

المرونة النفسية وعلاقتها بنتائج المباريات لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية

أ.م.د / إسلام أحمد فؤاد شرف

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي – كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة – جامعة الأزهر .

أ.م.د / أحمد عبدالرازق حسن حجازي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي – كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة – جامعة الأزهر .

المقدمة ومشكلة البحث : The introduction and research problem

يبرز التطور السريع في العصر الحديث في مختلف الميادين التكنولوجية والعلمية والرياضية الحاجة إلى مواكبة ما ظهر منه وخاصة بعد أن أصبحت التربية الرياضية تشكل أحد المقاييس المهمة بين الأمم ومفهومها الحضاري ، وأصبح الإهتمام بعلم النفس الرياضي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى ومن أهمها التدريب الرياضي وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقاته الأمر الذي يسهم في تطور الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية .

ويرى الباحثان أن استخدام مقياس المرونة النفسية لدى المدربين من الموضوعات المهمة التي تساعد في تطور الأداء لدى اللاعبين وتحقيق الفوز في المباريات ، حيث أن المدربين الذين يضبطون إنفعالاتهم ويمتلكون مرونة نفسية تؤهلهم لمسيرة مواقف المباريات ، فالأرجح أنهم يحصلون على درجات أعلى في إختباراتهم مقارنة بالمدربين الذين لا يملكون مرونة نفسية ولا يستطيعون التحكم في إنفعالاتهم مما يظهر عليهم حالات التوتر والقلق وينعكس ذلك بالطبع على اللاعبين .

كما يشير " أنس الأحمدى ٢٠٠٧م " إلى أن المرونة النفسية تكمن في الإستجابة والإنفعالية العقلية التي تمكن الإنسان أو المدرب الرياضي من التكيف الإيجابي مع المواقف المختلفة سواء كان هذا التكيف بالمتوسط أو بالقابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول ، والمرونة النفسية هنا تعنى القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية للشدائد أو النكبات أو الضغوطات والقدرة على تخطيها وتجاوزها بشكل إيجابي . (١٠:٢)

وقد أصدرت " الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA عام ٢٠٠٢م " فـى نشرة بعنوان " الطريق إلى المرونة النفسية " الذي ترجمه محمد السعيد أبو حلاوة أنالمرونة النفسية هي "عملية التوافق الجيد والمواجهة النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية ، ومشكلات العلاقة مع الآخرين ، وضغوط العمل . (١٢٨:١)

وترى " صفاء الأعسر ٢٠١٠م " أن المرونة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على تحقيق التوافق النفسى والإجتماعى ومواجهة الصعاب وعوامل الخطر بالإضافة إلى الكفاءة النفسية والإجتماعية وهذه العوامل الداخلية والخارجية تتفاعل مع بعضها البعض فتؤدى إلى إستعادة التوازن وتحقيق التوافق الجيد . (٢٦:٦)

وتشير " فوقية رضوان ٢٠١٥م " إلى أن المرونة النفسية هى قدرة الفرد على التوافق مع المواقف التى تتصف بالمحن أو الشدائد أو الضغوط حيث يعيد التفكير مرة أخرى من أجل الوصول إلى الهدوء والراحة النفسية دون الشعور بالعجز ، أى هى القدرة على تحدى أى تأثير سلبي أو شدائد ناجمة من المواقف الحياتية الضاغطة ، الأمر الذى يؤدى إلى تجاوز هذه المواقف بشكل إيجابى من أجل مواصلة الحياة بصورة جيدة . (٧:١)

وترى " رؤى صلاح ٢٠١٦م " أن المرونة النفسية تعد من الجوانب المهمة فى بناء الشخصية السوية ، حيث يشير (Edward & Warelow, 2005) إليها على أنها القدرة على تحسين الطبيعة الشخصية والإجتماعية ، مما يعنى أن نجاح الفرد فى حياته يعتمد بشكل كبير على ما يمتلكه من مرونة نفسية تؤهله للتكيف مع موقف ومشكلات الحياة المختلفة ، وتتضمن المرونة النفسية العديد من الخصائص النفسية والحيوية فهى تشكل جوهر خصائص الفرد ، وهى قابلة للتعديل وتمنح الحماية ضد الإجهاد والضغوط ، كما تسهم فى تطوير النفس ، وترفع من القدرة على العمل والإنتاج فى أصعب الظروف ، فضلا عن مساهمتها فى المقدره على إقامة العلاقات الناجحة (Elizabeth., A et al., 2007) . (٦:٤)

وتذكر " رشا عبد الرحمن ، أشرف العزب ٢٠٢١م " أن للمرونة النفسية مجموعة من الخصائص تتمثل فى :

- ١- القدرة على إقامة العلاقات الإجتماعية المتبادلة ، فهى عنصر عطاء وتلقى المساندة الإنفعالية ، وتسهم هذه العلاقات فى تنمية الشعور بالإنتماء ، فضلا عن كونها مصدرا للشعور بالطمأنينة والأمن النفسى .
- ٢- الشعور بالاستقلالية والإعتماد على الذات ، والقدرة على صنع وإتخاذ القرار دون الإنصياع للآخرين ، وكذلك الإعتزاز بالذات .
- ٣- مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات ، ومهارات التفكير قبل الفعل ، والتروى وعدم الإندفاع تجنباً للوقوع فى الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين .
- ٤- النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة .
- ٥- القدرة على إدارة الإنفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية ، على مستوى التفهم والتنظيم والتعبير عن الثقة بالذات ، فضلا عن الإحساس بالكفاءة الشخصية .
- ٦- المثابرة والإجتهاد ، وقد تم إعتبارهما أنهما من الضروريات للتحمل والصبر بغض النظر عن المتاعب والمصاعب . (٢٦٩:٣)

ويذكر " محمد أبو حلاوة ٢٠١٣م " أن المرونة فى علم النفس تشير إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه وإترانه الذاتى عند التعرض لضغوط أو مواقف صعبة ، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة . (٤:٩)

ويرى الباحثان أن المرونة النفسية هي أحد العوامل المهمة والأساسية التي يجب أن يتحلى بها المدربين كما أن المرونة النفسية تؤثر بشكل عام في سلوك المدرب وإنفعالاته كي يتثنى له العمل لتحقيق أفضل النتائج مع اللاعبين وأن فقدان المرونة النفسية لدى المدرب الرياضي تؤدي إلى عدم الإلتزان وإختلال التوافق العصبى العضلى لديه وبالتالي عدم السيطرة في الإنفعالات والقرارات المناسبة في التدريب .

