قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية
الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية
الصفحة الرئيسية للمجلة: www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/552

الاستمتاع الرياضي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم (دراسة ميدانية على لاعبي نوادي كرة القدم لولاية توقرت)

Sports Enjoyment and its Relationship to Psychological Toughness Among Football Players (Afield Study on Football Club Players in the State of Touggourt)

ناصر الدين تومي [1] ، [*]، ذهبية بونابي [2]
[1]مخبر معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية- جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.
[2]كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- محمد لمين دباغين، جامعة سطيف2، وحدة البحث التنمية البشرية، الجزائر.

Key words:

sports enjoyment

psychological toughness.

Abstract

The current study aimed to identify the relationship between Sports Enjoyment and Psychological Toughness among football players, as the researcher used the descriptive approach as it is appropriate for the subject of the study. He also used both the sports enjoyment scale (José Carmelo Adsuar Sala) in (2021), and the Mokhaimer psychological toughness scale (2002) as a means of collecting data, they were applied to a purposive sample of three football sports clubs in the state of Touggourt, consisting of (89) players, who were selected using a comprehensive survey.

The study concluded that there is a high level of both sports enjoyment and psychological toughness, and that there is a positive correlation between sports enjoyment and psychological toughness among football Players.

معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال :2024-10-02

القبول : 2025-10-19

الكلمات المفتاحية:

الاستمتاع الرياضي

الصلابة النفسية.

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي باعتباره المناسب لموضوع الدراسة، كما استخدم كل من مقياس الاستمتاع الرياضي(José Carmelo Adsuar Sala) سنة(2021)، ومقياس الصلابة النفسية لمخيمر(2002)، تم تطبيقهما على عينة قصدية لثلاثة نوادي رياضية لكرة القدم بولاية تقرت قوامها(89) لاعبا، تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل. وقد خلصت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع في كل من الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية، وإلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

* Corresponding author at : Institute of Science and Technology of Physical Activities and Sports, Kasdi Merbah University Ourgla, Algeria.
Email : toumi.nacereddine@univ-ouargla.dz

1. مقدمة وإشكالية الدراسة

يعتبر النجاح الرياضي مزيجا متعدد الموارد التي تشكل بناؤه الظاهري، و ذلك باعتماده على العوامل الداعمة الخارجية، لكل من العوامل التقنية والتكتيكية، وكذا العوامل الداخلية (الذاتية) كالعامل البدني والعامل النفسي، إلا أن هذا الأخير يعد العامل المحدد و الصانع للفارق التمييزي بين الفائز والخاسر في الوسط الرياضي، حيث أن امتلاك المهارات البدنية و العقلية (الذهنية – النفسية – الاجتماعية)، والقدرة على توظيفهما معا بشكل متناسب في المنافسات الرياضية، يعد الرابط الدقيق بين العقل والجسم، إلا أن ضعف هذا الرابط قد يؤدي إلى تدني الأداء الرياضي الجيد على الرغم من الجاهزية البدنية، و هو ما دفع بالمدربين والرياضيين اليوم إلى إدراك حقيقة مفادها أن المنافسة في الوسط الرياضي أصبحت جد صعبة ، ذلك لما تتطلبه من الجاهزية العقلية في ظل الرياضات التنافسية ،Competitive Sports **(Gu & Xue, 2022)** **(Buhrow, Digmann, & Waldron, 2017)** لذا فان الجمع بين التدريب التقني Technical Training والتدريب العقلي Mental Training ، قد يعطي اللاعب فرصة لأداء متسق ومتفوق في كل مرة داخل الملعب.

ولقد دعمت التقاطعات البحثية بين مجالي علم النفس والرياضة "الميزة الرابحة" Winning Eddge التي يتطلع إليها كل من المدربين والرياضيين، وكذا علماء النفس الرياضيين، للحصول على "ميزة عقلية" ، وذلك من خلال البحث عن التقنيات والإجراءات التي تجعل من الأداء الرياضي أفضل في ظل الضغوط النفسية للوسط الرياضي التنافسي، والتي تلقي بعواقبها السلبية خلال المواقف الضاغطة بالمباريات التنافسية وبخاصة الحاسمة منها، نظرا لسيطرة الأفكار السلبية المسببة للتوتر ذا التأثير البدني جراء الخوف من الخسارة، مسببة أعراضا جسدية كآلام المعدة، والشد العضلي ونقص الانتباه، والتركيز وغيرها من الأعراض النفسو-جسدية، ولتضعف بذلك الجاهزية البدنية للرياضي. ناهيك عن الظروف الفيزيقية المحيطة بأجواء المباريات التنافسية، والضغوط النفسية التي تخلقها الأجواء التنافسية من المواقف الاستفزازية والسيطرة على مواقف الخطر، والتي تتطلب "الصلابة النفسية" **Psychological Toughness** في التعامل مع هذه المواقف السلبية، **(Mack, 2019)** **(Thom, Guay, & Trottier, 2021)** وهو ما دعى بالحاجة إلى تأكيد على أهمية التدريب النفسي Psychological Trainig في الوسط الرياضي.

وعلى مدى العقود الماضية توالت العديد من الدراسات التي اهتمت بالفهم الأمثل "للصلابة النفسية" في المجال الرياضي لعلماء النفس الرياضيين و المدربين المهتمين بقياس المتغيرات النفسية للصلابة النفسية، حيث تم رتباطها بالتدريب الرياضي و سياقات الأداء. ويعد المرجع الأكاديمي لكل من **(Cattell et al, 1955)** الأول الذي تناول مفهوم الصلابة النفسية، وذلك بوصفها كسمة شخصية لنجاح الفرد والمحددة بيئيا أو ثقافيا، مدعمين موقفهم باقتراح أن اللاعب الرياضي الذي يتمتع بالصلابة النفسية يعتبر قوي عقليا، وهو إلى حد ما غير حساس للمشاعر ومشاكل المنافسين داخل المباراة.

