبين للوصول إلى المستوى العالي من الأداء من أهم العوامل التي تشغلهم لارتباطها بتحقيق النجاح والإنجاز الذي تسعى له الفرق الرياضية، فتحقيق هذه الرغبة تتطلب وجود عدة عوامل تؤثر إيجابياً على مستوى الأداء لنيل الإنجاز. لذلك تطرقت العديد من الدراسات على اعتبار أن الإنجاز الرياضي يتحقق بعدة عوامل إحدى أبرز هذه العوامل الجوانب الذهنية والنفسية، وعند إجراء الدراسات في هذه العوامل تم الكشف عن وجود دلالات تأثير عالي المستوى على اللاعبين، فأصبح محور وموضوع العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة عيانتها بهذا الصدد.

وإحدى أبرز هذه العوامل الصلابة النفسية ( Mental Toughness)، إذ تعرف على أنها مدى قدرة اللاعبين على تخطي العقبات وعوامل الضغط التي يتعرضون لها أثناء التدريب أو المنافسة مع القدرة على الاحتفاظ بتقديم أعلى مستوى من الأداء البدني (Raabe et al., 2021)، وكما أنها إحدى أهم العوامل المؤثرة في رفع مستوى وكفاءة الأداء البدني، فتؤثر إيجابياً في تعزيز قدرة الرياضي على مواجهة الضغوط والتحديات التي يتعرض لها أثناء التدريب أو المنافسة (Stamatis et al., 2021)، وكما أشارت دراسة (Bédard et al., 2020) أن الصلابة النفسية عامل مؤثر لتحقيق الإنجاز، فتساعد اللاعبين على العودة السريعة للحالة الطبيعية والقدرة على التعامل مع الضغط والثقة بالنفس ومواصلة السعي لتحقيق الإنجاز عندما يتعرضون لأي من عوامل الضغط أثناء الأداء الرياضي كالتأخر عن الفوز أو الطرد المبكر أو حدوث الإصابة لأحد أعضاء الفريق وغيرها من المشتتات التي تسبب التوتر والقلق.

كما توصلت دراسة (Silva et al., 2018) أن الصلابة النفسية ترفع من مستوى الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس وقدرة اللاعبين على التركيز والانتباه، لذلك تعتبر عامل مؤثر كبير للتحفيز الذاتي للاعبين، وكما توصلت نتائج دراسة (Stamatis et al., 2020) على أهمية تأهيل المدربين بالخبرات والمعارف التي تساعد على تزويد اللاعبين بالمهارات والصفات النفسية التي تساعد في مواجهة الضغوط والتحديات التي يتعرضون لها في حقلي التدريب والمنافسات.

وكما أشارت دراسة (Pazeshi et al., 2022) أن تطوير الصفات النفسية الخاصة بالصلابة النفسية تساهم في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين كما أنها تؤثر بشكل إيجابي على التزام اللاعب بالهدف والمهمة أثناء التدريب والمنافسة.

وفي علم النفس الرياضي التطبيقي يعتبر تدريب المهارات النفسية أحد الأساليب التدريبية التي تساهم في رفع مستويات الصلابة النفسية لدى اللاعبين لرفع مستويات الأداء البدني، إذ توصلت دراسة (Victor et al., 2022) أن عوامل النجاح الرياضي تتحدد بعدة عوامل

الجسدية والتكتيكية والتقنية والنفسية، ولكن العامل الذي يكون الحاسم لتحقيق الإنجاز هو العامل النفسي، وعند تحديد الاحتياجات التدريبية النفسية والعقلية لدى اللاعبين يتم من خلالها حصر التحديات التي يحتاج تطويرها للاعبين حتى يستطيعوا التحكم بالمشاعر والانفعالات بطريقة إيجابية تساهم في أداء جهد بدني متميز.

## مشكلة الدراسة

تعتبر الصلابة النفسية لدى اللاعبين من أهم الخصائص التي تستخدم لقياس التطور النفسي، والتي من خلالها يصل اللاعبون إلى المستوى العالي من الأداء، وأن حدوث أي خلل في مستواها قد يؤثر في تأخر تطور مستوى الأداء الرياضي، ونظراً للاهتمام الكبير لهذه المشكلة فإن الكثير من المؤسسات الرياضية تعمل على البحث عن الحلول الأمثل والأفضل عن طريق وضع برامج تساهم في الإعداد الذهني والنفسي للاعبين. لهذا يهدف البحث لإلقاء الضوء على مستوى الصلابة النفسية لأهميته ومساهمته في الوصول إلى المستوى العالي من الأداء الرياضي للاعبين، وكما يسعى الباحث إلى تعزيز الأدب النفسي المرتبط باللاعبين عبر التطرق لعينة جديدة لم يسبق دراستها مسبقاً.

