

مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال

د. محمود حسين يعقوب^{1*}

¹ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة اليرموك.

تاريخ القبول: 21- كانون ثاني-2026

تاريخ الاستلام: 1- تشرين أول-2025

الملخص :

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال، وكذلك الكشف عن الفروق في الصلابة العقلية التي تعزى إلى العمر والعمر التدريبي ومركز اللعب. تم استخدام المنهج الوصفي على عينة من (46) لاعباً ممن شاركوا في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال، والتي أقيمت في البحرين بتاريخ (17-2025/7/27)، مثلوا (8) منتخبات وطنية. تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتم استخدام اختبار الصلابة العقلية للرياضيين (MTQ48) الذي يتكون من (48) فقرة لقياس الأبعاد الأربعة الرئيسية للصلابة العقلية: التحكم، الالتزام، التحدي، والثقة، كل بعد يحتوي على 12 فقرة هي النصوص الكاملة لل فقرات، بهدف قياس مستوى الصلابة العقلية عند اللاعبين. وتم توزيع الاستبانة إلكترونياً من خلال تطبيق (google Drive). وتم تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الحادي (ANOVA). تظهر النتائج بأن لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال يتمتعون بمستوى عالٍ من الصلابة العقلية، وأن الصلابة العقلية لجميع اللاعبين في المنتخبات تُعدّ سمة مشتركة، بغض النظر عن مركز اللعب. وتوصي الدراسة بمتابعة تطور الصلابة العقلية لدى اللاعبين بشكل دوري لتحديد نقاط القوة والضعف لديهم. وتطبيق اختبارات الصلابة العقلية أثناء الانتقاء الرياضي للاعبين.

الكلمات المفتاحية: الصلابة العقلية، بطولة غرب آسيا، الكرة الطائرة.

المقدمة :

يعدّ الجانب النفسي والذهني أحد الجوانب التي يعتمد عليها التدريب الرياضي في جميع الألعاب، وخصوصاً في الألعاب التي تتطلب السرعة في الأداء والحضور الذهني مثل لعبة الكرة الطائرة، وفي ظل وصول اللاعبين بشكل عام، ولاعبي النخبة بشكل خاص إلى مستويات مهارية ورياضية غير مسبوقه من خلال التطور الحاصل في التدريب الرياضي وعلوم الرياضة، أصبحت التنافسية عالية وكان لابدّ للاعبين من اكتساب المهارات النفسية والعقلية التي يمكن أن تساعدهم في التفوق على المنافسين.

ويرى تاشتان (Taştan, 2021) أنّ علم النفس الرياضي يُركز على تحليل مختلف المتغيرات النفسية والعمليات المعرفية التي تؤثر على أداء الرياضيين، ويركز على تحسين قدراتهم العقلية لتحقيق أقصى قدر من الكفاءة. بهدف تحديد العلاقة بين الصلابة العقلية والمناخ التحفيزي لدى لاعبي الكرة الطائرة. وقد عرفت الصلابة العقلية بأنّها القدرة على الأداء تحت الضغط أثناء المنافسة، وقد تم التأكيد على أنّها إحدى الصفات المطلوبة للنجاح لدى الرياضيين النخبة، وأنّها سمة ضرورية ومن أجل تحقيق النجاح، حيث يحتاج الرياضيون إلى التغلب على المواقف السلبية بسرعة والتكيف بسرعة مع الظروف التي يتطلبها الأداء.

وحيث إنّ العمليات التدريبية تهدف للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية باتباع طرق التدريب التي أصبحت متاحة للجميع، أصبح الإعداد النفسي الفيصل في تحقيق الإنجازات وريح المنافسات. وخصوصاً في ظل تقارب المستويات الرياضية بين اللاعبين والفرق الرياضية، ومساعدة المدربين في إيصال اللاعب إلى الحالة النفسية المثلى التي تلبي طموح الوصول للإنجازات (Yacoub & Saeed, 2018).

ومن أجل الحفاظ على استمرارية الأداء المثالي عند اشتداد ضغوط المنافسة يتطلب من اللاعب أن يمتلك تقنية جيدة ومهارات عقلية عالية، أمّا في حال عدم استمرارية الأداء المثالي أثناء المنافسات يعود السبب في الدرجة الأولى إلى المتغيرات النفسية، والذي يأتي في مقدمتها ما يعرف بالصلابة العقلية (Kishore, 2017).

وتلعب الصلابة العقلية دوراً فعالاً في التحكم بالسلوك التنافسي وحالة الأداء المثالية، حيث تعني الصلابة العقلية للاعب الرياضي التميز بالثقة التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة عالية من الإيجابية أثناء المنافسة، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والإمكانات التي يمتلكها، بصرف النظر عن الضغوط في مواقف المنافسة الرياضية. (الحوامدة وبنبي هاني، 2020)

وتشير حافظ (2010) إلى أنّ الصلابة العقلية لها علاقة بشخصية اللاعب واتجاهاته، وتتطور مع ثقافة الفريق والتي تهدف إلى مواجهة الازمات والتحديات للنجاح والفوز في المنافسات، وأنّ على اللاعبين والمدربين امتلاك الصلابة العقلية لتطوير القدرة على التعافي من الاخفاقات في جميع مراحل المنافسات، حيث إنّ الصلابة العقلية تمكن اللاعب من إظهار الموهبة والمهارة عند الطلب، وتدفع اللاعب لتقديم الحدود القصوى لأدائه الرياضي. وهو ما أكدّه (Raabe, et al, 2021) بأنّ أحد أبرز هذه العوامل النفسية الصلابة العقلية، إذ تعرف على أنّها 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.

ووفقاً لكل من (Sofyan & Nurjaya, 2024) يُتوقع من لاعبي الكرة الطائرة النخبة أن يُؤدوا أداءً جيّداً ليس فقط في ظل جداول تدريب مُنظمة، بل أيضاً تحت الضغط النفسي للمنافسة الشديدة. في هذا السياق، تُشير الصلابة العقلية إلى القدرة على الحفاظ على الأداء الرياضي، والبقاء متحفزاً، وإدارة التوتر بفعالية في المواقف الحرجة. بشكل عام، يتمتع لاعبو الكرة الطائرة ذوو القوة الذهنية العالية بقدرة أكبر على الصمود في مواجهة ضغوط المنافسة، ويُظهرون أداءً أكثر ثباتاً.

ويرى القدومي وآخرون (2020) أن لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى حضور ذهني عالي، حيث إنها تمارس في مساحة محددة، وتتطلب من اللاعبين اللعب تحت ضغوط نفسية عالية، مما يجعل العامل النفسي من أهم العوامل التي تسهم في حسم نتيجة المنافسات.

لذا كان لا بد من دراسة مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة. والتي يمكن أن تؤثر على اتخاذ القرار تحت الضغط والتحكم في المشاعر، ليس فقط على أداء الرياضي نفسه، بل أيضاً على أداء الفريق ككل. لذلك، لا تعد الصلابة العقلية سمةً فرديةً فحسب، بل تعد أيضاً ميزةً استراتيجيةً في أسلوب اللعب، في الرياضات السريعة وعالية الكثافة والتي تتطلب تركيزاً شديداً، مثل الكرة الطائرة.

هدفت دراسة أوليفيرا وزملائه (Oliveira et al., 2024) إلى التحقق من البنية العاملية لمقياس الصلابة العقلية المتخصص في الكرة الطائرة (VBMTS) ودراسة علاقته بأداء مهارة الإرسال تحت ضغط. أكدت نتائج CFA صلاحية هيكل المقياس، وأظهرت تحليلات الارتباط وجود علاقة موجبة بين درجات المقياس ودقة وفعالية الإرسال في مواقف الضغط المرتفع.

استكشفت دراسة مارتينيز (Martínez, 2023) تصورات المدربين حول مظاهر الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة الشباب وطرق تنميتها. كشفت النتائج عن عدة موضوعات رئيسية، أبرزها أن المدربين يرون الصلابة العقلية تظهر في المثابرة بعد الأخطاء، والحفاظ على التركيز، والتكيف مع الظروف الصعبة. كما حددوا استراتيجيات لتنميتها مثل: وضع أهداف تحدي، وخلق بيئة تدريبية تنافسية، ونمذجة السلوك المرين. أوصت الدراسة بتضمين هذه الاستراتيجيات في برامج إعداد المدربين.

سعت دراسة أحمد والنجار (Ahmed & Al-Najar, 2023) إلى مقارنة مستوى الصلابة العقلية بين لاعبي الكرة الطائرة في مراكز لعب مختلفة (مهاجم/عارض، معد، ليبرو). كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية، حيث سجل اللاعبون في مركز المعد أعلى المتوسطات في الدرجات الكلية للصلابة العقلية، يليهم المهاجمون/العارضون. أوصت الدراسة بأهمية مراعاة فروق المراكز عند تصميم برامج التدريب النفسي.