وأشارت " الجمعية الأمريكية لعلم النفس American psychological Association (APA) ٢٠٠٠م " إلى عشرة طرق لبناء المرونة النفسية حددتها فيما يلي :

- ١- العلاقات الإجتماعية الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة ، وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة .
 - ٢- تجنب الإعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن حلها .
 - ٣- تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها .
 - ٤- القدرة على إتخاذ أفعال حاسمة في المواقف الصعبة .
 - ٥- التطلع لفرص إستكشاف الذات بعد الصراع مع الخسارة .
 - ٦- تنمية الثقة بالذات .
 - ٧- فهم الأحداث الضاغطة في إطار السياق التي تحدث فيه .
 - ٨- الحفاظ على روح التفاؤل والإستبشار وتوقع الأفضل .
 - ٩- رعاية المرء لعقله وجسده ، وممارسة تدريبات منتظمة ، مع الإلتباه لحاجاته ومشاعره ، بالإضافة إلى ممارسة الأنشطة الترفيهية والإسترخاء .
 - ١٠- التعلم والإستفادة من الخبرات السابقة ، والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة . (٢٣:١٤)
- ومما سبق يرى الباحثان إن المرونة النفسية تعد الفرصة لتوظيف الإمكانيات النفسية والبدنية للتوافق الفعال مع ظروف الحياة وأحداثها وذلك لتكوين الإلتزان النفسى والإحساس بجودة

الوجود وتعزيز الثقة بالذات وصورتها الإيجابية والقدرة على إدارة المشاعر والإندفاعات .

ومن هنا تأتى مشكلة البحث الحالى فى أن بعض مدربي الألعاب الجماعية يفتقدون إلى المرونة النفسية مما قد يعرضهم للعديد من الإنتقادات والآثار السلبية التي تؤثر على توافقهم النفسى والإجتماعى ومستوى طموحهم الفنى فتدخلهم فى تحديات نفسية وإجتماعية وثقافية مما ينعكس ذلك على توافقهم النفسى والإجتماعى وتحقيق ما يطمحون إليه مما قد يؤدي بهم فى نهاية الأمر على ترك مهنة التدريب الرياضى ، ويرى الباحثان أنه ومن خلال فكرة البحث فى بناء مقياس للمرونة النفسية لدى مجموعة من مدربي الألعاب الجماعية والتعرف على مدى الفروق الفردية فى المرونة النفسية لديهم قد يكون عامل أساسى فى تحقيق النتائج الإيجابية فى الألعاب الرياضية المختلفة .

ومن هنا جاءت فكرة البحث لدى الباحثان فى تصميم مقياس للمرونة النفسية لدى بعض مدربي الألعاب الجماعية بجمهورية مصر العربية والإستفادة من علم النفس الرياضى فى

مجال التدريب الرياضى فى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى المدربين وفقا لمتغير الخبرة التدريبية لديهم .

أهمية البحث والحاجة إليه The importance of research :

الأهمية النظرية للبحث :

- ١- دراسة المرونة النفسية والتى لم تنال إهتمام الكثير من الباحثين فى دراستهم للمدربين فى الألعاب الجماعية .
 - ٢- وجود ندرة فى الدراسات العربية التى تناولت المرونة النفسية فى المجال الرياضى وخاصة فى الألعاب الجماعية .
- #### الأهمية التطبيقية للبحث :

- ٣- مساعدة المدربين فى الإهتمام بالمرونة النفسية فى الإعداد النفسى للاعبين فى البرامج التدريبية للألعاب الجماعية .
- ٤- مساعدة مدربي الألعاب الجماعية فى التعرف على اللاعبين المتميزين بالمرونة النفسية .

أهداف البحث Research objectives :

يهدف البحث إلى التعرف على علاقة المرونة النفسية بنتائج المباريات لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية من خلال :

- ١- تصميم وبناء مقياس للمرونة النفسية لمدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) .
- ٢- التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية .
- ٣- التعرف على الفروق الإحصائية فى مستوى المرونة النفسية بين مدربي بعض الألعاب الجماعية وفقا لنوع النشاط الرياضى وعدد سنوات الخبرة التدريبية .

تساؤلات البحث Research questions :

فى ضوء أهداف البحث يطرح الباحثان التساؤلات التالية :

- ١- هل يمكن تقييم مقياس المرونة النفسية لمدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ؟
 - ٢- ما مستوى المرونة النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية ؟
 - ٣- هل توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية وفقا لنوع النشاط الرياضى وعدد سنوات الخبرة التدريبية ؟
- #### المصطلحات المستخدمة فى البحث :

المرونة النفسية (Psychological Flexibility) :

تعرف " الرابطة الأمريكية (APA) American psychological Association عام ٢٠٠٠م " المرونة النفسية بأنها : " هى القدرة على تغيير إنفعالات وأفكار وسلوك الفرد مع المواقف والشروط المتغيرة " . (٣٥:١٣)

كما تعرفها " الجمعية الأمريكية لعلم النفس APA عام ٢٠٠٢م " بأنها : هي عملية التوافق الجّد والمواجهة المجابه للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية والعادة التي يواجهها البشر مثل : المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقات مع الآخرين " . (٩:١)

كما يعرفها (الباحثان) بأنها : قدرة المدرب على التعديل والتغيير للتأقلم والتكيف مع الظروف والمواقف المختلفة والجديدة ويتطلب منه ذلك تقبله للتغيير ووعيه بذاته وتطويرها ، والإستفادة من خبرات الآخرين وخبراته الشخصية لمحاولة إرجاع اللاعبين إلى لوضعهم الطبيعي بعد هذه المواقف والظروف التي مروا بها برضاها ومحاولة تجاوزه لصعوبة هذه المواقف سواء كانت معرفية أو إنفعالية أو سلوكية . " تعريف إجرائي "

الدراسات المرتبطة :

أ – الدراسات العربية المرتبطة التي تناولت المرونة النفسية :

- ١- أجرت " ياسمين سامي آل غزال ٢٠٠٨م " (١١) دراسة بحثت التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، شملت العينة (٥٠٠) طالبا من جامعة بغداد ، وتم تطبيق مقاييس المرونة النفسية ، والتشاؤم الدفاعي ، وأشارت النتائج إلى تمتع طلبة الجامعة بشكل عام بمستوى عالي من المرونة النفسية ، ووجود فروق في المرونة النفسية وفقا للتخصص لصالح التخصص العلمي ، بينما لا يوجد فروق ذات دلالة تعزى لمتغير الجنس .
- ٢- قام " سعيد شويل ، فتحي نصر ٢٠١٢م " (٥) بدراسة هدفت بحث الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ، حيث شملت العينة (٢٧٦) طالبا من طلبة جامعة الباحة وأشارت النتائج إلى تمتع طلبة المرحلة الجامعية بالمرونة النفسية ، ولم تظهر النتائج وجود فروق في المرونة تعزى إلى متغير الجنس .
- ٣- قامت " لمياء الزهيري ٢٠١٢م " (٨) بدراسة للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة جامعة ديالى التي تبلغ (٤٧٦) طالب وطالبة ، بعد ان تم إختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية بحسب متغير الجنس (ذكور - إناث) ، التخصص (علمي -إنساني) ، الصف (أول – ثاني - ثالث – رابع) ، ووجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة البحث .
- ٤- هدفت دراسة " يحيى شقورة ٢٠١٢م " (١٢) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضاعن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالبا وطالبة ، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث ، وقد تم إختيار العينة بطريقة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر ، والأقصى ، والإسلامية) من التخصصات العلمية والأدبية ، وقد إستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة لبيان مدى إنتشار متغيرات الدراسة ومقاييس المرونة النفسية ومقاييس الرضا عن الحياة ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة ، ووجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية ولصالح الذكور .
- ٥- أجرت " هانم غنيمي ٢٠١٨م " (١٠) دراسة بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها بتماسك الفريق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق " وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية وأبعاد