وتتمثل مشكلة الدراسة في ندرة الأبحاث والدراسات في الرياضة العمانية لمحاولة التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعبين العمانيين، وذلك تهدف الدراسة الحالية إلى توفير معرفة لم تكن متاحة عن العينة يؤمل أن تساهم في فهم أعمق لسيكولوجية اللاعبين في سلطنة عمان، وهذا بدوره سيساعد المدربين والمعديين النفسيين في سلطنة عمان في الوصول باللاعب العماني إلى مستوى أفضل بالخصائص النفسية والأداء البدني عن طريق وضع برامج التأهيل النفسي والذهني المناسبة للاعبين.

## هدف الدراسة

وتهدف هذه الدراسة إلى تقصي مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة لحاجة اللاعبين في تطوير الخصائص النفسية لكثرة الضغوط والمشتتات التي يتعرضوا لها أثناء التدريب والمنافسة ومطالبة الجماهير المستمرة لتحقيق الانتصارات والتي قد تعرض اللاعبين إلى عدم الالتزام بمهامهم داخل الملعب وارتكابهم للكثير من الأخطاء نتيجة عدم التركيز في أهداف الفريق والتركيز نحو رغبات الجماهير. لهذا يعد التعرف على مستوى الصلابة النفسية غاية الأهمية في رياضة كرة القدم في سلطنة عمان كون أنها الرياضة الأكثر شعبية، إذ تمتاز بمتابعة جماهيرية وتحظى باهتمام إعلامي وكل هذا قد يحدث أثراً في الضغوط والمشتتات التي قد يتعرض لها اللاعب مما قد يؤثر في مستوى الأداء البدني.

## تساؤلات الدراسة

تسعى الدراسة إلى الإجابة على السؤال التالي: ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي النخبة بكرة القدم في سلطنة عمان؟

### أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في جانبين هما:  
أولاً: الأهمية العلمية:  
- تعزيز المعرفة المرتبطة بالصلابة النفسية.  
- تناول عينات من اللاعبين لم يسبق تناولها من قبل في الدراسات السابقة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- تتمثل الأهمية التطبيقية في أن تشكل النتائج التي ستلقي الضوء على سيكولوجية اللاعبين العمانيين منطلقاً يستند إليه المدربون والمعدّن النفسيين للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

- تسهم في تطوير مستويات التركيز والانتباه وتطوير الطرق للتعامل الأمثل مع الضغوط وتعزيز التفكير الإيجابي في رياضة كرة القدم بسلطنة عمان.

### مصطلحات الدراسة

تشمل الدراسة على عدة مصطلحات هامة وهي:

• الصلابة النفسية (Mental Toughness): هي مصدر للقوة التي من خلالها يستطيع اللاعب التغلب على الضغوطات التي يتعرض لها أثناء التدريب والمنافسة والقدرة على العودة للأداء الرياضي (Raabe et al., 2021). وإجرائياً فإن الصلابة النفسية هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في مقياس الصلابة النفسية بأبعاده الخمسة.

### حدود الدراسة

من أهم محددات هذه الدراسة هو تناولها لعينة متاحة وليست عشوائية، وبالتالي من الصعب الجزم بأنها تمثل مجتمع الدراسة تمثيلاً يساعد في تعميم هذه النتائج، كما أن نتيجة هذه الدراسة محدودة أيضاً بالفترة الزمنية التي أجريت خلالها، وبالمقياس الذي استخدم في قياس الصلابة النفسية. ومع ذلك فإن الدراسة تمثل إضافة يمكن الاستفادة منها في فهم سيكولوجية اللاعب العماني.

### الدراسات السابقة

تناولت الدراسات السابقة ذات الصلة بالصلابة النفسية أهمية الموضوع وانعكاسه في تحقيق الإنجاز الرياضي و توصلت إلى العديد من النتائج بما يخدم الدراسة الحالية، فقد أجرى دي لا سيرنا ودياجو (de la Cerna & Diego, 2022) دراسة بعنوان "خصائص الصلابة النفسية للاعبين" والتي تم تطبيقها على عينة 140 رياضي جامعي في رياضات مختلفة باستخدام المنهج الوصفي، تم تطبيق استبيان الصلابة النفسية (MTQ48)، وأظهرت النتائج

اختلافاً في مستويات الصلابة النفسية لدى اللاعبين، إذ أن اللاعبين الذين يمتلكون عمر تدريبي أقل انخفض لديهم مستوى الصلابة النفسية، بيد أن هناك بعض الفروق تعزى إلى نوع النشاط الرياضي، إذ أظهر اللاعبون في كرة اليد مستويات مرتفعة في الصلابة النفسية مقارنة بكرة القدم، ولخص إلى أن تجربة اللعب ونوع الرياضة أثرت في خصائص الصلابة النفسية، فأوصى المعدّن النفسيين والمدربين بمراعاة هذه الفروق والعمل على تطويرها، والاستفادة من النتائج لتعزيز الصفات النفسية وفق نوع الرياضة.