بحثت دراسة غونزاليس وفيرنانديز (González & Fernández, 2023) في تأثير برنامج تدخلي معرفي سلوكي على تنمية الصلابة العقلية لدى لاعبات الكرة الطائرة في المرحلة الجامعية. أظهرت النتائج تحسناً ذا دلالة إحصائية في جميع أبعاد الصلابة العقلية (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. أكدت الدراسة فعالية التدخلات النفسية المنظمة في بناء هذه السمة.

هدفت دراسة كلارك وزملائه (Clark et al., 2022) إلى استكشاف العلاقة بين الصلابة العقلية ومهارات اتخاذ القرار تحت الضغط لدى لاعبي الكرة الطائرة المحترفين. أظهرت النتائج وجود ارتباط إيجابي قوي بين درجات الصلابة العقلية وجودة اتخاذ القرار في المواقف التنافسية الحرجة. أوصى الباحثون بتضمين تدريبات محدّدة لتعزيز الصلابة العقلية ضمن البرامج التدريبية لتحسين الأداء تحت الضغط.

سعت دراسة كورت وأنابل (Kurt & Anable, 2022) إلى فهم الفروق في الصلابة العقلية بين لاعبي الكرة الطائرة المحترفين والهواة، وربطها ببعض المتغيرات الديموغرافية مثل العمر وسنوات الخبرة. وجدت الدراسة أن اللاعبين المحترفين تفوقوا بشكل ملحوظ على الهواة في جميع أبعاد الصلابة العقلية، كما ارتبطت سنوات الخبرة ارتباطاً إيجابياً بمستويات الصلابة. أوصت بتوجيه اهتمام أكبر لتنمية الصلابة في مراحل التدريب المبكرة.

هدفت دراسة لي ووانغ (Li & Wang, 2021) إلى فحص دور الصلابة العقلية في التخفيف من آثار الإرهاق النفسي وتحسين الرفاهية النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة للنخبة. استندت الدراسة إلى المنهج الوصفي التنبؤي. استخدمت

استبيانات تضمنت مقاييس للصلابة العقلية، والإرهاق، والرفاهية النفسية. أشارت النتائج إلى أن الصلابة العقلية كانت عاملاً وسيطاً قوياً، حيث خففت من تأثير ضغوط التدريب على الإرهاق وساهمت بشكل مباشر في تحسين الرفاهية النفسية.

أهمية الدراسة :

وتكمن أهمية الدراسة من خلال التالي:

الأهمية العلمية (الإسهامات النظرية والمعرفية):

1. إن هذه الدراسة تسعى للتركيز على مستوى الصلابة العقلية التي يتمتع بها لاعبو الكرة الطائرة على مستوى المنتخبات الوطنية لغرب آسيا. وتقدم بيانات مهمة من تجمع رياضي جماعي عالي المستوى (بطولة قارية).
2. إبراز أهمية تمتع لاعبي الكرة الطائرة بالمهارات النفسية والعقلية للنجاح في والحفاظ على الأداء الجيد خلال التدريب والمنافسات، بالنسبة للاعبين والقائمين على اللعبة والمدربين.
3. تتيح الدراسة فرصة لاختبار مدى صلاحية وفاعلية المقاييس العالمية للصلابة العقلية مثل مقياس MTQ48 على عينة من اللاعبين العرب.

الأهمية العملية (التطبيقات الميدانية):

1. إن هذه الدراسة تلقي الضوء على قدرة اللاعبين على إظهار امكاناتهم وقدراتهم الرياضية تحت الضغط، وعند الطلب في المواقف الحاسمة والدرجة خلال المنافسات.
2. فهم مستويات الصلابة العقلية لدى اللاعبين، والذي قد يساعد في تحسين الأداء التنافسي للاعبين.
3. المساعدة في إعداد نفسي للاعبين من خلال تدريبهم في مواقف تحاكي ظروف الضغط في البطولة الحقيقية.
4. الدراسة تسلط الضوء على أهمية العامل النفسي في رياضة النخبة، وتوضيح أهمية المهارات النفسية للمدربين.

مشكلة الدراسة :

تعدّ الصلابة العقلية (Mental toughness) بأنها بناء نفسي يرتبط بالنجاح (مثل الإنجاز) في الرياضة التنافسية (Cowden, 2016) وبالاعتماد على الأدلة المستقاة من الأبحاث النوعية حول الصلابة العقلية (MT) في الرياضة، وعبر العديد من الدراسات، وصف الرياضيون والعاملون المشاركون في تطوير الرياضيين مثل المدربين أن الصلابة العقلية تسعى باستمرار لتحقيق أفضل ما لدى اللاعب، وتلتزم بالتميز في الأداء وتحقيق النجاح وتدفع اللاعب لكي يميز نفسه عن المنافسين (Cook et al., 2014; Jackman et al., 2016).

وتمتاز الفرق الرياضية بالحضور والقوة الذهنية في المواقف الحاسمة من المنافسة، مما يسمح لها بالتعامل مع الأحداث الطارئة، والتقليل من الوقوع في الأخطاء، مع أن اللاعبين يتعرضون لضغوطات قد تؤثر على سلوكهم التنافسي. ويشير (Weinberg & Gould, 2019) إلى أن طبيعة رياضة الكرة الطائرة، بكونها لعبة ذات توقف قليل، وتتابع سريع للنقاط، وحمية ارتكاب الأخطاء (فكل نقطة تنتهي بخطأ أحد الفريقين)، بيئة نفسية فريدة. هذه البيئة تتطلب مستويات عالية من الصلابة العقلية للتعامل مع الضغط المستمر، وسرعة الأداء، لذلك، فإن تطوير الصلابة العقلية ليس ترفاً وإنما ضرورة تكتيكية ونفسية للنجاح والتفوق في هذه الرياضة.

من خلال ملاحظة الباحث لمباريات الكرة الطائرة، وبالنظر لطبيعة لعبة الكرة الطائرة التي تتميز بأنها لا تنتهي إلا بفوز أحد الفريقين، ولا تنتهي بالتعادل، لاحظ أن هناك لاعبين يتميزون بالقدرة على حسم النقاط للفريق، ويبدأ الفريق بالاعتماد عليهم في حسم الأشواط أو المنافسة، وخصوصاً عند تقارب مستوى الفرق في نهايات الأشواط، أو عند الوصول إلى الحسم

في الشوط الفاصل، هذا بالإضافة إلى أنّ بعض المنتخبات يتغير أداؤها في المواقف الحاسمة ويتسم بتأمين النقاط وصولاً إلى الفوز بشكل أفضل من المنتخبات الأخرى، مع العلم أنّ المنتخبات كانا يتمتعان بنفس القوة من الأداء خلال معظم مجريات المنافسة.

لذا تم تحديد مشكلة هذه الدراسة من خلال محاولة تعرف مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية.

1. ما مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال.
2. هل توجد فروق في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، مركز اللعب).

أهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال.
2. الفروق في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، مركز اللعب).

مجالات الدراسة :

1. المجال البشري: تقتصر هذه الدراسة على لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال.
2. المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في البحرين (17-27/7/2025).
3. المجال المكاني: صالة عيسى بن راشد بالرفاع/دولة البحرين.

مصطلحات الدراسة :

- الصلابة العقلية: هي سمة ضرورية للنجاح في الأنشطة الرياضية التي تحمل جميع الظروف الإيجابية أو السلبية من أجل تحقيق النجاح، والتغلب على المواقف السلبية بسرعة والتكيف بسرعة مع الظروف التي يتطلبها الأداء. وتتسم بالقدرة على الأداء تحت الضغط أثناء المنافسة، وقد تم التأكيد على أنها إحدى الصفات المطلوبة للنجاح لدى الرياضيين النخبة. (Taştan, 2021). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها اللاعبون بعد استجابتهم لمقياس الصلابة العقلية ذي الأبعاد الأربعة: التحكم، والالتزام، والتحدي، والثقة.
- التحكم: هو قدرة الرياضي على إدارة وتنظيم مشاعره واستجاباته الانفعالية بشكل مناسب يتناسب مع الموقف خلال التدريبات والمواقف التنافسية الصعبة. (إجرائي)
- الالتزام: هو قدرة الرياضي على المثابرة وبذل الجهد في التدريب والمنافسة، مع الشعور بالانتماء لفريقه أو رياضته. والسعي لتحقيق أهدافه رغم الصعوبات والتحديات.
- التحدي: هو قدرة الرياضي على النظر إلى المواقف الصعبة ليس كتهديد، بل كفرص للنمو والتعلم والتطور. ويتضمن التحدي رغبة اللاعب في التخلي عن منطقة الراحة، والسعي لتحقيق أهدافه، ومواجهة الصعوبات التي يمكن أن تواجهه.
- الثقة بالنفس: اعتقاد الرياضي في قدرته على النجاح في أداء مهارة معينة، أداء الواجبات الرياضية المطلوبة منه، والتفوق في موقف تنافسي محدد، وهي سمة شخصية رياضية مستقرة نسبياً. (إجرائي).