تماسك الفريق ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق ، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وبلغت عينة الدراسة عدد (٤٠) لاعب ولاعبة من لاعبي الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق ، وكانت أهم النتائج : توجد علاقة دالة إحصائيا بين أبعاد المرونة النفسية وأبعاد تماسك الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق ، كما توجد علاقة دالة إحصائيا بين أبعاد المرونة ومستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث ، كما توجد فروق فى المرونة النفسية و تماسك الفريق ومستوى الأداء المهارى لدى عينة البحث .

ب - الدراسات الأجنبية المرتبطة التي تناولت المرونة النفسية :

٦- هدفت دراسة " سنغ ونان يو، Singh & Nan you, ٢٠١٠م " (١٨) للكشف عن الخصائص السيكمترية لمقياس المرونة النفسية كونور ديفيدسون فى عينة من طلاب الهند وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٦) طالباً وطالبة ، (١٦٧) من الذكور ، (٨٩) من الإناث يتابعون دراستهم الجامعية والدراسات العليا فى المعهد الهندى للتكنولوجيا فى دلهى ، وتراوح أعمارهم من (١٧-٢٧) عاماً ، وأظهرت النتائج المتعلقة بعلاقة المرونة مع أبعاد الشخصية ورضا الحياة والتأثيرات الإيجابية والسلبية ، فقد إرتبطت المرونة إرتباطاً سلبياً بالعصبية والتأثيرات السلبية ، وإرتباطاً إيجابياً بجميع المتغيرات الأخرى للدراسة ، وأكدت النتائج أن المرونة لها علاقة إيجابية مع الإنبساط وتأثير إيجابى يعكس فوائد النمط العاطفى الإيجابى والقدرة على التقارب بين الأشخاص ومستويات عالية من التفاعل الإجتماعى والنشط .

٧- قامت " جراسى Grace ٢٠١٠م " (١٥) بدراسة بعنوان " العلاقة بين السمات الشخصية والمرونة النفسية لدى البالغين فى جزر الكاربي " وهدفت الدراسة إلى التعرف على الخصائص الخمس الكبرى للشخصية والمرونة النفسية ، إستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، وبلغت عينة الدراسة عدد (٣٩٧) من طلبة المدارس الثانوية فى جزر الكاربي (١٩٢ ذكور ، ٢٠٥ إناث) وكانت أهم النتائج : وجود علاقة إرتباطية موجبة بين عوامل الشخصية الكبرى والمرونة النفسية ، كما يوجد علاقة سلبية مع خاصية العصبية ، وأن خصائص الشخصية ساهمت بنسبة ٣٢% من التباين فى المرونة النفسية .

٨- أجرت " سورى وهاسانيراد ، Souri & Hasanirad ٢٠١١م " (١٩) دراسة للكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والتفاؤل والراحة النفسية لدى طلبة الطب بجامعة طهران وإيران للعلوم الطبية ، وتكونت العينة من (٤٠٤) طالباً وطالبة ، حيث بلغ عدد الذكور (٢١٣) والإناث (١٩١) ، تم إختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم إستخدام مقياس كونور ديفيدسون للمرونة النفسية ، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة تفاعلية إيجابية بين المرونة النفسية والتفاؤل ، فالمرونة تؤدي الى التفاؤل والتفاؤل يؤدي إلى المرونة ، وأن الأفراد الأكثر مرونة لديهم قدرة على ضبط أنفسهم بشكل سريع مع التغيرات فهى ترتبط أيضاً بالراحة النفسية ، وأن الراحة النفسية تتأثر بالخصائص الشخصية مثل المرونة والتفاؤل .

٩- قام " بيدجون ورو وستبلتون وميجار ولو ، Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, & Lo ٢٠١٤م " (١٧) بدراسة للكشف عن خصائص المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات (دراسة دولية) وتكونت العينة الدولية من (٢١٤) طالباً وطالبة جامعياً من استراليا والولايات المتحدة الأمريكية وجامعات هونغ كونغ ، فكان عدد الإناث (١٦٦) والذكور (٤٨) تتراوح أعمارهم بين (١٨-٥٩) ، أشارت النتائج أن الأفراد الذين لديهم مستويات متدنية من المرونة لديهم مستوى منخفض فى الدعم الإجتماعى والعجز النفسى

ومستويات عالية من الضائقة النفسية مقارنة مع طلاب الجامعات ذوى مستويات عالية المرونة .

١٠- أجرى كل من " موير وساندوز , Moyer & Sandoz ٢٠١٥م " (١٦) دراسة للكشف عن دور المرونة النفسية فى العلاقة بين الوالدين وضيق المراهقين ، وبلغت عينة الدراسة (٧١) من الآباء ، (٢١) من المراهقين من خلال مسوحات كاملة على الأنترنت تقييم المرونة النفسية ومحنة أولياء الأمور ، وأظهرت النتائج وجود إتجاه نحو مرونة الأبوة والأمومة يكون معتدلاً فى العلاقة بين الوالدين والضيق لدى المراهقين ، وأنه هناك الحاجة لإجراء بحوث إضافية فى هذا المجال لتناقش آثار لإستهداف عدم المرونة فى التدخلات للأطفال والعائلات .

مدى الإستفادة من الدراسات المرتبطة :

يرى الباحث أن هذه الدراسات فى مجملها قد ساهمت فى إلقاء الضوء على تحديد الأسس الهامة لهذه الدراسة مثل :

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها .
- تحديد المنهج المناسب لطبيعة الدراسة الحالية .
- تحديد العينة وطريقة إختيارها وحجمها .
- تحديد وسائل جمع بيانات الدراسة الحالية ، وبناء مقياس المرونة النفسية .
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة أهداف وتساؤلات الدراسة الحالية .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث Research Methodology :

إستخدم الباحثان المنهج الوصفى وذلك لمناسبته لكشف طبيعة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة قيد البحث .