كما قام زاريتش وآخرون (Zarić et al., 2021) دراسة بعنوان "الصلابة النفسية والنجاح التنافسي" تم تطبيق الدراسة على عينة 38 لاعبة لكرة السلة الشباب الصربية نقل أعمارهن عن 16 عاماً باستخدام المنهج الوصفي. تم جمع البيانات بواسطة مقياس الصلابة النفسية (MTQ48) ومؤشر الأداء الرياضي من خلال إحصائيات الموسم. أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين مؤشر الأداء والصلابة النفسية بالارتباط في القدرة على تحمل الضغط والتركيز والانتباه والثقة بالنفس، أي أن اللاعبين الذين يمتلكون القدرة على تحمل الضغط والتركيز والانتباه والثقة بالنفس يمتلكوا مستوى أعلى في مؤشرات الأداء الرياضي.

قام ملادينوفيتش وترونك (Mladenovic & Trunic, 2019) بإجراء دراسة بعنوان "تحقيق الهدف والصلابة النفسية" والتي تم تطبيقها على عينة 21 لاعباً للفريق الصربي للشباب لكرة السلة تحت 16 سنة في يورو 2015 باستخدام المنهج الوصفي. تم تطبيق أدوات القياس لخصت نتائج الدراسة على أن بعد الدافعية هو الأعلى لدى عينة الدراسة، وكانت أقل بعد هو القدرة على العودة بعد الخطأ، فمن الواضح أن بعد الدافعية هو العنصر الرئيسي لتطوير اللاعب وتعزيز الصلابة النفسية الشاملة.

### التعقيب على الدراسات السابقة

أوضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة أن:

- أهداف الدراسات اتفقت في أهمية دراسة الصلابة النفسية للاعبين بمختلف العينات والتخصص الرياضي.  
- تباين في العينات المستخدمة في الدراسات من حيث حجم العينة أو المرحلة السنية للعينة أو التخصص الرياضي.

- تناولت العديد من الدراسات الصلابة النفسية بأبعاده الخمسة لأهمية الموضوع.

- أما فيما يتعلق بالاستبانات والأدوات المستخدمة لجمع البيانات كانت معظمها متقاربة في تحديد خصائص الصلابة النفسية مع وجود اختلاف لقياس بعض المتغيرات المتعلقة بالأداء الفسيولوجي أو نوعية الدوافع المراد التحقق منها.

- 3- القدرة على التركيز والانتباه: ويتألف من (4) عبارات هي:  $(3*8+13*18)$ .
- 4- الثقة بالنفس: ويتألف من (4) عبارات هي:  $(2+7+12*17)$ .
- 5- الدافعية: ويتألف من (4) عبارات هي:  $(5+10+15+20)$ .
- \*تمثل العبارات السلبية.

ويتوجب على المشاركون الاستجابة على كل عبارة وفق سلم متدرج من (موافق - غير متأكد - غير موافق)، وقد وزعت الدرجات بالنسبة للعبارات الإيجابية على النحو التالي (موافق يمنح 3 درجات، غير متأكد يمنح 2 درجة، غير موافق يمنح 1 درجة)، وبالنسبة للعبارات السلبية فقد وزعت الدرجات على نحو معاكس (موافق 1 درجة، غير متأكد يمنح 2 درجة، وغير موافق يمنح 3 درجات)، وكما تم تحديد درجة البعد من خلال حساب طول الفئة والجدول (1) يبين ذلك.

**جدول (1). درجة البعد وطول الفئة لمقياس الصلابة النفسية**

| درجة البعد | طول الفئة    |
|------------|--------------|
| منخفض      | 1 - 1.66     |
| متوسط      | 1.67 - 2.32  |
| عالي       | أكثر من 2.32 |

### الاتساق الداخلي للمقياس

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس لأبعاده الخمسة بواسطة احتساب معاملات كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) بعد تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) لاعباً خلال الموسم الرياضي 2021\2022. حيث بلغ الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.88) وهذا يمثل قيم جيدة للاتساق الداخلي للمقياس، والجدول (2) يوضح معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد الصلابة النفسية.