ويعتقد Konstantinova بأن الصلابة هي ما يقدمه الفرد من أفعال واستجابات بعد قيامه بتقييم المواقف الضاغطة التي يعيشها والتي تنعكس سلبا على صحته، ليستخدم بذلك مكونات الصلابة بداية من التقييم ثم وضع استراتيجيات حل المشاكل، فيركز حينها بمنطق ووعي دون التركيز عن المشاعر والمواجهة المباشرة، ليشعر حينها بأن لديه الكفاءة لمجابهتها (**العبدلي**، 2012، **صفحة** 21)

وعرفت كل من **(Kobasa, S., & Pvccetim, 1979)** الصلابة النفسية بأنها"مجموعة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة، والتي تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية، و البيئية المتاحة لكي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، وتفسيرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، والتعايش معها على نحو ايجابي. **(Kobasa & Pvccetim, 1983, p. 67)** لتوفر آلية نفسية لتحسين الأداء البشري.

حاولت دراسة كل من **(Fourie & Potgieter, 2001)** وضع تعريف وصفي للصلابة النفسية من خلال التفسير الذاتي للمدربين والرياضيين لخصائصها، بأنها ذلك التركيب النفسي الذي يضم اثني عشرة مكونا لكل من : (1)القدرات العقلية الأساسية، (2) المهارات المعرفية، (3) امتلاك المتطلبات البدنية، (4) الانضباط، (5) مهارات التكيف، (6) توجيه الأهداف، (7) مستوى التحفيز والاستمتاع، (8) الحفاظ على الثقة، (9) وحدة الفريق، (10) مهارات الإعداد، (11) إدراك الصعوبة النفسية، (12) الأخلاقيات **(Fourie & Potgieter, 2001)**، إلا أن الباحثين أكدا على المزيد من البحث العلمي من اجل إيجاد وصف أكثر موضوعية للصلابة النفسية

أفضت المراجعة الأدبية التي قام بها كل من (Liew et al, 2019) إلى ان مصطلح الصلابة النفسية لا يزال ذاتي الوصف، إلا انه غالبا ما يوظف ليعكس قدرة الرياضي على التعامل بفعالية مع متطلبات التدريب والمنافسة وذلك كمحاولة منه لإبقاء ذاته في حالة مرنة أمام التغيرات المتوقعة و الغير المتوقعة. **(Liew, Kuan, Chin, & Hashim, 2019)**

بناءا على هذه التعريفات فان الصلابة النفسية تكتسب بالتعلم وتعزز بالعوامل البيئية، على الرغم من تصورها السابق كسمة فطرية وراثية لدى الفرد، ما دفع ذلك الباحثين إلى البحث عن المقومات النفسية التي قد ترتبط بتعزيز الصلابة النفسية كالاستمتاع الرياضي. ولهذا توجه علماء النفس إلى النشاط الرياضي باعتباره وسيلة للاستمتاع الرياضي، وذلك من خلال خلق الفضاء والأجواء التي تسودها المتعة والمرح داخل الفريق، وذلك بإضفاء جوانب الاستمتاع النفسي سواء خلال

التدريبات، وخاصة العنيفة منها التي لا تمتلك طابع الترويح، أو خلال التحضيرات التي تسبق المنافسات الحاسمة التي يكثر فيها الضغط النفسي المرتفع المرتفع. (**لولوة**، 1999، **صفحة** 20)

أكد العديد من الخبراء ونخبة المدربين والرياضيين على أهمية الشعور بالاستمتاع الرياضي أثناء الممارسة الرياضية، كالخبيرة الألمانية "شارنهورست" عضوة الرابطة الألمانية لاختصاصيي علم النفس، التي اعتبرت المحفزات الأساسية لمزاولة النشاط الرياضي لا تكفي لوحدها لتعديل وتحسين نمط حياة الرياضي بطريقة متواصلة، بل يحتاج إلى الإحساس بالمتعة والشعور بالايجابية خلال الممارسة الرياضية". (**فرحاتي**، 2022، **صفحة** 02)

كما أنه من الأهمية بمكان ربط أهداف النشاط الرياضي الممارس بالاستمتاع الرياضي، وهو ما اوصى به راتب محمد كامل(2000) أنه من الواجب ربط الأهداف الرياضية ببعض العناصر التي تساعد على تحقق الاستمتاع الرياضي، والترفيه دون التقيد الصارم بقواعد وقوانين الممارسة التي تذهب المتعة والمرح (**راتب ا.**، 2000، **صفحة** 45) ، أما فيما يتعلق بربط الاستمتاع الرياضي بتقدير الذات فقد ذكر صدقي نورالدين(2004) أن الاستمتاع الرياضي هو الشعور بالسرور وإظهار أحاسيس الابتهاج المصاحبة للممارسة الرياضية، مما ينتج عنه تقديرا للذات وبلوغ قيمة اجتماعية ايجابية مع الآخرين زملاء كانوا أم منافسين. (**صدقي**، 2004، **صفحة** 26)

يرى كل من **(Bhambri et al, 2005)** بان الاستماع الرياضي يساعد الرياضيين على التركيز بشكل أفضل مما ليجعل حركاتهم أسهل، سامحا لهم باتخاذ خطوة ايجابية نحو الأداء الأمثل ذلك باستكشاف قدراتهم، وتنميتها و بتحقيق المهام الرياضية بنجاح ما يعزز ذلك ثقتهم بأنفسهم والسيطرة على المواقف، وبالتالي دعم النمو الشخصي لديهم.