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة :

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملائمته وأهداف هذه الدراسة.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال التي أقيمت في البحرين بتاريخ (17-2025/7/27)، وبلغ عددهم (144) لاعباً، مثلاً (8) منتخبات وطنية.

عينة الدراسة :

تكوّنت عينة الدراسة من (46) مشاركاً في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال، وبلغت نسبة العينة (32%) من مجتمع الدراسة، مثّلت (8) منتخبات وطنية شاركت في البطولة، حيث تم استبعاد استجابة لاعبين اثنين من المنتخب القطري بسبب عدم تكلم النسبة الأكبر منهم اللغة العربية، ويوضح الجدول رقم (1) توزيع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الشخصية.

الجدول رقم (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، مركز اللعب)

المتغير	المستوى	العدد	النسبة المئوية
العمر	أقل من 18 سنة	14	30.4
	18-22 سنة	12	26.1
	23-25 سنة	8	17.4
	أكبر من 25 سنة	12	26.1
	المجموع	46	100.0
العمر التدريبي	أقل من 5 سنوات	13	28.3
	5-10 سنوات	17	37.0
	أكثر من 10 سنوات	16	34.7
	المجموع	46	100.0
	مركز اللعب	سنتر بلوك	10
ضارب		19	41.3
ليبرو		9	19.6
معد		8	17.4
المجموع		46	100.0

يظهر من الجدول رقم (1) ما يلي:

1. بلغت أعلى نسبة مئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر (30.4%) للفئة العمرية (أقل من 18 سنة)، بينما بلغت أدنى نسبة مئوية (17.4%) للفئة العمرية (23-25 سنة).
2. بلغت أعلى نسبة مئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر التدريبي (37.0%) للفئة العمرية (5-10 سنوات)، بينما بلغت أدنى نسبة مئوية (28.3%) للفئة العمرية (أقل من 5 سنوات).

3. بلغت أعلى نسبة مئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير مركز اللعب (41.3%) لمركز اللعب (ضارب)، بينما بلغت أدنى نسبة مئوية (17.4%) لمركز اللعب (معد).

أداة الدراسة :

قام الباحث بالرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة لتعرف أداة الدراسة المناسبة مثل: دراسة (القدومي وآخرون، 2020)، ودراسة حافظ (2010)، ودراسة (Taştan, 2021)، ودراسة (Sofyan & Nurjaya, 2024). اختبار الصلابة العقلية (Mental Toughness Questionnaire 48).

اختبار الصلابة العقلية للرياضيين (MTQ48) يتكون من (48) فقرة تقيس الأبعاد الأربعة الرئيسية للصلابة العقلية: التحكم (Control)، الالتزام (Commitment)، التحدي (Challenge)، والثقة (Confidence). كل بعد يحتوي على 12 فقرة هي النصوص الكاملة لل فقرات، وهو أداة سيكو مترية طوّرها (Clough, Earle & Sewell, 2002) بهدف قياس مستوى الصلابة العقلية عند الأفراد، خاصة في مجالات الرياضة، والتعليم، والإدارة. ويعد هذا المقياس من أكثر المقاييس استخداماً في البحوث التطبيقية والرياضية لارتباطه بالأداء والتحمل النفسي.

الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة :

اعتمدت الدراسة على تدرج ليكرت الخماسي، حيث تم تخصيص درجة واحدة للإجابة (غير موافق بشدة)، ودرجان للإجابة (غير موافق)، وثلاثة درجات للإجابة (محايد)، وتم تخصيص أربع درجات للإجابة (موافق)، وخمسة درجات للإجابة (موافق بشدة)، وتم معالجة تدرج ليكرت وفقاً للمعادلة الآتية (Subedi, 2016):

$$\text{طول الفئة} = \left(\frac{\text{الحد الأعلى للبدل} - \text{الحد الأدنى للبدل}}{\text{عدد المستويات}} \right) = \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$

وبالتالي يمكن تقسم المتوسطات الحسابية على النحو الآتي:

- الفئة الأولى: إذا تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (1-أقل 2.33)، مستوى الصلابة العقلية منخفض.
- الفئة الثانية: إذا تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.33-أقل من 3.66)، مستوى الصلابة العقلية متوسط.
- الفئة الثالثة: إذا تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (3.66-5.00)، مستوى الصلابة العقلية مرتفع.

صدق البناء الداخلي :

تم التأكد من صدق البناء من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات مع المجال الذي تنتمي إليه، وارتباط الفقرات مع المقياس ككل، والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2)

معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مع المجال الذي تنتمي إليه والمقياس ككل

الالتزام		رقم الفقرة	التحكم		رقم الفقرة
معامل الارتباط	المجال ككل		معامل الارتباط	المجال ككل	
0.763**	0.820**	1	0.348*	0.419*	1
0.761**	0.796**	2	0.672**	0.725**	2
0.875**	0.922**	3	0.510**	0.554**	3
0.834**	0.876**	4	0.542**	0.663**	4

0.721**	0.806**	5	0.659**	0.744**	5
0.746**	0.797**	6	0.564**	0.717**	6
0.832**	0.881**	7	0.645**	0.787**	7
0.817**	0.860**	8	0.778**	0.845**	8
0.885**	0.882**	9	0.706**	0.817**	9
0.701**	0.749**	10	0.792**	0.845**	10
0.784**	0.792**	11	0.818**	0.835**	11
0.811**	0.874**	12	0.673**	0.737**	12

الثقة		مرتبة	التحدي		مرتبة
معامل الارتباط	المجال ككل		معامل الارتباط	المجال ككل	
0.768**	0.750**	1	0.695**	0.779**	1
0.784**	0.828**	2	0.768**	0.760**	2
0.654**	0.725**	3	0.595**	0.697**	3
0.794**	0.803**	4	0.722**	0.829**	4
0.829**	0.791**	5	0.890**	0.864**	5
0.716**	0.830**	6	0.746**	0.801**	6
0.846**	0.922**	7	0.752**	0.820**	7
0.819**	0.889**	8	0.496*	0.580**	8
0.784**	0.888**	9	0.767**	0.842**	9
0.682**	0.779**	10	0.682**	0.801**	10
0.860**	0.939**	11	0.534**	0.637**	11
0.714**	0.803**	12	0.573**	0.599**	12

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(0.01 \geq \alpha)$.

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول (2) أن جميع معاملات الارتباط بين فقرات أداة الدراسة والمجال الذي تنتمي إليه والمقياس ككل كانت دالة إحصائياً ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

ثبات الأداة :

تم التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للأداة من خلال استخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وذلك على مجالات أداة الدراسة والمقياس ككل، والجدول رقم (3) يوضح النتائج.

جدول رقم (3)

معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمجالات الدراسة والمقياس ككل

المجال	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
التحكم	0.899
الالتزام	0.960
التحدي	0.923
الثقة	0.957
مقياس الصلابة العقلية ككل	0.977

يظهر من الجدول رقم (3) أنّ معاملات الثبات بطريقة كرونباخ ألفا لمجالات الدراسة (0.899-0.960) وبلغت قيمة كرونباخ ألفا للمقياس ككل (0.977)، وهي قيم مرتفعة ومقبولة إحصائياً حيث أشارت الدراسات إلى أنّ معاملات الثبات التي تكون (0.70) فما فوق هي معاملات مقبولة.

إجراءات الدراسة :

- التواصل مع اللجنة المنظمة للبطولة من خلال الاتحاد الأردني لكرة الطائرة ورئيس الوفد الأردني المشارك من أجل السماح بإجراء الدراسة.
- إعداد وتجهيز أداة الدراسة على موقع (google Forms) بصورتها النهائية.
- تضمنت أداة الدراسة اسم الدولة، العمر، العمر التدريبي، ومركز اللعب دون ذكر اسم اللاعب.
- تم تجهيز الرابط وإرساله إلى اللاعبين عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.

التجربة المسبقة :

- قبل نشر الاستبانة، تم إجراء اختبار أولي: (Pilot Testing) ، وتم توزيع الاستبانة إلكترونياً على (5) لاعبين من خارج العينة لكي يجيبوا عليها للتأكد من:
- وضوح الأسئلة وعدم وجود أخطاء.
 - سهولة التنقل بين الأسئلة.
 - صحة الخيارات والروابط.
 - وضوح التعليمات.

الأساليب الإحصائية :

تمت المعالجات الإحصائية للبيانات في هذه الدراسة باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك على النحو الآتي:

- المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة عن مجالات أداة الدراسة وفقراتها.
- تحليل التباين الحادي (ANOVA) على مجالات أداة الدراسة والمقياس ككل تبعاً لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، مركز اللعب).