**جدول (2). الاتساق الداخلي لمقياس الصلابة النفسية وأبعاده الخمسة**

| كرونيباخ ألفا (ن=20) | مسمى البعد                   |
|----------------------|------------------------------|
| 0.84                 | سرعة العودة بعد ارتكاب الخطأ |
| 0.81                 | القدرة على تحمل الضغط        |
| 0.75                 | القدرة على التركيز والانتباه |
| 0.73                 | الثقة بالنفس                 |
| 0.60                 | الدافعية                     |
| 0.88                 | المقياس ككل                  |

(retest)، حيث بلغ معامل الارتباط للمقياس ككل (0.963) بعد أن تم تطبيقه على أفراد العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (20) لاعباً خلال الموسم الرياضي 2021\2022.

- المعالجات الإحصائية كانت متنوعة إلا أن معظم الدراسات اعتمدت على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

### منهجية الدراسة وإجراءاتها:

استخدام الباحث المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملاءمته لتحقيق أهداف الدراسة.

### مجتمع الدراسة

تألف مجتمع الدراسة من لاعبي دوري الدرجة الأولى لكرة القدم منهم يمثلون المنتخب الأول لكرة القدم في سلطنة عمان خلال الموسم الرياضي (2021\2022)، ويبلغ عدد أندية دوري الدرجة الأولى 34 نادياً، يلعب بها قرابة 850 لاعباً.

### عينة الدراسة

سعت الدراسة إلى اختيار عينة متاحة وليست عشوائية تبلغ قرابة 15% من المجتمع، ولتحقيق ذلك تم توجيه الدعوة لعدد 120 منهم، فاستجاب قرابة 86 لاعباً، وبعد أن تم تطبيق أدوات الدراسة تم استبعاد حوالي 25 منها لعدم اكتمالها أو عدم صلاحيتها، وبذلك استقرت العينة على 61 لاعباً بلغ متوسط أعمارهم  $(س = 2.30 \pm 26)$ .

### أداة الدراسة

#### مقياس الصلابة النفسية (Mental Toughness Scale)

تم استخدام نسخة معدلة من مقياس الصلابة النفسية التي أعدها علاوي (2008) والذي صمم لمقياس مستوى الصلابة النفسية ويتألف المقياس المعدل من 22 عبارة تنتمي إلى مقاييس فرعية خمسة كما يلي:

- 1- سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد ارتكاب الأخطاء: ويتألف من (5) عبارات هي:  $(4*9+14*19+22)$ .
- 2- القدرة على التعامل مع الضغط: ويتألف من (5) عبارات هي:  $(1+6*11+16*21)$ .

### ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس لأبعاده الخمسة بواسطة احتساب معاملات كرونباخ ألفا (Intraclass Correlation Coefficient) عن طريق الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Test).

والجدول (3) يوضح معاملات الثبات للأداة الصلابة النفسية.

جدول (3). معاملات الثبات (ICC) لمقياس الصلابة النفسية لدى العينة الاستطلاعية

| المقياس الفرعي (البعد)       | معامل كرونباخ ألفا<br>(Intraclass Correlation Coefficient)<br>(ن=20) |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| سرعة العودة بعد ارتكاب الخطأ | 0.944**                                                              |
| القدرة على تحمل الضغط        | 0.942**                                                              |
| القدرة على التركيز والانتباه | 0.826**                                                              |
| الثقة بالنفس                 | 0.819**                                                              |
| الدافعية                     | 0.924**                                                              |
| المقياس ككل                  | 0.963**                                                              |

\*\*علاقات إحصائية دالة عند مستوى ( $p < 0.01$ )

وأشارت إلى أن الأداة صالحة لقياس الهدف التي وضعت من أجله.

#### عرض ومناقشة النتائج أولاً: عرض النتائج

للإجابة على سؤال الدراسة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده الخمسة كما يظهر الجدول (4) التالي:

#### الدراسة الاستطلاعية

قبل البدء الفعلي بتطبيق استبانة الدراسة تم تطبيق دراسة استطلاعية على (20) من لاعبي كرة القدم بأندية سلطنة عمان لفحص سلامة أداة القياس المستخدمة للدراسة. تم تزويد الموافقين منهم بتعليمات المشاركة وكيفية الإجابة على الفقرات التي تتضمنها أدوات الدراسة، فتم البدء بتوزيع الاستبانة، وأول الاستجابات جاءت بتاريخ 2022\12\20م ، ثم إعادة الاختبار وآخر الاستجابات جاءت بتاريخ 2022\12\19م. تم تحليل البيانات إحصائياً والإجابة على تساؤلات الدراسة في ضوء البيانات التي تم تجميعها