واستنادا على ما سبق، فان "الصلابة النفسية" تعتبر كأحد أهم الخصائص النفسية المتعلقة بسياقات التدريب والأداء المرتبطة بالنجاح وتحقيق النتائج الايجابية في الرياضات التنافسية كرياضة كرة القدم، وعلى الرغم من شيوع تداولها مصطلحها، إلا أنه يعد من احد المصطلحات النفسية الأقل فهما وضبطا في مجال علم النفس الرياضي، لذا فان محاولة ربطها بأحد أهم الجوانب النفسية المحيطة بالبيئة الرياضية، وهو "الاستمتاع الرياضي"، الذي بدوره قد يدعم النجاح الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، لذا صممت هذه الدراسة لاستقصاء العلاقة بين الاستمتاع الرياضي و الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وعليه فقد جاءت دراستنا لتجيب عن التساؤلات التالية:

1- ما مستوى الاستمتاع الرياضي لدى لاعبي فريق كرة القدم؟

2- ما مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي فريق كرة القدم؟

3- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية لدى لاعبي فريق كرة القدم؟

2. فرضيات الدراسة

1- يوجد مستوى مرتفع للاستمتاع الرياضي لدى لاعبي فريق كرة القدم.

2- يوجد مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى لاعبي فريق كرة القدم.

3- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية لدى لاعبي فريق كرة القدم.

3. أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على:

1- مستوى الاستمتاع الرياضي لدى لاعبي فريق كرة القدم.

2- مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي فريق كرة القدم.

3- العلاقة بين الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية لدى لاعبي فريق كرة القدم.

4. أهمية الدراسة

أولا: الأهمية النظرية: تكتسي دراستنا أهميتها من أهمية متغيراتها اللذان يعتبران مهمان في مجال علم النفس الرياضي على وجه الخصوص، ولما للجانب النفسي دور كبير في تحسين مستوى الرياضيين على غرار الجوانب الأخرى كالجانب البدني والصحي، والوجداني، والاجتماعي، والتربوي، بهدف تحقيق نتائج أفضل خلال المنافسات الرياضية باعتبارها إحدى الوضعيات التي يكثر فيها الضغط النفسي الكبير والتي يجب أن نجد لها الحلول لمواجهتها ومجابهتها.

ثانيا: الأهمية التطبيقية: تأتي دراستنا في الوقت الراهن نظرا للتطور العلمي الكبير، ولكثرة التحديات في العصر الحديث في شتى المجالات، فقد كان ولابد من إثراء المكتبات العلمية والتراث البحثي بهكذا مواضيع تعنى بالجانب النفسي، والتي من شأنها أن تضيف نقلة نوعية وعملية نحو إيجاد الحلول اللازمة والمساعدة لمجابهة تلك التحديات ومواكبة الظروف التي يعيشها الرياضيين على وجه الخصوص بداية من تحقيق التوازن بين ذاته وبيئته وصولا إلى تحقيق أفضل النتائج.

5. تحديد مصطلحات الدراسة

1.5. الإستمتاع الرياضي

ويعرفه نطاح كمال(2016) بأنه" ذلك الإحساس الداخلي الإيجابي الذي يشعر به الرياضي خلال مزاولته للنشاط الرياضي سواء خلال التدريبات أو المنافسات، فتتكون لديه الجاذبية والشعور بالمتعة والرضا والإشباع على الرغم من تأثير الجرعات التدريبية الزائدة والضغوطات النفسية، مما يدفعه نحو الاستمرارية ومواصلة ما يزاوله من نشاط رياضي دون ملل أو عزوف عن الممارسة الرياضية (**نطاح**، 2016، **صفحة** 10)

2.5. الصلابة النفسية

لغة: الصلب هو الشديد، نقول صلب الشيء، أي صلبه بشدة، فأصبح صلبا شديدا. (**زينب نوفل**، 2008، **صفحة** 21)

أما اصطلاحا فتعرفها " pines & kobassa(1986) " بأنها إيمان عام لدى الشخص بقدراته و إمكانياته في تسخير كل المصادر والمكتسبات البيئية والنفسية التي بين يديه، حتى يدرك ما يواجهه من صعوبات ومشقات وعقبات ضاغطة في حياته بشكل حقيقي، فيفسرها ويتصدى لها بطريقة منطقية وموضوعية فيواجهها بفعالية، ويتعايش معها بصورة إيجابية، وهي تتكون من ثلاثة أبعاد(الالتزام، والتحكم، والتحدي) **(Pines, 1986, p. 80)**

أولا: الالتزام : هو الإنتماء القوي الذي يظهره الفرد من خلال التزامه بالمشاركة الفعالة ضمن النشاطات الجمعوية والاندماج فيها، وتكوين علاقات تفاعلية اجتماعية مع أفرادها (**خطيب**، 2023، **صفحة** 442)

ثانيا: التحكم: وبقصد به الضبط أو الشعور بالتحكم الذاتي، وتصفه "كوبازا" بأنه إيمان الأفراد بأن لديهم الإمكانيات لضبط و تغيير الأحداث التي تواجههم في حياتهم، وهو عبارة عن قناعة داخلية (**مفتاح محمد**، 2010، **صفحة** 129)

ثالثا: التحدي: تعرفه "كوبازا – (1983) Kobaza بأنه اقتناع الأفراد بأن ما يحدث من تغييرات متجددة في الحياة يعد أمرا طبيعيا وحقيقة لا مفر منها، لابد من ركوبها وارتقائها بإيجابية، أكثر من كونها أمرا سلبيا يقف ضد أمنهم وسلامتهم، وثقتهم بأنفسهم. (**خطيب**، 2023، **صفحة** 442)

6. الدراسات السابقة

دراسة **رافع أحمد، علوان رفيق** (2019) بالجزائر بعنوان الصحة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وقد هدفت الدراسة للكشف عن الارتباط بين الصحة النفسية والصلابة النفسية لدى الطلبة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم تطبيق كل من مقياس الصحة النفسية ومقياس الصلابة النفسية الذي أعده مخيمر(2002)، على عينة عشوائية قوامها (70) طالبا من طلاب المعهد بجامعة البويرة، وأبانت النتائج عن وجود مستوى مرتفع في الصلابة النفسية وكذلك التوجه نحو الحياة (**رافع و علوان**، 2019)