عرض النتائج ومناقشتها :

نتائج الدراسة :

يتضمن هذا الجزء نتائج الدراسة التي هدفت للتعرف على مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال، والكشف عن الفروق في الصلابة العقلية التي تعزى إلى العمر والعمر التدريبي ومركز اللعب وتم عرض نتائج الدراسة وفقاً لما تناولته من أسئلة.

- أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال؟

تمت الإجابة عن السؤال الأول من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الصلابة العقلية وللدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (4) يبين ذلك.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الصلابة العقلية مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى التقييم
4	الثقة	4.35	0.46	1	مرتفع
2	الالتزام	4.32	0.45	2	مرتفع
3	التحدي	4.30	0.41	3	مرتفع
1	التحكم	4.20	0.47	4	مرتفع
	مقياس الصلابة العقلية ككل	4.29	0.41		مرتفع

يظهر من الجدول رقم (4) أنّ هناك مستوى مرتفعاً من الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال؛ إذ بلغ المتوسط الحسابي لمقياس الصلابة العقلية ككل (4.29) بمستوى تقييم مرتفع، كما يظهر من الجدول رقم (4) أنّ المتوسطات الحسابية لمجالات المقياس تراوحت ما بين (4.20-4.35) بمستوى تقييم مرتفع لجميع المجالات، وحصل على المرتبة الأولى مجال "الثقة" بمتوسط حسابي (4.35)، وحصل على المرتبة الثانية مجال "الالتزام" بمتوسط حسابي (4.32)، وجاء بالمرتبة الثالثة مجال "التحدي" بمتوسط حسابي (4.30)، وأخيراً جاء بالمرتبة الرابعة مجال "التحكم" بمتوسط حسابي (4.20).

ويرى الباحث أنّ لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعبين التمتع بسمات نفسية وعقلية كثيرة ومنها الصلابة العقلية، بسبب طبيعة اللعبة واعتمادها على سرعة الاستجابة الملائمة والحضور الذهني سواء هجوماً أو دفاعياً طوال فترات المنافسة. وهو ما أشار إليه زغلول والسيد (2001) بأنّ ما يميز لعبة الكرة الطائرة عن غيرها من الألعاب الأخرى، اعتمادها على القدرات العقلية والمهارات النفسية بقدر ما تعتمد على القدرات المهارية والبدنية، وأنّ جلّ تحركات ومهارات لاعب الكرة الطائرة تتطلب منه أن يوفق بين جهازه العصبي العضلي، وأن يحلّل مواقف اللعب.

كما يجدر الإشارة إلى أنّ جميع مجالات الصلابة العقلية جاءت مرتفعة، ولوحظ أنّ متغيرات الثقة بالنفس والالتزام كانا الأكثر اسهاماً في تمييز لاعبي المنتخبات الوطنية بالصلابة العقلية من وجهة نظرهم، وأنّ متغيري التحكم والتحدي لهما دور مهمّ في التنبؤ بمناخ أداء لاعبي الكرة الطائرة النخبة أيضاً والحفاظ على صلابتهم العقلية. وهو ما نوّه إليه غوسياردي وآخرون (Gucciardi et al., 2009) أنّ الصلابة العقلية تمثل حجر الزاوية في الأداء المميز في الرياضات التنافسية عالية الضغط، مثل رياضة الكرة الطائرة بسبب طبيعتها الفريدة؛ حيث تتسم بالسرعة، والتتابع السريع والمستمر للنقاط، والتأثير المباشر والحاسم للأخطاء، مما يخلق بيئة نفسية فريدة تتطلب أكثر من مجرد مهارة بدنية؛ فهي تطلب مرونة وقوة ذهنية استثنائية. إنّ الصلابة العقلية للاعب تمكنه من الحفاظ على التركيز، تنظيم الانفعالات، والاستمرار في الأداء بمستوى عالٍ تحت وطأة الضغوط.

ولمعرفة مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال بشكل تفصيلي تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة عن فقرات كل مجال من مجالات مقياس الصلابة العقلية بشكل منفصل، وفيما يلي عرض النتائج:

- المجال الأول: التحكم.

جدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال "التحكم" مرتبة تنازلياً وفقاً للمتوسط الحسابي

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى التقييم
4	أستطيع البقاء هادئاً تحت الضغط.	4.30	0.59	1	مرتفع
9	أشعر بأنني أتحكم في قراراتي.	4.29	0.55	2	مرتفع
2	أستطيع التحكم في مشاعري حتى في المواقف الصعبة.	4.27	0.53	3	مرتفع
8	أستطيع البقاء مرناً في المواقف الصعبة.	4.26	0.61	4	مرتفع
6	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تكون الأمور صعبة.	4.24	0.57	5	مرتفع
11	أشعر بأنني قادر على إدارة الضغوط بشكل جيد.	4.24	0.60	5	مرتفع
12	أستطيع البقاء متحكماً في نفسي حتى في المواقف غير المتوقعة.	4.24	0.67	5	مرتفع
10	أستطيع التحكم في توترتي أثناء المنافسة.	4.22	0.59	8	مرتفع
1	أشعر بأنني أتحكم في حياتي.	4.15	0.92	9	مرتفع
5	أشعر بأنني أتحكم في مصيري.	4.11	0.85	10	مرتفع
7	أشعر بأنني قادر على تغيير الأشياء التي لا تعجبني.	4.07	0.77	11	مرتفع
3	أشعر بأنني قادر على التأثير في الأحداث من حولي.	4.04	0.82	12	مرتفع
مجال "التحكم" ككل					مرتفع

يظهر من الجدول (5) أنّ المتوسطات الحسابية لفقرات مجال "التحكم" تراوحت ما بين (4.04-4.30)، كان أعلاها للفقرة رقم (4) والتي تنص على " أستطيع البقاء هادئاً تحت الضغط"، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (3) والتي تنص على " أشعر بأنني قادر على التأثير في الأحداث من حولي"، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.20) بدرجة تقييم مرتفع.

بالنظر إلى نتائج مجال التحكم يُستدل أن لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في الدراسة كانوا قادرين على التحكم بانفعالاتهم بشكل جيد، مما يشير إلى قدرة اللاعب على التحكم في إدارة مشاعره وأفكاره أثناء المنافسة. وأن الرياضيين ذوي التحكم العالي قادرين على التعامل مع الضغوط والأخطاء بشكل هادئ، واستعادة تركيزهم بسرعة، مما يعزز الأداء المستقر. ومما يعزز هذا الرأي حصول الفقرة (4) والتي تنص على " أستطيع البقاء هادئاً تحت الضغط" على أعلى تقييم، وهذا يتفق مع (Gucciardi et al, 2009) بأن إدارة الغضب أو الإحباط بعد الأخطاء الفردية أو القرارات التحكيمية يساعد اللاعب في المحافظة على الأداء الجيد، أو الاحتفاظ بالهدوء بعد إحراز الفريق المنافس نقاط متتالية وعدم التأثر بذلك. كما ويشير (Mahoney et al, 2014) إلى قدرة اللاعب على إدارة مشاعره وتنظيم استجابته العاطفية، خاصة في مواجهة الإجهاد أو سوء الحظ، حيث إنّ اللاعب الذي يتحكم في انفعالاته يشعر بأنه مسيطر على بيئته ومصيره، وهذا يشمل التحكم في القلق والغضب والإثارة المفرطة، ويستخدم اللاعبون تقنيات مثل التنفس العميق، والتحدث الذاتي الإيجابي، واستخدام طقوس روتينية لاستعادة السيطرة العاطفية والتي تساعدهم في التحكم بالانفعال، وعدم اتخاذ قرارات سيئة تحت وطأة العاطفة.

- المجال الثاني: الالتزام.

جدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال "الالتزام" وفقاً للمتوسط الحسابي مرتبة تنازلياً

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى التقييم
6	أستطيع المثابرة في تحقيق أهدافي رغم الصعوبات.	4.41	0.50	1	مرتفع
4	أبقى ملتزماً بمهامي حتى النهاية.	4.36	0.53	2	مرتفع

مرتفع	3	0.53	4.35	لا أتخلى عن أهدافي بسهولة.	8
مرتفع	4	0.56	4.33	ألتزم بتحقيق أهدافي حتى عندما تكون الأمور صعبة.	1
مرتفع	5	0.47	4.32	أستمر في العمل بجد حتى عندما أشعر بالإرهاق.	9
مرتفع	6	0.59	4.31	لا أستسلم بسهولة عندما أواجه عقبات.	2
مرتفع	7	0.51	4.30	أستمر في العمل نحو أهدافي حتى عندما أشعر بالتعب.	3
مرتفع	7	0.51	4.30	أبقى ملتزماً بخططي حتى عندما تكون التحديات كبيرة.	7
مرتفع	7	0.55	4.30	لا أستسلم بسهولة عندما أواجه فشلاً مؤقتاً.	11
مرتفع	10	0.55	4.29	أستطيع البقاء ملتزماً بأهدافي حتى في الظروف الصعبة.	12
مرتفع	11	0.58	4.28	أبقى ملتزماً بمهامي حتى عندما تكون غير مريحة.	10
مرتفع	12	0.55	4.22	لا أتوقف عن المحاولة حتى عندما تكون النتائج غير مرضية.	5
مرتفع		0.45	4.32	مجال "الالتزام" ككل	

يظهر من الجدول (6) أنّ المتوسطات الحسابية لفقرات مجال "الالتزام" تراوحت ما بين (4.22-4.41)، كان أعلاها للفقرة رقم (6) والتي تنص على "أستطيع المثابرة في تحقيق أهدافي رغم الصعوبات"، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (5) والتي تنص على "لا أتوقف عن المحاولة حتى عندما تكون النتائج غير مرضية"، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.32) بدرجة تقييم مرتفع.