جدول (4). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية وأبعاده

| الرتب | أبعاد مقياس الصلابة النفسية                    | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة البعد |
|-------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------|
| 1     | مستوى الدافعية                                 | 2.85            | 0.28              | مرتفع      |
| 2     | الثقة بالنفس                                   | 2.79            | 0.31              | مرتفع      |
| 3     | القدرة على تحمل الضغط                          | 2.15            | 0.39              | متوسط      |
| 4     | سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد ارتكاب الأخطاء | 2.13            | 0.41              | متوسط      |
| 5     | القدرة على التركيز والانتباه                   | 1.66            | 0.55              | منخفض      |
|       | المقياس ككل                                    | 2.30            | 0.26              | متوسط      |

#### مستوى الدافعية

من أجل التعرف على بعد مستوى الدافعية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من الفقرات التي تنتمي لبعدها مستوى الدافعية والجدول (5) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول (4) بأن الصلابة النفسية لدى رياضيي النخبة لكرة القدم بسلطنة عمان كانت متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (2.30) وبانحراف معياري بلغ (0.26).

ولتحقيق فهم أعمق للخصائص النفسية لأفراد عينة الدراسة سوف يتم التطرق لكل بعد من أبعاد مقياس الصلابة النفسية وكل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه:

جدول (5). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة كل فقرة من فقرات بعد مستوى الدافعية

| الترتيب | الفقرات                                                               | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة البعد |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------|
| 1       | أعتبر نفسي لاعب متحمس جداً لكرة القدم واعتبرها مهمة جداً في حياتي     | 2.87            | 0.46              | مرتفع      |
| 2       | أؤمن أن التدريب المنتظم والجاد هو الوسيلة الوحيدة لتحقيق أهداف الفريق | 2.87            | 0.46              | مرتفع      |
| 3       | أضع لنفسي أهداف واضحة واعتبرها مهمه وأسعى إلى تحقيقها                 | 2.85            | 0.47              | مرتفع      |
| 4       | الخسارة تزيد من إصراري على أن أقدم مستوى أفضل                         | 2.82            | 0.53              | مرتفع      |
|         | البعد ككل                                                             | 2.85            | 0.28              | مرتفع      |

يتضح من الجدول (5) أن المتوسطات الحسابية لفقرات البعد الأول المتعلقة بمستوى الدافعية وحسب المعيار المعتمد في الجدول رقم (1) جاءت بدرجة مرتفع لجميع الفقرات وذلك بمتوسط حسابي تراوح بين (2.87 - 2.82) وانحراف معياري تراوح بين (0.53 - 0.46).

**الثقة بالنفس**  
من أجل التعرف على استجابات أفراد العينة على بعد الثقة بالنفس فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لكل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات بعد الثقة بالنفس

| الترتيب | الفقرات                                                                | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة البعد |
|---------|------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------|
| 1       | أثق كثيراً بقدراتي ومهاراتي                                            | 2.97            | 0.18              | مرتفع      |
| 2       | من السهل علي أن أتحمّل التدريب عالي الشدة إذا كان بطور قدراتي ومهاراتي | 2.89            | 0.41              | مرتفع      |
| 3       | استمتعت باللعب ضد فريق قوي بدرجة أكبر من اللعب ضد فريق ضعيف            | 2.77            | 0.52              | مرتفع      |
| 4       | خطأ واحد أو اثنان لا يمكن أن يقللا من ثقتي في نفسي                     | 2.56            | 0.71              | مرتفع      |
|         | البعد ككل                                                              | 2.79            | 0.31              | مرتفع      |

يتضح من الجدول (6) أن المتوسطات الحسابية لفقرات بعد الثقة بالنفس وحسب المعيار المعتمد في الجدول رقم (1) جاءت بدرجة مرتفع لجميع الفقرات وذلك بمتوسط حسابي تراوح بين (2.97 - 2.56) وانحراف معياري تراوح بين (0.71 - 0.18)، وهذا يشير إلى أن مستوى الثقة بالنفس مرتفعة لدى عينة الدراسة.