دراسة **غليظ شافية** (2019) بالجزائر بعنوان"علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي" هدفت الدراسة للكشف عن علاقة الصلابة النفسية بالضغط النفسي، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كما طبقت مقياس مخيمر للصلابة النفسية ومقياس الضغط النفسي، وقد أفضت النتائج إلى وجود مستوى منخفض في الصلابة النفسية. (**غليظ**، 2019)

دراسة **نطاح كمال وآخرون** (2021) بالجزائر بعنوان" دور الاستمتاع الرياضي في التقليل من السلوك الإنسحابي من ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى الأطفال المراهقين"، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة السلوك الانسحابي بأبعاده والاستمتاع الرياضي، وقد استخدموا المنهج الوصفي التحليلي، مختارين عينة قصدية قوامها(90) مراهقا ممارسا للنشاط الرياضي، وقد خلصت الدراسة إلى وجود مستوى منخفض في الاستمتاع الرياضي (**نطاح**، 2021)

دراسة **عشب لخضر وكرارمة أحمد** (2021) بالجزائر بعنوان"علاقة الاستمتاع الرياضي بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم" وقد هدفت الدراسة للتعرف على علاقة الاستمتاع الرياضي بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة، حيث استخدم كل من مقياس الاستمتاع الرياضي من إعداد"وانكل"، ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي، تم تطبيقهما على عينة قصدية(الحصر الشامل) قوامها(17) لاعبا لكرة القدم في نادي لقاء أولاد عدي، وقد أسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع في الاستمتاع الرياضي (**عشب وكرارمة**، 2021)

دراسة **أوباجي محمد** (2023) بالجزائر بعنوان" تمايز الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي"، وقد هدفت الدراسة للتعرف عن علاقة تمايز الذات والصلابة النفسية لدى الأساتذة التعليم، حيث تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره الملائم لموضوع الدراسة، كما تم تطبيق كل من مقياس تمايز الذات المعد من قبل الكعبي(2007)، ومقياس الصلابة النفسية المعد من قبل مخيمر(2002) على عينة عشوائية قوامها(70) أستاذا وأستاذة من مدارس ولاية المدية، وقد أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع للصلابة النفسية ووجود علاقة إرتباطية بين الصلابة النفسية وتمايز الذات (**أوباجي و مولاي**، 2023)

7. التعليق على الدراسات السابقة

اهتمت الدراسات التي تم عرضها بنفس متغيرات دراستنا والتي تمثلت في متغير الاستمتاع الرياضي ومتغير الصلابة النفسية، حيث اتفقت كلها مع ما هدفت إليه دراستنا وهو التعرف على مستوى المتغيرين لدى العينات المختارة، كما اتفقت جل الدراسات في المنهج المستعمل وهو المنهج الوصفي، أما من حيث العينات المختارة فقد اختلفت من دراسة إلى أخرى فمنها ما اختار قطاع التعليم ومنها ما اختار المجال الرياضي، كما اختلفت أيضا في طريقة اختيارها فمنا ما اختيرت بطريقة عشوائية ومنها ما اختيرت بطريقة قصدية، في حين تباينت النتائج التي أفضت إليها كل دراسة فمنها من أفضت إلى وجود مستوى منخفض في الاستمتاع الرياضي كدراسة نطاح كمال و آخرون(2021)، ومنها ما أفضت إلى وجود مستوى مرتفع في ذات المتغير كدراسة عشب لخضر وكرارمة

أحمد(2021)، أما بالنسبة لمتغير الصلابة النفسية فنجد منها ما خلصت إلى وجود مستوى منخفض كدراسة غليظ شافية(2019)، ومنها ما خلصت إلى وجود مستوى مرتفع كدراسة أوباجي محمد، ومولاي مصطفى عبد النور(2023)، ودراسة رافع أحمد، و علوان رفيق(2019)، في حين لم نجد دراسات اهتمت بالبحث عن العلاقة بين متغيرات دراستنا الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية(في حدود بحثنا) وهو الجديد الذي يمكن أن تنفرد به دراستنا.

8. الإجراءات المنهجية للدراسة

1.8. منهج الدراسة: تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب لموضوع دراستنا.

2.8. حدود الدراسة

الحدود المكانية: أجريت الدراسة في الملاعب البلدية لكرة القدم لولاية تقرت.

الحدود البشرية: أجريت الدراسة على لاعبو فئة الأكابر لكرة القدم، والبالغ عددهم(89) لاعبا للموسم الرياضي(2024/2023)

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة بين2024/01/01 إلى غاية 2024/08/25

3.8. مجتمع الدراسة: اشتمل مجتمع الدراسة على جميع اللاعبين المنخرطين مع نواديهم(نادي تقرت، اتحاد النزلة، اتحاد الزاويتة العابدية) لكرة القدم وكان عددهم(89) لاعبا.

4.8. عينة الدراسة: اشتملت عينة دراستنا على عينة قوامها(89) لاعبات لكرة القدم، تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل وهو مايمثل نسبة(100%) من مجتمع الدراسة.

جدول(01) يوضح مجتمع وعينة الدراسة

النوادي الرياضية لكرة القدم	العينة		المجتمع	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
فريق نادي تقرت	30	%33.71	30	%33.71
فريق اتحاد النزلة	29	%32.58	29	%32.58
فريق اتحاد الزاوية العابدية	30	%33.71	30	%33.71
المجموع	89	%100	89	%100

المصدر: من إعداد الباحثان،2024

5.8. أدوات الدراسة

بعد الاطلاع على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة كدراسة نطاح كمال وآخرون (2021)، ودراسة مولاي مصطفى (2023)، تم الاعتماد على مقياسين (مقياس الاستمتاع الرياضي، ومقياس الصلابة النفسي).

أولا : مقياس الاستمتاع الرياضي: تم الاعتماد على المقياس الذي أعده(José Carmelo Adsuar Sala) سنة 2021، ويضم(16) بندا(09 بنود ايجابية، و07بنود سلبية)، حيث يتم تصحيح إجابات البنود بثلاثة بدائل وهي: بالنسبة للبنود الايجابية(أتفق دائما=3، أتفق أحيانا=2، لاأتفق أبدا=1) أما البنود السلبية(أتفق دائما=1، أتفق أحيانا=2، لا أتفق أبدا=3).