مجتمع وعينة البحث Research community and sample :

يتكون مجتمع البحث من مجموعة من بعض مدربي الألعاب الجماعية بمختلف محافظات جمهورية مصر العربية فى (كرة القدم – كرة اليد – كرة السلة – كرة الطائرة) والبالغ عددهم (٢٤٠) مدرب ومسجلين مع فرقهم فى الإتحادات الرياضية للألعاب الجماعية قيد البحث للموسم الرياضى (٢٠٢٣ – ٢٠٢٤م) ويمثلون المناطق الجغرافية على مستوى الجمهورية ، وقد تم إختيارهم بالطريقة العشوائية على أن يكون المدربين على رأس العمل ومسجلين مع فرقهم بالإتحادات المصرية ، وقد تم إختيار العينة وفقاً للشروط التالية :

- ١- أن يكون المدربين فى الألعاب قيد البحث مسجلين فى الإتحادات الرياضية للموسم الرياضى ٢٠٢٣ – ٢٠٢٤م .
- ٢- أن يكون لدى المدرب خبرة تدريبية لا تقل عن خمس سنوات فى مجال التدريب الرياضى بالأندية المختلفة .
- ٣- أن يكون المدرب مصنف لدى الإتحاد بالدرجة الأولى أو الثانية .

جدول رقم (١) تصنيف العينة الكلية للبحث (ن=٢٤٠)

م	النشاط	البيان				المجموع الكلى
		العينة الإستطلاعية	النسبة المئوية	العينة الأساسية	النسبة المئوية	
١	كرة القدم	١٥	٦.٢٥%	٤٥	١٨.٧٥%	٦٠ (٢٥%)
٢	كرة اليد	١٥	٦.٢٥%	٤٥	١٨.٧٥%	٦٠ (٢٥%)
٣	كرة السلة	١٥	٦.٢٥%	٤٥	١٨.٧٥%	٦٠ (٢٥%)
٤	كرة الطائرة	١٥	٦.٢٥%	٤٥	١٨.٧٥%	٦٠ (٢٥%)
	المجموع	٦٠	٢٥%	١٨٠	٧٥%	٢٤٠ (١٠٠%)

أدوات جمع البيانات Data collection tools :

- أدوات خاصة بقياس المتغيرات الوصفية :
 - (١) العمر التدريبي : من خلال حساب عدد سنوات الممارسة التدريبية .
 - المقابلة الشخصية مع المتخصصين فى مجال علم النفس والتدريب الرياضى .
 - مسح لعدد من المراجع والدراسات المرتبطة بالمرونة النفسية العربية والأجنبية .
 - الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت) .
- أ – مقياس المرونة النفسية (تصميم الباحثان ٢٠٢٣ م) : يهدف المقياس إلى تحديد درجة المرونة النفسية لدى بعض مدربي الألعاب الجماعية ، وقد أتبع الباحثان عدة خطوات لإعداد المقياس ، حيث تم مراجعة الإطارات النظرية والدراسات المرتبطة بالمرونة النفسية العربية والأجنبية ، وكذلك الإطلاع على بعض مقاييس المرونة النفسية ومنها مقياس (Connor & Davidson, 2003) ، (Friborg et al, 2003) ، مقياس (Wagnild & Young, 1993) ، مقياس (يحيى شقورة ٢٠١٢ م) ، مقياس (عفاف محمد ٢٠١٥ م) ، مقياس (رؤى صلاح ٢٠١٦ م) ، مقياس (محمد على بريقة ٢٠١٧ م) ، مقياس (رزان معلا ٢٠١٧ م) ، مقياس (محمود ميلاد ٢٠١٩ م) ، مقياس (منى خير الله ٢٠٢٠ م) ، ويتضمن المقياس (٦٥) عبارة موزعة على (٥) محاور هي :

١- الكفاءة الشخصية : وتعنى قدرة المدرب على تعديل وتغيير سلوكه لإحداث وإنشاء علاقة أكثر توازنا وتوافقا مع التغييرات التى تطرأ على متطلبات دوافعه والبيئة التى يعيش فيها ، وتتكون من ١٨ عبارة .

٢- فاعلية وتقبل الذات : وتعنى قدرة المدرب على إدراكه لذاته أو معتقداته عن نفسه أو وصفه لنفسه ، أو هى مجمل الأفكار والمشاعر والإدراكات والمعتقدات للشخص عن نفسه كشخص والتى تتكون أو تتشكل من خلال الخبرات البيئية أو الموقفية ، وتتكون من ١٢ عبارة .

٣- **الإتزان الإنفعالي** : ويعنى قدرة المدرب على التروى وكذلك المرونة الوجدانية حيال المواقف الإنفعالية المختلفة مما يجعل اللاعبين يميلون لهذه الحالة الأكثر هدوءا وسعادة وتفاؤلا وثباتا للمزاج وأكثر ثقة بالنفس ، ويتكون من ١٠ عبارات .

٤- **الكفاءة الإجتماعية** : وتعنى قدرة المدرب على التأثير الإيجابى فى الآخرين من خلال إدراكه وفهم وتفهم إنفعالات ومشاعر الآخرين ومساندتهم والتصرف معهم بلطف وبطريقة مقبولة ، وتتكون من ١٥ عبارة .

٥- **الإصرار والتحدى** : ويعنى قدرة المدرب على مواصلة الجهد وإجتياز العقبات والبحث عن سبل التقدم بأفكار عملية ومبتكرة والعمل الدائم حتى بلوغ الأهداف والغايات التى يسعى لتحقيقها ، ويتكون من ١٠ عبارات .

تصحيح المقياس : يقوم المدرب بالإجابة على العبارات طبقا لمقياس " ليكرت Likert " خماسى التدرج بحيث يعكس درجة المرونة النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية وذلك وفق القيم التالية : (دائما (٥) درجات - غالبا (٤) درجات - أحيانا (٣) درجات - نادرا (٢) درجتان - أبدا (١) درجة واحدة) ، وقد بلغ المدى للدرجة الكلية لمجموع عبارات المقياس ما بين (١١٢-٢٢٤) درجة ، ولتحديد درجة المرونة النفسية تم اعتماد الشكل المغلق (Closed Questionnaire) والذى يحدد من (٣,٦٧-٥) يمثل (درجة كبيرة) ، ومن (٢,٤٩-٣,٦٦) يمثل (درجة متوسطة) ، ومن (١-٢,٥٠) يمثل (درجة ضعيفة) .

إجراءات تنفيذ البحث :

جدول (٢) يوضح التوزيع الزمنى للدراسة

المحتويات	التطبيق	من	إلى
الدراسة الإستطلاعية	التطبيق الأول	٢٠٢٣ / ٨ / ١٣ م	٢٠٢٣ / ٨ / ١٦ م
	التطبيق الثانى	٢٠٢٣ / ٩ / ٣ م	٢٠٢٣ / ٩ / ٦ م
الدراسة الأساسية	—	٢٠٢٣ / ٩ / ٢٥ م	٢٠٢٣ / ٩ / ٢٨ م

المعاملات العلمية للمقاييس قيد الدراسة :

- **حساب معامل الصدق بطريقة صدق الإتساق الداخلى لمقياس المرونة النفسية :**

تم عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تتدرج تحته ويوضحه جدول (٣) ، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٤) ، عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٥) .