**القدرة على تحمل الضغط**  
من أجل التعرف على بعد القدرة على تحمل الضغط فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لكل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه كما يظهر الجدول (7) التالي:

جدول (7). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات بعد القدرة على تحمل الضغط

| الترتيب | الفقرات                                                                                               | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة البعد |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------|
| 1       | يمكنني تهدئة نفسي عند شعوري بالضغط أثناء المباراة                                                     | 2.80            | 0.47              | مرتفع      |
| 2       | أؤدي أفضل ما عندي عندما أكون تحت ضغط عالي أثناء المباراة                                              | 2.54            | 0.72              | مرتفع      |
| 3       | مستوى أدائي أثناء التدريب أفضل من مستوى أدائي أثناء المباريات*                                        | 1.85            | 0.81              | متوسط      |
| 4       | تنتابني أفكار سلبية مع نفسي قبل أو أثناء المباراة مثل (سنخسر المباراة، سأرتكب أخطاء وسألاحظها مدربي)* | 1.80            | 0.89              | منخفض      |
| 5       | أمر بأوقات تسوء خلالها حالتي النفسية أثناء المباراة*                                                  | 1.79            | 0.77              | منخفض      |
|         | البعد ككل                                                                                             | 2.15            | 0.39              | متوسط      |

\* عبارة سلبية تم عكس ترميزها لتصبح إيجابية

يتضح من الجدول (7) أن المتوسطات الحسابية لفقرات البعد الثالث المتعلقة ببعد القدرة على تحمل الضغط وحسب المعيار المعتمد في الجدول رقم (1) جاء البعد بدرجة متوسط وذلك بمتوسط حسابي (2.15) وانحراف معياري (0.39)، أما عن جميع الفقرات فقد جاءت بمتوسط حسابي تراوح بين (2.80 - 1.79) وانحراف معياري تراوح بين (0.77 - 0.47).

**سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد ارتكاب الأخطاء**  
من أجل التعرف على بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد ارتكاب الأخطاء تم حساب المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية لكل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه كما يوضح الجدول (8) التالي:

جدول (8). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على بعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد ارتكاب الأخطاء

| الترتيب | الفقرات                                                                          | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة البعد |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------|
| 1       | استطيع العودة سريعاً لحالتي الطبيعية بعد ارتكابي لأي خطأ أثناء المباراة          | 2.77            | 0.52              | مرتفع      |
| 2       | من السهل عليّ التخلص من التفكير بالأخطاء التي ارتكبتها أثناء المباراة            | 2.48            | 0.69              | مرتفع      |
| 3       | يشغلني ما يفكر فيه مدربي عند هبوط مستوى أدائي أثناء المباريات*                   | 2.03            | 0.81              | متوسط      |
| 4       | عندما ارتكب خطأ واحد أو أكثر أثناء المباراة فإن ذلك يؤثر على ثقتي بنفسى وقدراتي* | 1.70            | 0.88              | منخفض      |
| 5       | إذا بدأت المباراة بصورة سيئة فإنه من الصعب عليّ العودة لأدائي الطبيعي*           | 1.70            | 0.80              | منخفض      |
|         | البعد ككل                                                                        | 2.13            | 0.41              | متوسط      |

\* عبارة سلبية تم عكس ترميزها لتصبح إيجابية

**القدرة على التركيز والانتباه**  
من أجل التعرف على استجابات أفراد عينة الدراسة على بعد القدرة على التركيز والانتباه فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لكل فقرة من الفقرات التي تنتمي إليه والجدول (9) يوضح ذلك:

يتضح من الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية لفقرات البعد الرابع المتعلقة ببعد سرعة العودة للحالة الطبيعية بعد ارتكاب الأخطاء وحسب المعيار المعتمد في الجدول رقم (1) جاء البعد بدرجة متوسط وذلك بمتوسط حسابي (2.13) وانحراف معياري (0.41)، أما عن جميع الفقرات فقد جاءت بمتوسط حسابي تراوح بين (2.77 – 1.70) وانحراف معياري تراوح بين (0.80 – 0.52).

جدول (9). المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتب لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات بعد التركيز والانتباه

| الترتيب | الفقرات                                                                                    | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة البعد |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|------------|
| 1       | كثيراً ما أفقد تركيزي ويتشتت انتباهي أثناء المباريات*                                      | 1.84            | 0.82              | منخفض      |
| 2       | يصيبني القلق عند التفكير بمستوى الفريق المنافس وإمكانياته*                                 | 1.70            | 0.80              | منخفض      |
| 3       | البيئة الخارجية مثل (الجمهور، درجة الحرارة العالية، الخ..) تؤثر على تركيزي أثناء المباراة* | 1.61            | 0.78              | منخفض      |
| 4       | تعليمات مدربي لي أثناء التدريب أو المباراة تشتت انتباهي*                                   | 1.52            | 0.76              | منخفض      |
|         | البعد ككل                                                                                  | 1.66            | 0.55              | منخفض      |

\* عبارة سلبية تم عكس ترميزها لتصبح إيجابية.