يعد الالتزام القوة الدافعة التي تجعل اللاعب يحافظ على الجهد والانضباط تجاه أهدافه كلاعب كرة طائرة مميز، أو خلال المنافسة، رغم الصعوبات، والملل، والإرهاق، أو الإغراءات. حيث إنّ لعبة الكرة الطائرة، والتي تتطلب تدريبات مكثفة ومتكررة لإتقان المهارات الحركية المعقدة تتطلب من اللاعب الالتزام والانضباط في التدريبات كما المنافسات. هذا بالإضافة إلى وضع اللاعب مصلحة الفريق فوق مصلحته الشخصية من خلال التزامه بمهامه حتى عندما تكون غير مريحة (الفقرة 10)، حيث يشير (Cook, et al, 2014) إنّ اللاعب يسعى باستمرار لتحقيق أفضل ما لديه لتحقيق معايير عالية، ويلتزم بالتميز في الأداء وتحقيق النجاح، مما يدفعه لتمييز نفسه عن المنافسين. علاوة على ذلك، يملك اللاعبون ذوو الالتزام العالي قدرة أكبر على تحمل الضغوط النفسية والمنافسات الشديدة، لأنهم يركزون على أهدافهم ويعتبرون التحديات جزءاً من المنافسة (Gucciardi et al, 2015).

ويعدّ الالتزام الجسر بين تحديد الأهداف وتحقيقها. ففي الكرة الطائرة، يتجلى الالتزام في القدرة على الاستمرار في بذل الجهد والانضباط خلال فترات الركود، والملل، والإرهاق، أو عندما تكون النتائج غير فورية. هذا البعد مرتبط بـ "المثابرة" في نموذج الصلابة العقلية ("Cs"4) الذي وضعه كلاو (Clough et al, 2002)، كما أشاروا إلى أنّ التدريب على الكرة الطائرة يتطلب ساعات من التكرار والممارسة المتعمدة وصقل المهارات الحركية المعقدة، فقط اللاعب الملتزم يكون قادراً للحفاظ على الحافز الداخلي، والالتزام بخطة التدريب، والعناية بنفسه خارج أوقات التدريب الرسمية، رغم كل الصعوبات والتضحيات (Clough et al, 2002).

المجال الثالث: التحدي.

جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال "التحدي" وفقاً للمتوسط الحسابي مرتبة تنازلياً

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى التقييم
7	أرى العقبات كفرص لتعلم أشياء جديدة.	4.42	0.54	1	مرتفع
12	أعتقد أن التحديات تجعلني أكثر استعداداً للمستقبل.	4.41	0.54	2	مرتفع
1	أرى التحديات كفرص للتطور.	4.40	0.54	3	مرتفع

4	أرى الضغوط كفرص لتحسين نفسي.	4.39	0.54	4	مرتفع
5	أستمتع بتجربة أشياء جديدة، حتى لو كانت صعبة.	4.38	0.49	5	مرتفع
2	أستمتع بالتعامل مع المواقف الصعبة.	4.37	0.53	6	مرتفع
9	أعتقد أن التحديات تجعلني أكثر مرونة.	4.36	0.53	7	مرتفع
11	أستمتع بالتعامل مع المشكلات المعقدة.	4.35	0.53	8	مرتفع
3	أعتقد أن التحديات تجعلني أقوى.	4.33	0.60	9	مرتفع
8	أستمتع بالتعامل مع المواقف غير المتوقعة.	4.30	0.55	10	مرتفع
6	أعتقد أن التحديات تساعدني على النمو.	4.27	0.65	11	مرتفع
10	أرى الضغوط كجزء طبيعي من الحياة.	4.26	0.61	12	مرتفع
	مجال "التحدي" ككل	4.35	0.46		مرتفع

يظهر من الجدول (7) أنّ المتوسطات الحسابية لفقرات مجال " التحدي " تراوحت ما بين (4.26-4.42)، كان أعلاها للفقرة رقم (7) والتي تنصّ على " أرى العقبات كفرص لتعلم أشياء جديدة "، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (10) والتي تنصّ على " أرى الضغوط كجزء طبيعي من الحياة "، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.35) بدرجة تقييم مرتفع. يتمحور هذا المجال حول الإدراك، فاللاعبون ذوو الصلابة العالية لا ينظرون إلى المواقف الصعبة (مثل خصم قوي، تأخر في النتيجة، إصابة) على أنها تهديدات، بل كفرص للتغلب عليها وتساعد على النمو. هذا الموقف المعرفي متجذر في نظرية "عقلية النمو (Growth Mindset)" التي أرساها عمل كارول دويك الرائد (Dweck, 2006)، حيث يُنظر إلى القدرات على أنها قابلة للتطوير من خلال بذل الجهد والتعلم، وليست ثابتة.

ويرى الباحث أن لاعبي الكرة الطائرة في المنتخبات المشاركة في البطولة معتادون على التعرض للمواقف الصعبة خلال اللعب، ويتعرضون لتحديات وعقبات في المنافسة تتطلب منهم التعامل معها، وتجربة طرق جديدة للتغلب عليها مما يعزز الصلابة العقلية لديهم. حيث أشار (Maddi, 2006) إلى أنّ الرياضيين الذين يمتلكون القدرة على التحدي يتعاملون مع المواقف غير المتوقعة في المنافسات الشديدة بطريقة إيجابية، ويظهرون مرونة عقلية عالية تمكنهم من التكيف بسرعة مع المواقف الجديدة، وأنّ اللاعب الذي يرى كل مباراة كفرصة لتحسين مستواه لديه القدرة على الأداء العالي حتى في الظروف الضاغطة.

ويميل لاعبو الكرة الطائرة الذين يتمتعون بهذا البعد إلى اعتبار الضغوط والعقبات فرصاً للتطور وليس تهديداً لذواتهم أو لأدائهم. علمياً، هذا مرتبط بـ "عقلية النمو" (Growth Mindset) كما حددها دويك (Dwick, 2006)؛ فبدلاً من تفسير الصعوبة على أنها دليل على عدم الكفاءة، يعتبرونها فرصة. ويظهر اللاعبون فضولاً تكتيكياً لمحاولة كشف تكتيكات لعب الخصم، أو عندما يتلقوا ملاحظات صعبة بعد الهزيمة لتحسين أدائهم في المستقبل. إنهم لا يخشون الفشل لأنه جزء من عملية تحسين مستوى الأداء والتطور.

- المجال الرابع: الثقة.

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال " الثقة " وفقاً للمتوسط الحسابي مرتبة تنازلياً

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	مستوى التقييم
7	أنا واثق من قدرتي على التعامل مع التحديات.	4.41	0.54	1	مرتفع
12	أشعر بالثقة في قدرتي على التعامل مع الضغوط.	4.40	0.54	2	مرتفع
1	أنا واثق من قدرتي على تحقيق النجاح.	4.39	0.54	3	مرتفع
4	أشعر بالثقة في قدراتي حتى في المواقف الصعبة.	4.39	0.54	3	مرتفع
5	أنا واثق من أنني أستطيع تحقيق أهدافي.	4.39	0.49	3	مرتفع

2	أشعر بالثقة عند التفاعل مع الآخرين.	4.37	0.53	6	مرتفع
9	أنا واثق من أنني أستطيع التغلب على العقبات.	4.37	0.53	6	مرتفع
11	أنا واثق من قدرتي على تحقيق النتائج المطلوبة.	4.35	0.53	7	مرتفع
3	أنا واثق من قدرتي على التأثير في الآخرين.	4.33	0.60	8	مرتفع
8	أشعر بالثقة في قدرتي على اتخاذ القرارات الصحيحة.	4.30	0.55	9	مرتفع
6	أشعر بالثقة عند التحدث أمام الجمهور.	4.26	0.65	10	مرتفع
10	أشعر بالثقة في قدرتي على إقناع الآخرين.	4.25	0.61	11	مرتفع
					مرتفع
					مجال " الثقة " ككل
					4.35
					0.46

يظهر من الجدول (8) أن المتوسطات الحسابية لعبارات مجال " الثقة " تراوحت ما بين (4.25-4.41)، كان أعلاها للفقرة رقم (7) والتي تنص على " أنا واثق من قدرتي على التعامل مع التحديات "، وبالمرتبة الأخيرة جاءت الفقرة رقم (10) والتي تنص على " أشعر بالثقة في قدرتي على إقناع الآخرين "، وبلغ المتوسط الحسابي للمجال ككل (4.35) بدرجة تقييم مرتفع.