ثانيا: مقياس الصلابة النفسية: تم الاعتماد على المقياس الذي أعده مخيمر(2002)، والذي يتكون من(47) بندا(بنود ايجابية وعددها(32)، وبنود سلبية عددها(15)) مقسمة على ثلاثة أبعاد وهي(بعد الالتزام ويضم(17) بندا، وبعد التحكم يضم(14) بندا، وبعد التحدي يضم(16) بندا)، حيث يتم تصحيح إجابات البنود بثلاثة بدائل وهي: بالنسبة للبنود الايجابية(تنطبق دائما=3، تنطبق أحيانا=2، لاتنطبق أبدا=1) أما البنود السلبية(تنطبق دائما=1، تنطبق أحيانا=2، لاتنطبق أبدا=3).

9. الدراسة الاستطلاعية

1.9. الصدق الظاهري: تم توزيع المقياسين على(05) محكمين من ذوو الاختصاص في مجالات العلوم الانسانية والاجتماعية وعلم النفس، بغية الإدلاء بأرائهم حول المقياسين وتصحيح ما يجب تصحيحه، حيث اتفق كلهم على صلاحيتهما من حيث الشكل والمضمون مع تعديل طفيف في بعض الفقرات من حيث التركيب والصياغة، وبالتالي تم قبول المقياسين بنسبة(100%).

2.9. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: تم توزيع المقياسين على عينة استطلاعية قوامها (15) لاعبا لكرة القدم، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد جمع الإستمارات، قمنا بحساب معاملات الصدق والثبات من أجل التأكد من مدى صلاحية أداتي القياس للدراسة الأساسية.

1.2.9. صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاستمتاع الرياضي

جدول(02) يمثل الصدق التمييزي لمقياس الاستمتاع الرياضي

المتغيرات	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الاستمتاع الرياضي	الدنيا	05	1.36	0.04	14.70	08	0.00	دال
	العليا	05	2.44	0.15				

المصدر: من إعداد الباحثان اعتمادا على برنامج SPSS

التحليل: من خلال نتائج الجدول(02) جاءت قيم(ت) تساوي(14.70) بقيمة احتمالية تساوي(0.00) دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، كم جاءت قيمة المتوسطات الحسابية

للفئة الدنيا يساوي (1.36) مختلف عن قيمة المتوسط الحسابي للفئة العليا الذي يساوي (2.44)، وعليه نستطيع القول بأنه توجد فروق دالة إحصائيا بين إجابات الأفراد ذوو الدرجات الدنيا والأفراد ذوو الدرجات العليا، أي أنه يوجد اختلافات وتمايز بين إجابات أفراد العينة، وعليه يمكن القول بأن أداة الدراسة(مقياس الاستمتاع الرياضي) تتمتع بصدق تمييزي.

2.2.9. الثبات لمقياس الاستمتاع الرياضي

1. طريقة الإتساق الداخلي ألفاكرونباخ

وقد جاءت النتائج موضحة في الجدول الأتي

جدول(03) يمثل معامل ثبات الإتساق الداخلي ألفا كرومباخ

المتغيرات	البنود	معامل ألفا كرونباخ	مستوى الدلالة والقرار
الاستمتاع الرياضي	16	0.82	دال عند(0.01)

المصدر: من إعداد الباحثان اعتمادا على برنامج SPSS

التحليل: من خلال نتائج الجدول(03) جاء معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي ألفاكرونباخ في المقياس ككل تساوي(0.82) دالة عند مستوى الدلالة(0.01)، مما يشير إلى أن أداة الدراسة(مقياس الاستمتاع الرياضي) تمتاز بدرجة عالية من الثبات.

2. طريقة التجزئة النصفية: وقد جاءت النتائج موضحة في الجدول الأتي:

جدول(04) يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المتغير	الارتباط بين جزأي الاستمارة	الارتباط بعد التصحيح	الدلالة والقرار
الاستمتاع الرياضي	0.81	0.90	دال عند(0.01)

المصدر: من إعداد الباحثان اعتمادا على برنامج SPSS

التحليل: يتضح من خلال نتائج الجدول(04) أن معاملات الإرتباط تساوي(0.81)، (0.90) دالة عند مستوى الدلالة(0.01)، مما يوضح بأن أداة الدراسة تتمتع بدرجة ثبات جيدة.

3.2.9. صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصلابة النفسية:

جدول(05) يمثل الصدق التمييزي لمقياس الصلابة النفسية

المتغيرات	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
بعد الالتزام	الدنيا	05	2.00	0.07	22.63	08	0.00	دال
	العليا	05	2.94	0.05				
بعد التحكم	الدنيا	05	1.53	0.17	11.47	08	0.00	دال
	العليا	05	2.81	0.18				
بعد التحدي	الدنيا	05	1.29	0.09	12.72	08	0.00	دال
	العليا	05	2.74	0.23				
الصلابة النفسية	الدنيا	05	1.72	0.05	11.00	08	0.00	دال
	العليا	05	2.77	0.20				

المصدر: من إعداد الباحثان اعتمادا على برنامج SPSS

التحليل: من خلال نتائج الجدول(05) جاءت قيم(ت) للأبعاد والمقياس ككل تساوي(22.63، 11.47، 12.72، 11.00) على الترتيب بقيمة احتمالية تساوي(0.00) دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، كم جاءت قيم المتوسطات الحسابية للفئات الدنيا تساوي(2.00، 1.53، 1.29، 1.72) على الترتيب تختلف عن قيم المتوسطات الحسابية للفئة العليا التي تساوي(2.94، 2.81، 2.74، 2.77) على الترتيب، أي أنه يوجد اختلافات وتمايز بين إجابات أفراد العينة وعليه نستطيع القول بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الأفراد ذوي الدرجات الدنيا و إجابات الأفراد ذوي الدرجات العليا، وعليه يمكن القول بأن أداة الدراسة(مقياس الصلابة النفسية)

تتمتع بصدق تمييزي.