جدول (٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تدرج تحته

(ن = ٦٠)

م	الكفاءة الشخصية	فاعلية وتقبل الذات	الإلتزان الإنفعالى	الكفاءة الإجتماعية	الإصرار والتحدى
١	**٠.٥٧٠	**٠.٥٧٠	**٠.٧٨٧	**٠.٥٧٨	**٠.٧٨٧
٢	**٠.٧٠٩	**٠.٦٤٢	**٠.٥٨٨	**٠.٦٨٦	**٠.٥٨٨
٣	**٠.٦٦٠	**٠.٧٥٨	**٠.٤٦٧	**٠.٦١٦	**٠.٤١٧
٤	**٠.٤٥٧	**٠.٤٧٨	**٠.٨٦٢	**٠.٨٥٨	**٠.٤٦٤
٥	**٠.٥٩٢	**٠.٧٦٦	**٠.٦٥٤	**٠.٦٧٤	**٠.٥٣٧
٦	٠.٢٠٤	**٠.٦٤٤	**٠.٥٨٠	**٠.٥٠٨	**٠.٤٧٠
٧	**٠.٥٣٢	**٠.٥٣٣	**٠.٧٠٦	**٠.٥٨٧	**٠.٥١٦
٨	**٠.٧٣٢	**٠.٤٤٦	**٠.٤٣٨	**٠.٥٩٥	**٠.٥٦٨
٩	**٠.٨٨٥	**٠.٧٠٩	**٠.٤٧٥	٠.٢٤٢	**٠.٤٧٥
١٠	**٠.٧٣٨	**٠.٥٨١	**٠.٦٥٧	**٠.٦٨٣	**٠.٦٧٧
١١	**٠.٦٦٧	**٠.٦٢٧		**٠.٥١٦	
١٢	**٠.٨١٠	**٠.٣٨٣		**٠.٥٥٣	
١٣	**٠.٥٠٩			**٠.٧٧٤	
١٤	**٠.٧٧٨			**٠.٦٢١	
١٥	**٠.٦٠٩			**٠.٧٣٤	
١٦	**٠.٧٢٣				
١٧	**٠.٨٧٨				
١٨	**٠.٥٩١				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذى تدرج تحته فى مقياس المرونة النفسية تراوحت ما بين (٠.٣٨٣ ، ٠.٨٨٥) وجميعها دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠١) فيما عدا عبارتين فقط منهم عبارة رقم (٦) بالمحور الأول (الكفاءة الشخصية) ، عبارة رقم (٩) بالمحور الثالث (الكفاءة الإجتماعية) ، هم المظللين بجدول (٣) وقد تم حذف هذه العبارات لحصولها على قيمة معامل ارتباط أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبالتالي يصبح مقياس المرونة النفسية فى صورته النهائية يشتمل على (٦٣) عبارة تدرج تحت خمس محاور .

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

(ن = ٦٠)

مقياس المرونة النفسية					
م	عبارات المحور الأول	عبارات المحور الثاني	عبارات المحور الثالث	عبارات المحور الرابع	عبارات المحور الخامس
١	**٠.٦٠١	**٠.٥٥٨	**٠.٧٣٨	**٠.٥٣٦	**٠.٧٢٨
٢	**٠.٨١٦	**٠.٥٩٤	**٠.٦٦٥	**٠.٧١٣	**٠.٦٠٧
٣	**٠.٦٨٣	**٠.٤٤٠	**٠.٤٧٨	**٠.٥٢٦	**٠.٤٧٥
٤	**٠.٦٦٠	**٠.٥٠١	**٠.٧٦٠	**٠.٨١١	**٠.٤٦٠
٥	**٠.٤٥٥	**٠.٦٠١	**٠.٧٤٢	**٠.٦٠٦	**٠.٦٣٢
٦	٠.٢٤٨	**٠.٧٤٨	**٠.٥٩٦	**٠.٤٣٤	**٠.٤٨٣
٧	**٠.٧٦٩	**٠.٦٥٤	**٠.٦٣٤	**٠.٥٤٤	**٠.٥٥١
٨	**٠.٧٠٧	**٠.٤٨٦	**٠.٥٤٢	**٠.٦٣٧	**٠.٦٤٧
٩	**٠.٨٦٢	**٠.٦٣٦	**٠.٥٣١	٠.٢٠٦	**٠.٥٣١
١٠	**٠.٧١٩	**٠.٥٠٣	**٠.٧٣٢	**٠.٦٣٢	**٠.٧٤٩
١١	**٠.٨٣٧	**٠.٨٤١		**٠.٥٢٨	
١٢	**٠.٦٦٢	**٠.٧٥٨		**٠.٥١١	
١٣	**٠.٦٢٣			**٠.٦٠٦	
١٤	**٠.٧٨٦			**٠.٦٦٧	
١٥	**٠.٥٢٣			**٠.٧٢٣	
١٦	**٠.٨٢٧				
١٧	**٠.٦٠٣				
١٨	**٠.٥٧٧				

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تراوحت ما بين (٠.٤٣٤ ، ٠.٨٦٢) وجميعها دال معنويًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) فيما عدا عبارتين فقط منهم عبارة رقم (٦) بالمحور الأول (الكفاءة الشخصية) ، عبارة رقم (٩) بالمحور الثالث (الكفاءة الاجتماعية) ، هم المظللين بجدول (٤) وقد تم حذف هذه العبارات لحصولها على قيمة معامل ارتباط أقل من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وبالتالي يصبح مقياس المرونة النفسية في صورته النهائية يشتمل على (٦٣) عبارة تدرج تحت خمس محاور .

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة المحاور وبعضها والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ن = ٦٠)

محاور المقياس	الكفاءة الشخصية	فاعلية وتقبل الذات	الإنعزاق الإنفعالي	الكفاءة الاجتماعية	الإصرار والتحدى	المقياس ككل
الكفاءة الشخصية	—	٠.٨٨٣	٠.٦٨١	٠.٦٥٩	٠.٦٤١	٠.٥٤٠
فاعلية وتقبل الذات		—	٠.٨٦٥	٠.٨٠١	٠.٧٢٢	٠.٦٣٢
الإنعزاق الإنفعالي			—	٠.٨٩٢	٠.٥٢١	٠.٥٤٩
الكفاءة الاجتماعية				—	٠.٦٧٦	٠.٧٧٦
الإصرار والتحدى					—	٠.٨٧١
المقياس ككل						—

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والمحاور الأخرى لمقياس المرونة النفسية تراوحت ما بين (٠.٥٢١ ، ٠.٨٩٢) ، كما أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية تراوحت ما بين (٠.٥٤٠ ، ٠.٨٧١) وجميعها دال معنوياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة ومرضية من الصدق .

- حساب معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية :

تم عن طريق حساب معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمحاور مقياس المرونة النفسية ويوضحه جدول (٦) ، عن طريق حساب معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس المرونة النفسية ويوضحه جدول (٧) .