(س=2.85 ± 28)، والثقة بالنفس (س=2.79 ± 31)، وبدرجة متوسطة للقدرة على تحمل الضغط (س=2.15 ± 39)، وسرعة العودة للحالة الطبيعية بعد ارتكاب الخطأ (س=2.13 ± 41)، وبدرجة منخفضة للقدرة على التركيز والانتباه (س=1.66 ± 55).

وتعزى هذه النتائج إلى أن هناك حاجة لتطوير مستوى الاستعداد الذهني والنفسي للاعبين العمانيين لما له من إسهام في رفع مستوى الأداء العالي الرياضي بشكل خاص. وعلى الرغم من اتفاق بعض نتائج هذه الدراسة إلى حد ما مع بعض الدراسات ومنها نتائج دراسة (University of Lincoln, 2014) التي أجريت على مجموعة من لاعبي كرة القدم في الدوري الإنجليزي الممتاز والتي توصلت إلى أن اللاعبين الذي يمتلكوا مستويات أعلى من الدافعية نحو التعلم والتطور

يتضح من الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية لفقرات البعد الرابع المتعلقة ببعد القدرة على التركيز والانتباه وحسب المعيار المعتمد في الجدول رقم (1) جاء البعد ككل بدرجة منخفض وذلك بمتوسط حسابي (1.66) وانحراف معياري (0.55)، أما عن جميع الفقرات فقد جاءت بمتوسط حسابي تراوح بين (1.84 – 1.52) وانحراف معياري تراوح بين (0.82 – 0.76).

### ثانياً: مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الدراسة الحالية بأن مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة تقع ضمن حدود المتوسط (س= 2.30 ± 26). تبين النتائج إلى أن عينة الدراسة تتمتع ببعض الخصائص المرتفعة للصلابة النفسية، كمستوى الدافعية



- أن لاعبي النخبة بكرة القدم في سلطنة عمان بحاجة إلى اتخاذ إجراءات تتعلق بزيادة الاهتمام بالإعداد النفسي والذهني للاعبين.
- أن الصلابة النفسية تتأثر بمتغيرات عدة وهناك حاجة إلى عمل منهج مخطط له لضمان حدوث التأثير الإيجابي لذلك، لتساهم في تحقيق الإنجازات لدى لاعبي النخبة بكرة القدم في سلطنة عمان.

#### التوصيات:

- في ضوء النتائج التي خلصت إليها هذه الدراسة فإن الباحث يوصي بما يلي:
- العمل على إعداد برامج خاصة لتطوير الصلابة النفسية ورفع مستوى الجاهزية النفسية والذهنية للاعبين في سلطنة عمان.
- إجراء المزيد من الدراسات حول الصلابة النفسية للتعلم بطبيعتها وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى للاعبين النخبة بكرة القدم باعتماد منهجيات متنوعة لتوفير معلومات أكثر تعمقا.
- الاسترشاد بنتائج الدراسة الحالية واستنتاجاتها لدى بناء استراتيجيات التحضير النفسي والذهني للاعبين النخبة بكرة القدم.

#### المراجع

##### المراجع العربية

- علاوي، محمد حسن (2008). تقنين مقياس للصلابة العقلية للرياضيين في البيئة المصرية. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، ع (55)، 257-285.  
<http://search.mandumah.com/Record/90027>

##### المراجع الأجنبية

- de la Cerna, L., & Diego, A. A. (2022). Exploring mental toughness among selected private university elite athletes in Manila: A qualitative study. *International Journal of Psychology and Counselling*, 14(1), 7-16.
- Zarić, I., Milošević, M., Kukić, F., Dopsaj, M., Aminova, A. S., & Komkova, I. A. (2021). Association of mental toughness with competitive success of young female basketball players. *Человек. Спорт. Медицина*, 21(1), 86-93.
- Mladenovic, M., & Trunic, N. (2019). Goal Orientation and Mental Toughness of Young Serbian Basketball Players. In *XXII Scientific Conference "FIS COMMUNICATIONS"*.
- Abd Karim, Z., Mazlan, A. N., Zakaria, J., Yasim, M. M., Hassan, S., & Suwankhong, D. (2020). The mental toughness of State and University football players in Malaysia. *Focus*, 5(2.60), 0-605.
- Bédard Thom, C., Guay, F., & Trottier, C. (2020). Mental toughness in sport: The goal-

والتقنة بالنفس تتحسن لديهم مستويات الصلابة النفسية، ونتائج دراسة (Omar-Fauzee et al., 2012) التي أجريت على مجموعة من لاعبي المنتخب الماليزي لكرة القدم والتي توصلت إلى أن مستوى الدافعية مثلت النسبة الأعلى من المشاركين حيث بلغت 21.9%، وهو أعلى نسبة تم تحقيقها. وجاء بعد القدرة على التركيز والانتباه في الترتيب الأخير بنسبة 6.7% من إجمالي الاستجابات.