4.2.9. الثبات لمقياس الصلابة النفسية

1. **طريقة الإتساق الداخلي ألفاكرونباخ:** وقد جاءت النتائج موضحة في الجدول الأتي:

جدول(06) يمثل معامل ثبات الإتساق الداخلي ألفا كرومباخ

المتغيرات	البنود	معامل ألفاكرونباخ	مستوى الدلالة والقرار
بعد الالتزام	17	0.83	دال عند(0.01)
بعد التحكم	14	0.73	دال عند(0.01)
بعد التحدي	16	0.82	دال عند(0.01)
الصلابة النفسية	47	0.93	دال عند(0.01)

المصدر: من إعداد الباحثان اعتمادا على برنامج SPSS

التحليل: من خلال نتائج الجدول(06) جاءت معاملات الإرتباط في كل من الأبعاد والمقياس ككل تساوي(0.83، 0.73، 0.82، 0.93) على الترتيب دالة عند مستوى الدلالة(0.01)، مما يشير إلى أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الثبات.

2. **طريقة التجزئة النصفية:** وقد جاءت النتائج موضحة في الجدول الأتي:

جدول(07) يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المتغيرات	معامل الارتباط بين جزأي الاستمارة	معامل الارتباط سبيرمان وبراون بعد التصحيح	مستوى الدلالة والقرار
بعد الالتزام	0.77	0.87	دال عند(0.01)
بعد التحكم	0.61	0.75	دال عند(0.01)
بعد التحدي	0.70	0.83	دال عند(0.01)
الصلابة النفسية	0.96	0.98	دال عند(0.01)

المصدر: من إعداد الباحثان اعتمادا على برنامج SPSS

التحليل: يتضح من خلال نتائج الجدول(07) أن معاملات الإرتباط في كل من الأبعاد والمقياس ككل تتراوح بين القيمة(0.61) كأدنى قيمة، و(0.98)كأعلى قيمة، وهي دالة عند مستوى الدلالة(0.01)، مما يوضح بأن أداة الدراسة تتمتع بدرجة ثبات جيدة.

10. أساليب المعالجة الإحصائية

التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري، اختبار(ت) لعينة واحدة(لمعالجة الفرضيتين الأولى، والثانية)، اختبار(ت) لعينتين مستقلتين(لحساب صدق المقارنة الطرفية)، معامل ارتباط بيرسون(لمعالجة الفرضية الثالثة).

تمت معالجة البيانات باستخدام برنامج SPSS VS 25.

11. تحليل ومناقشة النتائج:

1.11. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:" يوجد مستوى مرتفع للاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " وكانت النتائج موضحة كما يلي:

جدول(08) يوضح مستوى الاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

المتغيرات	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
الاستمتاع الرياضي	89	02	2.74	0.28	24.84	0.00 دال

المصدر: من إعداد الباحثان اعتمادا على برنامج SPSS

التحليل: من خلال الجدول(08) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في متغير الاستمتاع الرياضي تساوي(0.00) دالة عند مستوى الدلالة(0.05)،كما جاءت قيمة المتوسط الحسابي تساوي(2.74) أكبر من قيمة المتوسط الفرضي(النظري) الذي يساوي(02)، وهذا يدل على وجود فروق في متوسطات إجابات أفراد العينة ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة، وعليه نقر بأن مستوى الاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الرياضيين يستمتعون كثيرا أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي، فهم يجدون المتعة في ذلك، كما يقل لديهم جانب الملل خلال الممارسة، إذ تجدهم يقبلون بشغف نحو التدريبات ونحو تطبيق البرنامج المعد من طرف المدرب، ذلك لأنهم أدركوا تماما بأن إضفاء المتعة في النشاط الرياضي يمنحهم القوة والطاقة النفسية اللازمتين لأن يكونوا في راحة تامة بعيدين عن الضغوطات، وعن الاكتئاب، فهم بذلك يشعرون بذاتهم خلال الممارسة ويعطيهم مكانة كبيرة في المجتمع نظير ما يقدمونه من نتائج حسنة وطيبة خلال المنافسات الرياضية في سبيل إسعاد الآخرين، وهو ما أكده صدقي نور الدين(2004) عندما ذكر بأن "الاستمتاع الرياضي هو الشعور بالسرور وإظهار أحاسيس الابتهاج المصاحبة للممارسة الرياضية، مما ينتج عنه تقديرا للذات وبلوغ قيمة اجتماعية ايجابية مع الآخرين زملاء كانوا أم منافسين".

ولقد اتفقت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة عشب لخضر و كرارمة أحمد(2021) التي أسفرت عن وجود مستوى مرتفع في الاستمتاع الرياضي، في حين اختلفت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة نطاح كمال و آخرون(2021) التي أفضت إلى وجود مستوى منخفض في الاستمتاع الرياضي.

2.11. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:" يوجد مستوى مرتفع للصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم" وكانت النتائج موضحة كما يلي:

جدول(09) يوضح مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

المتغيرات	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة(ت)	مستوى الدلالة
بعد الالتزام	89	02	2.78	0.26	27.47	0.00
بعد التحكم	89	02	2.76	0.26	27.02	0.00
بعد التحدي	89	02	2.72	0.29	23.06	0.00
الصلابة النفسية	89	02	2.75	0.27	26.14	0.00