جدول (٦) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس المرونة النفسية

(ن = ٦٠)

م	محاور المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معاملات الارتباط	الصدق الذاتي
		ع±	س-	ع±	س-		
١	الكفاءة الشخصية	٥٦.١٠	٤.٥٣٤	٦٧.٨٦	٣.١١٢	٠.٨٥٧	٠.٨٢١
٢	فاعلية وتقبل الذات	٤٣.٥٠	٢.٨٥٥	٤٨.٠٠	٢.٨٣٢	٠.٩٧٢	٠.٩٤٥
٣	الإنعزاق الإنفعالي	٣٥.٤٠	٢.٩٠٣	٣٩.٦١	٢.٨٤١	٠.٨٨٥	٠.٨١٢
٤	الكفاءة الاجتماعية	٥١.٩٨	٢.٦٣٢	٦١.٠١	٢.٥٧٢	٠.٩٣٥	٠.٨٣٧
٥	الإصرار والتحدى	٣٨.٠٨	٢.٦٢٢	٤٠.٠١	٤.٥٥٢	٠.٩٢٦	٠.٨٨٣
	المقياس ككل	٢٢٧.٠٦	١٣.٥٤٥	٢٥٦.٥١	١٤.٩٠٩	٠.٩٢١	٠.٨٩٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠ ، عند مستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٣٢٥

يتضح من جدول (٦) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس المرونة النفسية تراوحت ما بين (٠.٨٥٧، ٠.٩٧٢) وللمقياس ككل (٠.٩٢١) وجميعها دال معنويًا عند مستوى (٠.٠١) .

جدول (٧) قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية (ن = ٦٠)

م	محاور المقياس	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	الكفاءة الشخصية	١٧	*٠.٧١٥
٢	فاعلية وتقبل الذات	١٢	*٠.٧٤١
٣	الإنتران الإنفعالي	١٠	*٠.٨٤١
٤	الكفاءة الاجتماعية	١٤	*٠.٨٩٩
٥	الإصرار والتحدى	١٠	*٠.٩٤٧
	المقياس ككل	٦٣	*٠.٩١٢

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٥٧

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ لمحاور مقياس المرونة النفسية تراوحت ما بين (٠.٧١٥، ٠.٩٤٧) وللمقياس ككل (٠.٩١٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى أن أبعاد وعبارات المقياس تتسم بدرجة مقبولة ومرضية من الثبات .

- مستوى المرونة النفسية لمدربي الألعاب الجماعية وفقاً لمحاور المقياس :

جدول (٨) مستوى المرونة النفسية لمدربي الألعاب الجماعية وفقاً لمحاور المقياس

م	محاور المقياس	مرونة منخفضة		مرونة متوسطة		مرونة مرتفعة	
		من	إلى	من	إلى	من	إلى
١	الكفاءة الشخصية	١٧	٤٢	٤٣	٦٢	٦٣	٨٥
٢	فاعلية وتقبل الذات	١٢	٣٠	٣١	٤٤	٤٥	٦٠
٣	الإنتران الإنفعالي	١٠	٢٥	٢٦	٣٧	٣٨	٥٠
٤	الكفاءة الاجتماعية	١٤	٣٥	٣٦	٥١	٥٢	٧٠
٥	الإصرار والتحدى	١٠	٢٥	٢٦	٣٧	٣٨	٥٠
	المقياس ككل	٦٣	١٥٦	١٥٧	٢٣٠	٢٣١	٣١٥

- بعد إجراء المعاملات العلمية بلغ إجمالي عبارات مقياس المرونة النفسية (٦٣) عبارة ، موزعة على (٥) محاور في الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية ، مرفق رقم (١) .

أسلوب المعالجات الإحصائية المستخدمة Statistical treatments used :

إشتمل الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة التوصيف الإحصائي بإستخدام المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ، معامل ثبات ألفا كرونباخ ، معامل ارتباط (بيرسون) ، والتكرارات والنسب المئوية ، معنوية النسب ، الوزن النسبي ، تحليل التباين ، قيمة (ت) لدلالة الفروق ، وذلك بإستخدام برنامجي **SPSS ver22** ، وقد إرتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) لقبول وتفسير نتائج البحث ، كما إرتضى قبول النتائج التي تتجاوز نسبة (٨٥%) من رأى المحكمين .

وحدد الباحث درجة القطع والتي تعد النقطة التي إذا وصل إليها المفحوص فإنه يجتاز المقياس الذى إستجاب عليه وأن المتوسطات الحسابية ونسبها المئوية هى الحد الفاصل بين مستوى الإستجابات فى أداة البحث ، ويوضحها جدول (٩) .

جدول (٩) درجة القطع لمسويات إستجابة عينة البحث

م	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	المستوى
١	١ : ١٠.٦٦	٣٣.٣٣ : ٥٥ %	منخفض
٢	١٠.٦٧ : ٢٠.٣٣	٥٥.٦٧ : ٧٧ %	متوسط
٣	٢٠.٣٤ : ٣٠	٧٧.٦٧ : ١٠٠ %	مرتفع

عرض ومناقشة نتائج البحث Discussion of the research results :

التساؤل الأول : هل يمكن تقييم مقياس المرونة النفسية لمدربي الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ؟

وفى هذا الإطار يتم عرض قائمة بالعبارات الواردة فى مقياس المرونة النفسية لمدربي بعض الألعاب الجماعية ، وذلك بعد الإطلاع على الكتب والمراجع والدراسات المرتبطة بالمرونة النفسية ورياضات (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ، وبعد إجراء التعديلات المقترحة لها لتناسب طبيعة عمل مدربي الألعاب الجماعية ، وفى ضوء آراء وتوجيهات الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم ورياضات (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) وصياغتها فى شكل عبارات نهائية قابلة للقياس ، ولقد تضمن المقياس (٦٣) عبارة موزعين على (٥) محاور أساسية كما يلى :