إن طبيعة لعبة الكرة الطائرة تتطلب من اللاعب التمتع بثقة كبيرة، حيث إن اللاعب مطالب بالنجاح في مهامه المتعددة سواء في الهجوم أو الدفاع، والتصرف في المواقف التي يتعرض لها خلال المنافسة، خصوصاً في المواقف الحاسمة، ومما يؤكد ذلك حصول الفقرة (7) على أعلى تقييم والتي تنص على " أنا واثق من قدرتي على التعامل مع التحديات "، وهو ما نوه إليه كل من (Clough & Strycharczyk, 2012) أن الرياضيين ذوي الصلابة العقلية العالية يتميزون بثقة عالية بالنفس، مما يزيد من احتمال اتخاذ القرارات الصحيحة تحت الضغط. وأن الثقة بالنفس لها علاقة بالقدرة على الاعتقاد بقدرات الذات وإمكانية النجاح في المهام الرياضية، وهي عنصر رئيس في الأداء العالي.

وحسب (Bandura, 1997) يعد بعد الثقة بالنفس أو ما يعرف في الأدبيات النفسية بـ "كفاءة الذات (Self-Efficacy)، العمود الفقري للأداء الهجومي والحاسم في منافسات الكرة الطائرة. حيث يتميز اللاعب ذو الثقة بالقدرة على تنفيذ مهارة معينة بنجاح تحت ضغط المنافسة، وخصوصاً عندما تكون الهجمات سريعة والقرارات تتخذ في أجزاء من الثانية، حيث تسمح الثقة العالية للاعب بالوصول إلى "حالة التدفق (Flow State)" فيصبح الأداء تلقائياً وغير واعٍ. ومما يؤكد ذلك أن الفقرة (10) جاءت في المرتبة الأخيرة (مع إن تقييمها مرتفع)، والتي تنص على " أشعر بالثقة في قدرتي على إقناع الآخرين "، أي أن اللاعب يثق في كفاءته الذاتية ويعتمد على ذاته بغض النظر عن قدرته في إقناع الآخرين بالأداء المطلوب للنجاح خلال المنافسة.

- **ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:** هل توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغيرات (العمر، والعمر التدريبي، ومركز اللعب)؟

تمت الإجابة عن هذا السؤال من خلال استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، مركز اللعب)، وتطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، وفيما يلي عرض النتائج:

يظهر من الجدول رقم (9) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغير العمر، حيث كانت جميع قيم (F) لمجالات أداة الدراسة والمقياس ككل تبعاً لمتغير العمر غير دالة إحصائياً.

الجدول رقم (9)
نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) تبعاً لمتغير العمر

المجال	العمر	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
التحكم	أقل من 18	4.24	0.41	0.075	3	0.025	0.106	0.956
	22-18	4.15	0.42	9.934	42	0.237		
	25-23	4.18	0.45	10.009	45			
	أكبر من 25	4.24	0.63					
الالتزام	أقل من 18	4.36	0.46	0.050	3	0.017	0.077	0.972
	22-18	4.27	0.39	9.005	42	0.214		
	25-23	4.30	0.42	9.054	45			
	أكبر من 25	4.32	0.55					
التحدي	أقل من 18	4.37	0.44	0.539	3	0.180	1.087	0.365
	22-18	4.16	0.23	6.938	42	0.165		
	25-23	4.22	0.42	7.477	45			
	أكبر من 25	4.42	0.49					
الثقة	أقل من 18	4.36	0.50	0.394	3	0.131	0.609	0.613
	22-18	4.28	0.39	9.066	42	0.216		
	25-23	4.24	0.39	9.461	45			
	أكبر من 25	4.49	0.53					
مقياس الصلابة العقلية ككل	أقل من 18	4.33	0.43	0.187	3	0.062	0.358	0.783
	22-18	4.22	0.34	7.308	42	0.174		
	25-23	4.23	0.41	7.495	45			
	أكبر من 25	4.37	0.48					

يرى الباحث أن تمتع جميع لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال بنفس الصلابة العقلية، وعدم وجود فروق بينهم تبعاً لمتغير العمر يعود إلى أن اللاعبين يمثلون نخبة لاعبي دولهم، وأن اللاعبين الأكبر سناً قد يتمتعون بصفات معينة مثل القدرة على التحكم بالانفعالات، والهدوء، والقدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة بسبب خبراتهم المتراكمة، بينما يتمتع اللاعبون الأصغر سناً بالتحدي والطموح، والالتزام في التدريبات والمنافسات. كما يجدر الإشارة إلى أن بيئة التدريب والبرامج التدريبية المطبقة على اللاعبين تفرض مستوى معيناً من الصلابة العقلية تتضمن جميع الفئات العمرية، مما يقلص الفروق بين اللاعبين تبعاً للعمر. وبهذا الصدد يشير (Clough et al, 2002) إلى أن العديد من الرياضيين يتدربون على مهارات التحكم النفسي، والالتزام، والثقة بالنفس منذ المراحل السنية المبكرة، مما يجعل اللاعبين يتمتعون بمستوى صلابة عقلية مستقر نسبياً مع التقدم في العمر. كما وينوه (Gucciardi et al, 2015) إلى أن الأبحاث تشير إلى أن الصلابة العقلية مرتبطة بالسمات الشخصية مثل الثقة بالنفس، التحكم بالانفعالات، الدافعية، وهي سمات تتسم بالثبات النسبي عبر العمر، وبالتالي لا يظهر فارق كبير بين اللاعبين الصغار والكبار.

كما تم الإشارة من قبل (Jones et al, 2007) إلى أنه قد تكون الصلابة العقلية للاعبين الأصغر عمراً متأثرة بالحماس والطموح، بينما الأكبر سناً يتمتعون بالخبرة والانضباط، فتتعاقد هذه المؤثرات لتجعل الفروق غير دالة إحصائياً.

كما يجب أن ننوه إلى أن نتائج هذه الدراسة تعارضت مع ما أشار إليه (Sheard & Golby, 2006) بأن الدراسات تشير إلى أن العمر له دور واضح في تحسن الصلابة العقلية لدى اللاعبين، وأن اللاعبين الأكبر سناً غالباً ما يمتلكون صلابة عقلية أفضل بسبب تعرضهم لخبرات ومواقف تنافسية متعددة، مما يمنحهم القدرة على التعامل مع الضغوط والتحكم بالانفعالات واتخاذ القرارات تحت الضغط، وفهم ديناميكيات الفريق والمنافسة بشكل أفضل. ويتميز اللاعبون الأكبر سناً بصلابة عقلية أكبر من الأصغر سناً. ويجدر الإشارة إلى أنه مع التقدم في السن، يكتسب الرياضيون مهارات نفسية مختلفة، ويصبحون أكثر نضجاً عقلياً وعاطفياً، مما قد يساهم في زيادة الصلابة العقلية. (Drees & Mack, 2012)

الجدول رقم (10)

نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) تبعاً لمتغير العمر التدريبي

الدالة الإحصائية	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العمر التدريبي	المجال
0.090	2.548	0.530	2	1.061	0.20	4.03	أقل من 5	التحكم
		0.208	43	8.948	0.33	4.15	5-10	
			45	10.009	0.67	4.40	أكثر من 10	
0.021	*4.242	0.746	2	1.492	0.13	4.05	أقل من 5	الالتزام
		0.176	43	7.562	0.43	4.34	5-10	
			45	9.054	0.54	4.51	أكثر من 10	
0.007	*5.611	0.774	2	1.547	0.09	4.06	أقل من 5	التحدي
		0.138	43	5.930	0.37	4.28	5-10	
			45	7.477	0.50	4.52	أكثر من 10	
0.002	*7.028	1.165	2	2.331	0.11	4.03	أقل من 5	الثقة
		0.166	43	7.130	0.41	4.38	5-10	
			45	9.461	0.53	4.59	أكثر من 10	
0.007	*5.571	0.771	2	1.542	0.09	4.04	أقل من 5	مقياس الصلابة العقلية ككل
		0.138	43	5.952	0.36	4.29	5-10	
			45	7.495	0.51	4.51	أكثر من 10	

يظهر من الجدول رقم (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى التحكم لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغير العمر التدريبي، حيث بلغت قيمة (F) (2.548) لمجال التحكم تبعاً لمتغير العمر التدريبي وهي قيمة غير دالة إحصائياً، في حين بلغت قيم (F) لمجالات (الالتزام، التحدي، الثقة) ومقياس الصلابة العقلية تبعاً للعمر التدريبي (4.242، 5.611، 7.028، 5.571) على التوالي وهي قيم دالة إحصائياً، ولمعرفة مصادر هذه الفروق تم تطبيق طريقة شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية، والجدول رقم (11) يوضح ذلك.