وهذا يؤكد أن اللاعبين الذين يمتلكون مستويات عالية من الدافعية والتقنة بالنفس تكون لديهم مستويات أفضل من الصلابة النفسية وبذلك تساعد اللاعبين في بناء استراتيجيات للقدرة على العودة للحالة الطبيعية والتحكم الفعال في المواقف التنافسية والتي من خلالها يمكن للاعبين تحسين مستوى الأداء الرياضي لأفضل المستويات، وعندما يتأثر التركيز والانتباه تأثيراً كبيراً بالمشتتات خلال التدريب والمنافسة يظهر مستوى الأداء الرياضي بمستوى منخفض وكثيراً من الأخطاء، كما أن القلق والتوتر من أهم العوامل التي تساهم في انخفاض مستويات التركيز والانتباه، لذا من الأهمية تدريب اللاعبين على المهارات التي تعزز فاعلية القدرة على التركيز والانتباه حتى تؤثر بشكل عام في قوة الصلابة النفسية للاعبين.

كما كشفت النتائج عن وجود بعض الاختلاف مع بعض الدراسات الأخرى أهمها نتائج دراسة (Verma et al., 2021) والتي أجريت على مجموعة من لاعبي المنتخب الوطني ولاعبي الجامعات لكرة القدم بالهند والتي توصلت إلى أن مستوى الثقة بالنفس هي أعلى صفات الصلابة النفسية المرتفعة تليها القدرة على التركيز والانتباه وهي ارتباط دالة إحصائية عند مستوى ( $P < 0.05$ )، ونتائج دراسة (Abd Karim et al., 2020) والتي أجريت على مجموعة من لاعبي كرة القدم الماليزية التي توصلت إلى أن القدرة على العودة للحالة الطبيعية بعد ارتكاب الأخطاء هي أعلى صفات الصلابة النفسية من الاستجابات التي حصل عليها تليها القدرة على التعامل مع الضغط وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $P < 0.05$ )، وجاء بعد مستوى الدافعية في الأخير حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى مستوى الدافعية.

ويمكن تفسير ذلك على أن مستوى الصلابة النفسية يختلف باختلاف العينة ومتغيراتها المختلفة ونوع الضغوط التي تقع في التدريب والمنافسة ونوع النشاط الرياضي وبعض الخصائص النفسية، لذا من الأهمية قياس مستوى الصلابة النفسية لدى اللاعبين بشكل دوري مع مراعاة دراسة المتغيرات الأخرى ذات العلاقة بالجوانب النفسية لما يضمن تحديد نوعية البرامج اللازمة لعملية التطوير الذهني والنفسي للاعبين خلال الموسم الرياضي.

#### الإستخلاصات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها فإن الباحث توصل إلى الإستخلاصات التالية:

- University of Lincoln. (2014, June 19).** Mental toughness: Why reaching the top in soccer is all in the mind, not the feet. *ScienceDaily*. Retrieved May 13, 2022, from [www.sciencedaily.com/releases/2014/06/140619095847.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2014/06/140619095847.htm)
- Verma, S., & Singh, A. K. (2021).** The comparative study of mental toughness and psychological well-being between senior national and university level soccer players.
- Pazeshi, N., Mohammadi-nezhad, M., & Nazari, S. (2022).** Evaluation of the Effectiveness of Selected Psychological Skills Training (PSTs) on the Mental Toughness, Sport Commitment and Dribbling Skills of 13-to 15-year-old Football Players in Mashhad. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*, 10(38), 253-268.
- Victor, V., & Pathak, M.** A Review on Mental Toughness Levels of Players on Different Position of Football Ground.
- expectancy-self-control (Ges) Model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-17.
- Omar-Fauzee, M. S., Saputra, Y. H., Samad, N., Gheimi, Z., Asmuni, M. N., & Johar, M. (2012).** Mental toughness among footballers: A case study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 639.
- Raabe, J., Lauer, E. E., & Bejar, M. P. (2021).** Coaches' Perceptions of Mental Toughness in Adolescent Athletes: A Phenomenological Exploration. *The Sport Psychologist*, 1(aop), 1-12.
- Silva, V., Dias, C., Corte-Real, N., & Fonseca, A. M. (2018).** Mental toughness attributes in Judo: perceptions of athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 86-101.
- Stamatis, A., Morgan, G. B., Cowden, R. G., & Koutakis, P. (2021).** Conceptualizing, measuring, and training mental toughness in sport: Perspectives of master strength and conditioning coaches. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 1-28.