المصدر: من إعداد الباحثان اعتمادا على برنامج SPSS

التحليل: من خلال الجدول رقم(09) جاءت القيم المعنوية لمستوى الدلالة للأبعاد(الإلتزام، التحكم، التحدي)، ومقياس(الصلابة النفسية) مساوية للقيمة(0.00) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة(0.05)،كما جاءت قيم المتوسطات الحسابية لكل منها تساوي(2.78، 2.76، 2.72، 2.75)على التوالي أكبر من قيمة المتوسط الفرضي(النظري) الذي يساوي(02)، وهذا يدل على وجود فروق في متوسطات إجابات أفراد العينة ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة، وعليه نقر بأن مستوى الصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن اللاعبين لديهم من الإمكانات النفسية التي تساعدهم على ارتفاع مستوى الإنتماء للفريق الذي يمثلون ألوانه، والمدينة التي يلعبون لأجلها، والجمهور الذي يشجعهم ويناصرهم، فهي عبارة عن محفزات تساعدهم على زيادة الشعور بالمواطنة، وتعزيز علاقتهم مع الزملاء، وهو ما أكده كمال نطاح(2006) عندما ذكر بأن "الإنتماء القوي الذي يظهره الفرد من خلال التزامه بمتغيرات حياته المتنوعة، والاندماج ضمن المجموعات ،وتكوين علاقات تفاعلية اجتماعية مع أفرادها"

كما يفسر الباحثان ارتفاع مستوى التحكم لمشاعرهم، وفي قراراتهم التي لا يقبلون بأن تملى عليهم من الخارج والتي تعيق تقدمهم نحو المحافظة على قيمهم وتحقيق أهدافهم، وهو ما أكده عبد العزيز مفتاح محمد(2010) عندما ذكر بأن " وجهة الأفراد نحو الإيمان بأن لديهم الإمكانيات والقدرات لضبط و تغيير الأحداث التي تواجههم في حياتهم، وهو عبارة عن قناعة داخلية"

كما يفسر الباحثان ارتفاع مستوى التحدي لديهم ذلك لأنهم يعتقدون بأن متعة الممارسة الرياضية تكمن في مدى قدرتهم على مجابهة التحديات، والتطلع نحو اقتحام الوضعيات الصعبة، وهو ما أكدته "كوبازا – Kobaza (1983) بأن اقتناع الأفراد لما يحدث من تغييرات متجددة في الحياة يعد أمرا طبيعيا وحقيقة لا مفر منها، لابد من ركوبها وارتقائها بإيجابية، أكثر من كونها أمرا سلبيا يقف ضد أمنهم وسلامتهم، وثقتهم بأنفسهم.

ولقد اتفقت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة أوباجي محمد، ومولاي مصطفى عبد النور(2023)، ودراسة رافع أحمد، و علوان رفيق(2019) اللتان خلصتا إلى وجود مستوى مرتفع في الصلابة النفسية، في حين اختلفت دراستنا من حيث النتائج مع دراسة غليظ شافية(2019) التي أفضت إلى وجود مستوى منخفض في الصلابة النفسية.

3.11. تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:"توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية لدى لاعبي فريق كرة القدم"

جدول(10): يمثل العلاقة بين الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية

المتغيرات		العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة والقرار
الاستمتاع الرياضي	بعد الالتزام	89	2.78	0.26	**0.96	0.00 دال
	بعد التحكم	89	2.76	0.26	**0.99	0.00 دال
	بعد التحدي	89	2.72	0.29	**0.98	0.00 دال
	الصلابة النفسية	89	2.75	0.27	**0.99	0.00 دال

المصدر: من إعداد الباحثان اعتمادا على برنامج SPSS

التحليل: من خلال نتائج الجدول(10) جاءت القيم المعنوية لمستوى الدلالة تساوي(0.00، 0.00، 0.00، 0.00) دالة عند مستوى الدلالة(0.05)، كما جاءت قيم معاملات الارتباط بين متغير الاستمتاع الرياضي والمتغيرات(بعد الالتزام، بعد التحكم، بعد التحدي، متغير الصلابة النفسية) تساوي(0.96، 0.99، 0.98، 0.99) على الترتيب دالة عند مستوى الدلالة(0.01)،

وهي قيم موجبة وقوية جدا، أي أنه كلما كان هناك استمتاع رياضي كبير لدى اللاعبين كلما ارتفعت مستويات الالتزام والتحكم والتحدي وكذلك مستوى الصلابة النفسية لديهم، وعليه نستطيع القول بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أنه كلما زاد مستوى الاستمتاع الرياضي لدى اللاعبين خلال التدريبات أو المنافسات كلما زاد مستوى الصلابة النفسية لديهم، إذ أن المتعة التي يجدونها خلال ممارسة النشاط الرياضي تجعلهم في راحة نفسية كبيرة تمكنهم من العطاء وحضور التدريبات، والشغف نحو الممارسة، كما ترتفع مستويات الدوافع الإيجابية لديهم كالمبادرة والتفاعلات مع الأصدقاء والشعور بأنهم يكونون فريقا واحدا متلاحما، وهو ما يساعدهم على تكوين قاعدة نفسية صلبة تمكنهم من مجابهة الصعوبات والتحديات، فهو يمنحهم الطاقة الإيجابية للقيام بأدوارهم كرياضيين جاءوا للدفاع عن أهدافهم الرياضية، وهو ما أكدته نظرية "التحمل النفسي والأنا" لفرويد(1856، 1939) عندما ذكر بأنه"كلما كان الأنا قويا كلما زادت الطاقة للقيام بالوظيفة والمهمة المنوطة بالشخص، وكلما زاد نضجه وتحمله لنفسه ولبيئته ومجتمعه الذي يعيشه" (**غفوري**، 2012، **صفحة** 30)

كما أنه لم نجد دراسات اتفقت أو اختلفت من حيث النتائج في وجود أو عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية(في حدود بحثنا) وهو ما يمكن أن تضيفه دراستنا كجديد وإضافة للتراث البحثي في مجال علم النفس الرياضي.

خاتمة

من خلال دراستنا لعلاقة الاستمتاع الرياضي بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم توصلنا إلى وجود مستوى مرتفع للاستمتاع الرياضي وللصلابة النفسية لدى لاعبي فريق كرة القدم، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع الرياضي والصلابة النفسية لدى لاعبي فريق كرة القدم.