جدول (١٠) يوضح محاور وعبارات مقياس المرونة النفسية لمدربي بعض الألعاب الجماعية

م	المحاور	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
١	١- الكفاءة الشخصية	لدى قدرة على تحمل المسؤولية مهما كانت كبيرة					
٢		أضع لنفسى أهداف واقعية يمكن تحقيقها					
٣		عندما تكن الأمور ضدى أفقد ثقتى بنفسى					
٤		لا أستطيع القدرة على التفكير الصحيح كثيرا					
٥		أنا فخور بما حققته فى حياتى التدريبية					
٦		لدى توافق نفسى مهما كانت الظروف مختلفة					
٧		عندى القدرة على التحكم فى إنفعالاتى					
٨		بعد أى موقف فشل لا أحبط بسهولة					
٩		لدى القدرة على إتخاذ القرارات بمفردى					
١٠		عندما أمر بموقف صعب تظهر إنفعالاتى بسرعة					
١١		لدى أهداف وطموح لا أراجع عن الوصول إليها					
١٢		أستفيد من خبراتى السابقة فى المستقبل					
١٣		مواجهة التحديات الجديدة تجعلنى أكثر قوة					
١٤		أمتلك الطاقة الإيجابية الكافية للقيام بمهامى					
١٥		معظم قراراتى تكون صعبة ولا ترضى الآخرين					
١٦		لدى القدرة على مواجهة القلق للمواقف المختلفة					
١٧		قدرتى على التركيز تزيد فى المواقف الضاغطة					
١٨	٢- فاعلية وتقبل الذات	أمتلك القدرة على تحديد أهدافى فى الحياة					
١٩		أشعر بالسعادة والفخر حول إنجازاتى التى حققتها					
٢٠		أسعى إلى تحقيق أهدافى وطموحاتى المستقبلية					
٢١		عندى القدرة على تناول الأمور بحكمة وهدوء					
٢٢		أستمتع بالإثارة وروح المغامرة والتحدى فى العمل					
٢٣		أستطيع الحصول على المساعدة عندما أحتاجها					
٢٤		أمتلك القدرة الكافية للتحكم فى أمورى وحياتى					
٢٥		أقوم بالأعمال الموكلة لى على أكمل وجه					
٢٦		أستطيع التعامل مع الظروف التى لايمكن تغييرها					
٢٧		أبحث عن السعادة والرفاهية لنفسى أثناء التدريب					
٢٨		لدى قدرة على التحمل والصبر والمثابرة فى العمل					
٢٩		أستطيع التعامل والتعايش مع المواقف السلبية					
٣٠	٣- الإلتزام الإنفعالى	أكون عصبيا عندما تتدخل أسرتى بأمورى الخاصة					
٣١		أستطيع السيطرة على إنفعالاتى أمام الآخرين					
٣٢		يضايقتنى اللوم والعتاب حتى ولو كنت أستحقه					
٣٣		أقبل تقييمى وانتقادى من الآخرين بصدر رحب					
٣٤		أكون متوترا وعصبيا مع كثرة المناقشة والجدال					
٣٥		أكون متواضع وطبيعى أثناء تعاملى مع الآخرين					
٣٦		يمكننى أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين					

م	المحاور	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
٣٧		أتماسك عندما أتعرض لمواقف ضاغطة ومزعجة					
٣٨		أتحكم بأفكاري وأفعالي في جميع المواقف الصعبة					
٣٩		أشعر بالسعادة أثناء التدريب أكثر من أى شئ آخر					
٤٠	٤- الكفاءة الاجتماعية	أحترم القيم الاجتماعية كالتعاون واحترام الآخرين					
٤١		هناك توافق بيني وبين أعضاء فريق العمل					
٤٢		إنشغالي في التدريب يؤثر على علاقتي بالمجتمع					
٤٣		أكون علاقات طيبة مع الآخرين وأبتعد عن الأذى					
٤٤		عندى القدرة والوقت لحل المشكلات الأسرية					
٤٥	٥- الإصرار والتحدى	أشارك الآخرين في مناسباتهم واحتفالاتهم					
٤٦		أساعد الآخرين في الفريق وأقدم النصيحة لهم					
٤٧		أشارك مع زملائي في الأعمال التطوعية للمجتمع					
٤٨		أكون سعيدا عندما أكون بين زملائي في التدريب					
٤٩		أقبل أوامر وتعليمات مجلس الإدارة دون تذمر					
٥٠		أقبل اللاعبين الجدد بالفريق بسهولة ويسر					
٥١		لدى القدرة على التعاون والعمل في روح الفريق					
٥٢		عندما أتعرض لمضايقة من آخرين أتمالك نفسي					
٥٣		أميل إلى الإسترخاء والأنشطة الترفيهية والمرح					
٥٤		لدى القدرة على التفكير والتركيز تحت الضغوط					
٥٥		لا أستسلم بسهولة مها كانت المواقف والظروف					
٥٦		عندى الجرأة في أخذ المبادرة لحل المشكلات					
٥٧		أبذل ما بوسعي بغض النظر عن نتيجة المنافسة					
٥٨		أخفف من الأعباء والمواقف الضاغطة بالدعابة					
٥٩		أستطيع إستعادة توازني بعد أى هزيمة أو فشل					
٦٠		عندى القدرة للكفاح للوصول لأهدافي وطموحاتي					
٦١		لا أتردد عند وجود أى فرص لتحقيق أى إنجاز					
٦٢		أستمتع بمهنة التدريب على الرغم من صعوبتها					
٦٣		لدى قدرة على تحقيق أهداف وطموح يفوق قدراتي					

وبذلك يكون قد تم التأكد من صحة التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على : هل يمكن تقييم مقياس المرونة النفسية لمدربي الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ؟

التساؤل الثاني : ما مستوى المرونة النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية ؟

وللإجابة على هذا السؤال قام الباحثان بتقديم المقياس إلى عينة البحث من مدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ، وسيتم عرض نتائج كل محور داخل المقياس أولاً بشكل منفصل على أن يتم التعليق على نتائج محاور المقياس بشكل متكامل :

جدول (١١)

الوسط المرجح والوزن المنوى وترتيب العبارات في المحور الأول الكفاءة الشخصية (ن = ١٨٠)

الترتيب	الوزن المنوى %	الوسط المرجح	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبًا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	
١	٩٣.١%	٢.٨٩٤٤	٣٢	٢٥	٦٥	٤٦	١٢	١
١٧	٤٠.٦%	٤.٤٤٤٤	—	٣	٢١	٤٩	١٠٧	٢
٢	٨٨.١%	٣.٠٠٠٠	٣٤	١٧	٦٥	٤٣	٢١	٣
٧	٦٤.٤%	٣.٩١٦٧	١٢	٧	٢٩	٦٨	٦٤	٤
٦	٦٨.٣%	٤.٠٧٧٨	—	١٠	٢٣	٩٠	٥٧	٥
١٤	٦٠.١%	٣.٨٩٤٤	—	٢٢	٤٧	٣٩	٧٢	٦
٣	٧٧.٨%	٣.٠٩٤٤	٢٤	٥٠	٣١	٣٥	٤٠	٧
٥	٧٥.١%	٣.٥٦١١	١٢	٢٦	٣٦	٦١	٤٥	٨
٨	٦٣.٣%	٣.٩٧٧٨	١٢	٧	٢٠	٧٥	٦٦	٩
٤	٧٧.٦%	٣.٥٥٥٦	—	٧	٩٩	٣٤	٤٠	١٠
١٠	٦١.٧%	٣.٨٦١١	١٢	٢٢	١٤	٦٩	٦٩	١١
١٢	٦٠.١%	٤.٣٦١١	—	—	٧	١٠١	٧٢	١٢
٩	٦٢.٢%	٣.٦٦١١	٣١	٣	٣٠	٤٨	٦٨	١٣
١٦	٥١.٧%	٤.٢٩٤٤	—	١٢	١٠	٧١	٨٧	١٤
١١	٦١.٣%	٣.٨٨٣٣	١٢	١٢	٣١	٥٥	٧٠	١٥
١٥	٥٣.٣%	٤.٢٢٧٨	—	١٢	٧	٧٧	٨٤	١٦
١٣	٦٠.١%	٤.٠٢٢٢	—	١٢	٤٤	٥٢	٧٢	١٧
			الدرجة الكلية للمحور					
			٤.٣٦٢٨					
			٨٢.٥%					

يتضح من جدول (١١) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالي المحور الأول (الكفاءة الشخصية) في مقياس المرونة النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٨٤.٣٦٢ ، ووزن منوى ٨٢.٥% .