يرى الباحث أنه من البديهي أن يتمتع اللاعبون ذوو الخبرة الأعلى بالصلابة العقلية بشكل أكبر من الأقل عمراً، وأن اللاعبين الذين يتمتعون بالخبرة بشكل عام تعرضوا لمواقف ضاغطة متعددة، وأن تراكم خبرات الفوز والخسارة والتعرض لمواقف تنافسية يساعدهم على تعزيز الصلابة العقلية وتطويرها، وفقاً ل (Gucciardi et al (2015) فإن الدراسات أظهرت

أن اللاعبين ذوي الخبرة الكبيرة في المنافسات يحققون درجات أعلى في الصلابة العقلية مقارنة بالأصغر سناً. كما تشير الأدبيات إلى أن تراكم الخبرات والمباريات يزيد من الصلابة العقلية. (Jones et al., 2007)

على عكس المجالات السابقة، يظهر أن مستوى التحكم لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال لا يتغير كثيراً تبعاً للعمر التدريبي، ولا يعكس ارتباطاً كبيراً بالعمر التدريبي أسوة بباقي مجالات الصلابة العقلية، مما يشير إلى ارتباطه بالسمات الشخصية والاستقرار الانفعالي والذي عادةً ما يتميز بالثبات النسبي، ومما يعزز هذا الرأي ما أورده Connaughton et al (2008) بأن القدرة على إدارة الانفعالات وضبط العواطف تعتبر مهارة مستقرة نسبياً وغير مرتبطة بالعمر التدريبي. وأن التحكم بالانفعالات قد يكون سمة شخصية أو يتأثر بعوامل بيئية/ثقافية أكثر من ارتباطه بعدد سنوات الممارسة، وهو ما يفسر عدم وجود فروق واضحة بين اللاعبين تبعاً للعمر التدريبي في مجال التحكم. (Connaughton et al., 2008)

عموماً يعدّ العمر التدريبي أو مدة ممارسة الكرة الطائرة بشكل منظم مؤشراً قوياً على مستوى الصلابة العقلية. وكلما زادت سنوات الخبرة، زادت قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط والاستمرار في الالتزام. (Gucciardi et al., 2015)

الجدول رقم (11)

نتائج تطبيق طريقة شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية على مجالات (الالتزام، التحدي، الثقة) ومقياس الصلابة العقلية تبعاً للعمر التدريبي

المجال	العمر التدريبي	المتوسط الحسابي	أقل من 5	10-5	أكثر من 10
الالتزام	أقل من 5	4.05	-0.29	-0.46*	
	10-5	4.34			-0.17
	أكثر من 10	4.51			
التحدي	أقل من 5	4.06	-0.22	-0.46*	
	10-5	4.28			-0.24
	أكثر من 10	4.52			
الثقة	أقل من 5	4.03	-0.35	-0.56*	
	10-5	4.38			-0.21
	أكثر من 10	4.59			
مقياس الصلابة العقلية ككل	أقل من 5	4.04	-0.25	-0.47*	
	10-5	4.29			-0.22
	أكثر من 10	4.51			

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$.

يظهر من الجدول رقم (11) أن مصادر الفروق كانت بين الفئات العمرية (أقل من 5 سنوات، أكثر من 10 سنوات) لصالح الفئة العمرية (أكثر من 10 سنوات).

يرى الباحث أن الصلابة العقلية سمة متغيرة يمكن تطويرها وتحسينها عبر الخبرة والتدريب المنظم، واكتساب السلوك التنافسي الذي يساعد اللاعب في تحسين صلابته العقلية، وأنها ليست صفة ثابتة أو فطرية حصراً لدى لاعبي الكرة الطائرة. اللاعبون ذوو العمر التدريبي الأكبر يتعاملون مع المواقف الصعبة كفرص للنمو والتطور، بينما اللاعبون الأقل خبرة قد ينظرون إليها كمصدر للضغط، ما يفسر ارتفاع مستوى "التحدي" لدى ذوي الخبرة (Clough et al., 2002).

إنّ العمر التدريبي الطويل يرسخ عادات تحكم وروتين تدريبي ملتزم، حيث يصبح الالتزام سلوكاً مترسخاً لدى اللاعبين الذين أمضوا سنوات في الرياضة، في حين لا يكون بنفس القوة لدى الأقل سناً (Gucciardi et al., 2015).

الجدول رقم (12)

نتائج تطبيق تحليل التباين الأحادي (ANOVA) تبعاً لمتغير مركز اللعب

الدالة الإحصائية	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مركز اللعب	المجال
0.937	0.137	0.032	3	0.097	بين المجموعات	0.37	سنتر بلوك	التحكّم
		0.236	42	9.912	داخل المجموعات	0.58	ضارب	
			45	10.009	المجموع	0.42	لييرو	
0.787	0.353	0.074	3	0.223	بين المجموعات	0.42	سنتر بلوك	الالتزام
		0.210	42	8.831	داخل المجموعات	0.49	ضارب	
			45	9.054	المجموع	0.36	لييرو	
0.498	0.805	0.135	3	0.406	بين المجموعات	0.43	سنتر بلوك	التحدي
		0.168	42	7.071	داخل المجموعات	0.41	ضارب	
			45	7.477	المجموع	0.32	لييرو	
0.695	0.484	0.105	3	0.316	بين المجموعات	0.53	سنتر بلوك	الثقة
		0.218	42	9.145	داخل المجموعات	0.45	ضارب	
			45	9.461	المجموع	0.39	لييرو	
0.751	0.403	0.070	3	0.210	بين المجموعات	0.41	سنتر بلوك	مقياس الصلابة العقلية
		0.173	42	7.285	داخل المجموعات	0.43	ضارب	
			45	7.495	المجموع	0.35	لييرو	
						0.46	معد	ككل

يظهر من الجدول رقم (12) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال تبعاً لمتغير مركز اللعب، حيث كانت جميع قيم (F) لمجالات أداة الدراسة والمقياس ككل تبعاً لمتغير مركز اللعب غير دالة إحصائياً.

أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصلابة العقلية بين اللاعبين تبعاً لمراكز اللعب، وهو ما يشير إلى أن الصلابة العقلية لجميع اللاعبين في المنتخبات قد تُعدّ سمة مشتركة، بغض النظر عن مركز اللعب. ويمكن تفسير ذلك بأن جميع اللاعبين تم اختيارهم بناءً على امكانياتهم الرياضية ومن ضمنها الإمكانيات النفسية والعقلية. هذا بالإضافة إلى أنّ طبيعة لعبة الكرة الطائرة كلعبة جماعية تجعل اللاعبين جميعاً يتعرّضون لنفس ضغوطات المنافسات مما يجعلهم يتعرّضون لنفس الخبرات التي تسمح لهم بتطوير صلابتهم العقلية وبشكل جماعي.

ومما يعزّز هذا الرأي دراسة (Weinberg & Gould, 2019) حيث أشارا إلى أنّ معظم الرياضيين يخضعون لنفس برامج التدريب العقلي بغض النظر عن مراكزهم في اللعب مما يقلل الفروق الفردية في مستويات الصلابة العقلية، كما ويرى (Gucciardi, 2017) أنّ طبيعة المنافسة في الألعاب الجماعية تخضع جميع اللاعبين لضغوط مشتركة مثل مواجهة الجماهير أو ضغوط الفوز والخسارة، مما يجعل اللاعبين يتعرضون لنفس الخبرات، والتي تؤدي إلى تقارب مستويات الصلابة العقلية.

ووفقاً ل (Jones et al,2007) أنّ التكامل بين المراكز في اللعب الجماعي يتطلّب من كل لاعب أن يكون مسؤولاً بدرجة ما عن أداء الفريق، ممّا يتطلب من الجميع امتلاك مستويات متشابهة من الالتزام، والتحكم، الثقة بالنفس، والتحدى. إضافة إلى ذلك، فإنّ عمليات الانتقاء الرياضي في المستويات العليا تعتمد غالباً على اختيار اللاعبين الذين يتحلون بالصلابة من الناحية العقلية، بغض النظر عن مراكزهم في اللعب، وهو ما يؤدي إلى تشابه نسبي في مستوى الصلابة العقلية لدى جميع لاعبي الفريق (Nicholls et al., 2009).