التوصيات

من خلال ما أسفرت عليه دراستنا من نتائج نقترح على القائمين في مجالات علم النفس (الاجتماعي، والتربوي، والرياضي) ما يلي:

1- ضرورة إدراج خلال الحصص التدريبية تمارين ذات طابع ترويحي واستمتاعي للاعبين والتي تعطيهم صلابة نفسية أكثر، كما تساعدهم لمجابهة الضغوط المستقبلية.

2- حث الهيئات الوصية ولجان التكوين على مستوى الاتحاديات والفيدراليات على تكوين المدربين والمربين حول ضرورة إدراج تمارين ونشاطات تحمل طابع الاستمتاع الرياضي.

الاقتراحات

على ضوء النتائج المتحصل عليها وتثمينا للتوصيات المقدمة سابقا، فإننا نقترح على الباحثين في ذات المجالات بعض المواضيع التي يمكن أن تشكل مجال بحث في المستقبل:

1- النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تحسين الصلابة النفسية.

2- العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية في مرحلة المراهقة.

ـ المصادر والمراجع

أحمد الراضي زينب نوفل. (2008). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات . فاسطين: رسالة ماجستير الجامعة الإسلامية، غزة.

أحمد رافع، و رفيق علوان. (2019). الصحة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. مجلة علوم الرياضة والتدريب، 05(03)، 161-170 .

اسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضي(المفاهيم والتطبيقات). مصر: المجلد02، دار الفكر العربي.

الرشيد لولوة. (1999). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى بعض ذوات الظروف الخاصة والعاديات وعلاقتها ببعض سمات لشخصية . السعودية: رسالة ماجيستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.

حكمت عبد العزيز غفوري. (2012). دراسة مقارنة في الصلابة النفسية بين لاعبي دوري النخبة بكرة القدم لأندية بغداد. مجلة علوم الرياضة، 04(04)، 174-203.

خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي. (2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمكة المكرمة. السعودية: رسالة ماجيستير، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى.

رزيق فرحاتي. (2022). علاقة الدوافع بالاستمتاع الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي" دراسة ميدانية بثانوية قردي عرفة بلدية العقلة ولاية تبسة ". الجزائر: مذكرة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي التبسي، تبسة.

زوليخة خطيب. (2023). مركز الضبط وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية الطب. دراسات إنسانية واجتماعية، 12(02)، 439-450.

شافية غليظ. (2019). علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي. مجلة العلوم الإنسانية، 30(03)، 207-220 .

عبد العزيز مفتاح محمد. (2010). مفتاح محمد عبد العزيز . (2010) علم النفس الصحة (ط1) . الأردن : دار وائل للنشر والتوزيع . الأردن: ط1، دار وائل للنشر والتوزيع.

كمال نطاح. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح على الاستمتاع الرياضي للاعبي كرة القدم. الجزائر: رسالة دكتوراه جامعة الجزائر03 .

كمال نطاح. (2021). دور الاستمتاع الرياضي في التقليل من السلوك الإنسحابي من ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى الأطفال المراهقين. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، 06(01)، 668-680 .

لخضر عشب، و أحمد كرارمة. (2021). علاقة الاستمتاع الرياضي بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ، 12(04)،. مجلة الابداع الرياضي، 12(04)، 594-608 .

محمد أوباجي، و مصطفى مولاي. (2023). أوباجي محمد، مولاي مصطفى عبد النور، تمايز الذات وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أساتذة التعليم الإبتدائي، مجلة طبنة للدراسات العلمية الأكاديمية، 06(02)، 647-668.

Bhambri, E., Dhillon, A., Sahni, S. P.(2005). Effect of Psychological Intervention in Enhancing Mental Toughness. Dimension of Sports Person. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology.

Buhrow, C., Digmann., J., & Waldron, J. J.(2017). The Relationship between Sports Specialization and Mental Toughness. International Journal of Exercise, 10(2), 44-52.

Cattell, R. B., Blewette, D. B, & Beloff, J. R.(1955). The Inheritance of Personality: Multiple Variance Analysis de Termination Approximate nature-nurture Ratios for Primary Personality Factors in Q data. American Journal of Human Genetics, 7(2), 122-146.

Fourie, S., and Potgieter, J. R.(2001). The Nature of Mental Toughness in Sport. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 2(2), 63-72.

https://doi.org/10.414/sajrs.v2i2.255860

Hannah, T., & Momissey, C. (1978). Correlates of psychological hardiness in Canadianadolescents. Journal of Social Psychology , 127(04), 339-344.

Gu, S., Xue, L.(2022). Relationships among Sports group Cohesion, Psychological Collectivism, Mental Toughness and Athlete Engagement in ChineseTeam Sports Athletes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(9), 4987.

https://doi.org/10.3390/ijerph19094987

Kobasa, S., & Pvccetim. (1983). Personality and Social Resources in Stress Resistance. Journal of personality and social psychology, 45(04).

Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N.S., Hashim, H.A.(2019). Mental Toughness in Sport: Systematic Review and Future. German Journal of Exercise and Sport Research. 49(4), 381-394.

https://doi.org/10.1007s12662-019-00603-3

Mack, M. G.(2019). An Examination of the Relationship between Mental Toughness, Psychological Skills, Coache's Ratings, and Athletic Performance. Journal of Sport Behavior, 42(2).

Pines, M. (1986). psychologicalhardiness in D.goleman،D Heller (EDS) ،pleasuse,D Heller (EDS) ،pleasuse of the psychology. USA: New yorkAmentor book.

Thom, C.B., Guay , F., Trottier, C.(2021). Mental Toughness in Sport: The Goal-Expectancy-Self-Control (Ges) Model. Journal of Applied Sport Psychology, 33(6), 627-643.

https://doi.org/10.10800/10411200.2020.180876

ـ كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

ناصر الدين تومي، ذهبية بونابي (2026)، الاستمتاع الرياضي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى لاعبي كرة القدم : دراسة ميدانية على لاعبي نوادي كرة القدم لولاية توقرت)، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 18، العدد 01، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر، ص.ص:52-61.