وأخيراً، ينظر بعض الباحثين إلى الصلابة العقلية على أنّها سمة شخصية مستقرة نسبياً أكثر من كونها مرتبطة بمركز اللعب، حيث ترتبط بالسّمات الفردية كالثقة بالنفس والتحكم الانفعالي أكثر من الارتباط بمراكز اللعب للفريق (Clough & Strycharczyk, 2012). وبذلك يمكن القول إنّ نتائج عدم وجود فروق بين المراكز تدعم الاتجاه الذي يرى أنّ الصلابة العقلية سمة عامة تُطوّر من خلال التدريب والخبرة التنافسية المشتركة أكثر من كونها نتاجاً لاختلاف مراكز اللعب. تتوافق هذه النتائج مع ما أشار إليه (Maddi, 2006) أنّ الصلابة النفسية ليست محددة بموقع اللاعب وإنما مرتبطة بالشخصية والتدريب النفسي. وفي دراسة على الفروق في الصلابة العقلية بين لاعبي كرة القدم المدافعين والمهاجمين ولاعبي الوسط؛ وجد (Kishore, 2017) أنّ اللاعبين في جميع المراكز لديهم مستوى مشابه من الصلابة النفسية.

بينما تشير دراسة (Chow et al, 2023) إلى أنّ المراكز المختلفة في الكرة الطائرة تخلق ضغوطاً وتحديات نفسية متباينة، ممّا قد يؤثّر على الصلابة العقلية المطلوبة من كل لاعب. وأنّ مركز اللعب حسب (Crust & Clough, 2011) يمكن أن يؤثّر على مستوى الصلابة العقلية المطلوب. مثلاً، لاعبو الشبكة (المهاجمون أو حائط الصد) يتعرّضون لضغوط فورية وقرارات سريعة أكثر من اللاعبين في المراكز الخلفية، لذلك غالباً يحتاجون إلى ثقة وتحكم نفسي أكبر.

كما أشار كل من (Weinberg & Gould, 2019) إلى أنّ اللاعبين في مركز الاعداد غالباً ما يتطلب منهم اتخاذ القرارات السريعة وتوزيع الكرات، ممّا يجعلهم مطالبين بمستويات مرتفعة من التحكم النفسي والتركيز، بينما يرى (Gucciardi, 2017) أنّ مركز الليبرو يعتمد على الالتزام والانضباط واستعداداً دائماً للعب في مواقف صعبة.

الاستنتاجات :

1. إن لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في بطولة غرب آسيا الأولى للرجال يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة العقلية.
2. التكامل بين الالتزام، التحدي، الثقة بالنفس، والتحكم بالانفعالات يشكل أساساً قوياً للصلابة العقلية في كرة الطائرة.
3. إن اللاعبين الأكبر عمراً أظهروا القدرة على التحكم بالانفعالات، والهدوء، والقدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة بسبب خبراتهم المتراكمة، بينما تمتع اللاعبون الأصغر سناً بالتحدي والطموح، والالتزام مما أدى إلى التقارب في مستوى صلابتهم العقلية.
4. اللاعبون ذوو الخبرة الكبيرة في المنافسات يحققون درجات أعلى في الصلابة العقلية مقارنة بالأصغر سناً، بينما مستوى التحكم بالانفعالات لم يعكس ارتباطاً كبيراً بالعمر التدريبي أسوة بباقي مجالات الصلابة العقلية.
5. إن الصلابة العقلية لجميع اللاعبين في المنتخبات تُعدّ سمة مشتركة، بغض النظر عن مركز اللعب.

التوصيات :

1. متابعة تطور الصلابة العقلية لدى اللاعبين بشكل دوري لتحديد نقاط القوة والضعف لديهم. وتطبيق اختبارات الصلابة العقلية أثناء الانتقاء الرياضي للاعبين.
2. إدراج الأخصائي النفسي الرياضي كجزء أساسي من الطاقم الفني لمتابعة الصلابة العقلية بشكل دوري.
3. توجيه اللاعبين ذوي الخبرة والصلابة العقلية العالية للشباب ونقل الخبرات والتجارب الشخصية لهم حول كيفية مواجهة الضغوط والتعامل مع الإخفاقات.
4. إجراء المزيد من الأبحاث حول تأثير متغيرات أخرى مثل المستوى التنافسي، والثقافة الرياضية على الصلابة العقلية، إلى جانب مركز اللعب.

المراجع العربية

حافظ، س (2010). الصلابة العقلية والادراك الحس حركي كمدخل لتطوير أداء المهارات الهجومية المركبة وتقدير الذات لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه [رسالة دكتوراة غير منشورة]، جامعة حلوان، مصر.

زغلول، م والسيد، م (2001). الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب (ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

قدومي، خ (2020). الرضا الرياضي وعلاقته بالصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية-فلسطين [رسالة دكتوراة غير منشورة]، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

الحوامدة، ه (2020). الصلابة العقلية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.

المراجع الأجنبية

- Ahmed, R., & Al-Najar, H. (2023). Mental toughness differences among volleyball players according to playing positions. *Journal of Athletic Psychology*, 15(2), 45-59.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company
- Chow, G. M., et al. (2023). Sport Psychology for Volleyball. In *Routledge Handbook of Sport Psychology* (pp. 345-360). Routledge.
- Clark, T., Johnson, M., & Roberts, L. (2022). The relationship between mental toughness and decision-making under pressure in professional volleyball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 510-525. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1956550>
- Clough, P. J., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: Improving performance, wellbeing and positive behavior in others*. Kogan Page Publishers.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in sport psychology*, 1(1), 32-46.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83-95.
- Cook, C., Crust, L., Littlewood, M., Nesti, M., & Allen-Collinson, J. (2014). 'What it takes': perceptions of mental toughness and its development in an English Premier League Soccer Academy. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 6(3), 329-347.
- Cowden, R. G. (2016). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 9(1), 1-14.
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Drees, M. J., & Mack, M. G. (2012). An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, 35(4), 377.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House Digital.
- González, P., & Fernández, M. (2023). Effects of a cognitive-behavioral intervention program on mental toughness in university volleyball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(1), 88-105. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2095490>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72.
- Jackman, P. C., Swann, C., & Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 56-65.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Kishore, V. (2017). Psychological hardiness at different playing positions among football players. *Paripex Indian Journal of Research*, 6.
- Kurt, D., & Anable, J. (2022). A comparative analysis of mental toughness: Professional versus amateur volleyball athletes. *Sport Science Review*, 31(3-4), 201-220.
- Li, H., & Wang, F. (2021). The mediating role of mental toughness between training stress and burnout/well-being in elite volleyball athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102046. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102046>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: the courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1, 160-168.

- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292.
- Martínez, S. (2023). Coaches' perceptions of mental toughness manifestations and development strategies in youth volleyball players: A qualitative study. *The Sport Psychologist*, 37(2), 134-145. <https://doi.org/10.1123/tsp.2022-0074>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75
- Oliveira, M., Silva, R., Costa, V., & Clemente, F. (2024). Development and validation of the Volleyball-specific Mental Toughness Scale (VBMTS) and its association with serving performance under pressure. *Journal of Sports Sciences*, 42(5), 432-445. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2315623>
- Raabe, J., Lauer, E. E., & Bejar, M. P. (2021). Coaches' perceptions of mental toughness in adolescent athletes: A phenomenological exploration. *The Sport Psychologist*, 35(4), 281-292.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149–169.
- Sofyan, W. R., & Nurjaya, D. R. (2024). The Relationship between Mental Toughness and Competitive Anxiety of Diving Athletes in the Training Phase. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 11(2), 54-59.
- Subedi, B. P. (2016). Using Likert type data in social science research: Confusion, issues and challenges. *International journal of contemporary applied sciences*, 3(2), 36-49.
- Taştan, Z. (2021). Mental Toughness and Motivational Climate of Volleyball Players. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(11), 3321-4.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yacoub, M., & Saeed, N. B. (2018). Physical self-esteem and its relation to self-confidence among the volleyball players participating in the 14th Arab youth championship. *An-Najah University Journal for Research-B (Humanities)*, 34(1), 15-38.

The level of mental toughness among volleyball players participating in the first West Asian Men's Championship

ABSTRACT:

This study aimed to examine the level of mental toughness among volleyball players participating in the First West Asian Men's Championship and to identify differences in mental toughness according to age, training age, and playing position. A descriptive research design was employed, and the sample consisted of 46 players representing eight national teams that participated in the championship, held in Bahrain from July 17 to 27, 2025. Participants were selected using a purposive sampling method. Data were collected using the Mental Toughness Questionnaire for Athletes (MTQ48), which comprises 48 items measuring four dimensions of mental toughness: control, commitment, challenge, and confidence. The questionnaire was administered electronically. Data analysis included means, standard deviations, and one-way analysis of variance (ANOVA). The results indicated that the participating volleyball players demonstrated a high level of mental toughness. No significant differences were found in mental toughness based on playing position, suggesting that mental toughness is a common characteristic among national team players. The study recommends continuous monitoring of players' mental toughness to identify strengths and areas for development, as well as incorporating mental toughness assessments into player selection processes.

Keywords: mental toughness, West Asian Championship, volleyball.