جدول (١٢)

الوسط المرجح والوزن المنوى وترتيب العبارات في المحور الثانى فاعلية وتقبل الذات (ن = ١٨٠)

الترتيب	الوزن المنوى %	الوسط المرجح	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبًا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	
٦	٦٠.٣%	٤.٠٢٢٢	—	١٢	٤٤	٥٢	٧٢	١
١	٧٧.٨%	٣.٥٦٦٧	—	٢٦	٦٦	٤٨	٤٠	٢
١٢	٤١.٧%	٤.٤٥٠٠	—	١٢	—	٦٣	١٠٥	٣
٥	٦١.٧%	٤.٢٦١١	—	—	٣٣	٨٩	٦٩	٤
١٠	٤٨.٤%	٤.١٨٨٩	—	—	٢١	٦٨	٩١	٥
١١	٤٢.٨%	٤.٤٧٢٢	—	٧	٤	٦٦	١٠٣	٦
٢	٧٠.٦%	٣.٦٨٣٣	١٢	١١	٥٢	٥٢	٥٣	٧
٣	٦٩.٤%	٣.٧٦٦٧	١٢	٢١	١٩	٧٣	٥٥	٨
٩	٥٥.١%	٤.٠٤٤٤	١٢	—	٣٥	٥٤	٧٩	٩
٨	٥٧.٨%	٤.٢٢٢٢	—	—	٣٦	٦٨	٧٦	١٠
٤	٦٤.٤%	٣.٦١٦٧	٢٨	٧	٣٥	٤٦	٦٤	١١
٧	٦٠.١%	٣.٨٥٥٦	١٢	١٩	٢٤	٣٥	٧٢	١٢
			الدرجة الكلية للمحور					
			٤.١٥٧٢					
			٧٧.٦٢%					

يتضح من جدول (١٢) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالي المحور الثاني (فاعلية وتقبل الذات) في مقياس المرونة النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٤.١٥٧٢ ، ووزن مئوي ٧٧.٦٢ % .

جدول (١٣)

الوسط المرجح والوزن المئوي وترتيب العبارات في المحور الثالث الإلتزان الإنفعالي (ن = ١٨٠)

الترتيب	الوزن المئوي %	الوسط المرجح	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبًا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	
٦	٦١.١ %	٣.٨٠٥٦	١٤	١٣	٣٧	٤٦	٧٠	١
١٠	٣٧.٨ %	٤.٣٢٢٢	٥	—	٣٩	٢٤	١١٢	٢
٣	٧١.١ %	٣.٩٥٥٦	٩	١٤	٥	١٠٠	٢٥	٣
٩	٤١.١ %	٤.٣٧٧٨	—	٨	٢٢	٤٤	١٠٦	٤
٧	٥٠.١ %	٤.١٧٧٨	—	١٤	٣٠	٤٦	٩٠	٥
١	٨٠.٢ %	٣.٦١١١	١٨	٩	٣٤	٨٣	٣٦	٦
٥	٦٢.٢ %	٣.٧٧٧٨	٩	٩	٦٣	٣١	٦٨	٧
٤	٦٩.٤ %	٤.١١٦٧	—	—	٣٤	٩١	٥٥	٨
٢	٨٠.١ %	٣.٦٣٣٣	٩	١٧	٤١	٧٧	٣٦	٩
٨	٤٨.٩ %	٣.٩٩٤٤	٩	٩	٤٨	٢٢	٩٢	١٠
الدرجة الكلية للمحور								
			٣.٨٧٣٥					
			٨٠.١٧ %					

يتضح من جدول (١٣) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالي المحور الثالث (الإلتزان الإنفعالي) في مقياس المرونة النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٣.٨٧٣٥ ، ووزن مئوي ٨٠.١٧ % .

جدول (١٤)

الوسط المرجح والوزن المئوي وترتيب العبارات في المحور الرابع الكفاءة الإجتماعية (ن = ١٨٠)

الترتيب	الوزن المئوي %	الوسط المرجح	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبًا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	
٨	٦٢.٨ %	٤.١١١١	—	٩	٢٩	٧٥	٦٧	١
١٠	٥٠.١ %	٤.٢٠٠٠	٥	٩	١٢	٥٥	٩٠	٢
٩	٥٤.١ %	٤.١٠٠٠	٩	٩	١٨	٦٣	٨١	٣
٦	٦٣.٩ %	٤.٠١١١	٩	١١	١٤	٨١	٦٥	٤
٤	٦٥.٦ %	٣.٩٧٧٨	٥	٩	٣٣	٧١	٦٢	٥
١١	٤٨.٩ %	٤.٤٧٢٢	—	—	٧	٨١	٩٢	٦
١	٧٩.٤ %	٣.٦٤٤٤	—	٢٣	٥٥	٦٥	٣٧	٧
١٣	٤٠.٦ %	٤.٢٩٤٤	—	١٣	٢٨	٣٢	١٠٧	٨
٣	٧٤.٦ %	٣.٦٥٥٦	١٨	٩	١٦	٩٣	٤٤	٩
١٢	٤١.٧ %	٤.٣٧٢٢	—	—	٢٠	٥٥	١٠٥	١٠
٥	٦٤.٤ %	٣.٧١٦٧	٩	٨	٧٢	٢٧	٦٤	١١
٢	٧٧.٢ %	٣.٧١١١	٢٥	—	١٨	٩٦	٤١	١٢
٧	٦٣.٣ %	٤.٠٥٠٠	٩	—	٣٠	٧٥	٦٦	١٣
الدرجة الكلية للمحور								
			٤.١١٣٦					
			٧٦.٩٣ %					

يتضح من جدول (١٤) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالي المحور الرابع (الكفاءة الإجتماعية) في مقياس المرونة النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٤.١١٣٦ ، ووزن مؤوى ٧٦.٩٣ % .

جدول (١٥)

الوسط المرجح والوزن المؤوى وترتيب العبارات في المحور الأول الإصرار والتحدى (ن = ١٨٠)

الترتيب	الوزن المؤوى %	الوسط المرجح	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	رقم العبارة
			تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	تكرار	
٤	٦٤.٤ %	٣.٧١٦٧	٩	٨	٧٢	٢٧	٦٤	١
٣	٧٧.٢ %	٣.٧١١١	٢٥	—	١٧	٩٦	٤١	٢
٥	٦٣.٣ %	٤.٠٥٠٠	٩	—	٣٠	٧٥	٦٦	٣
٨	٤٦.١ %	٤.٣٨٨٩	—	—	٢٧	٥٦	٩٧	٤
٦	٦١.١ %	٤.١٣٨٩	٩	—	١٨	٨٣	٧٠	٥
١٠	٣٠.٠ %	٤.٣٠٠٠	٩	١٧	١١	١٧	١٢٦	٦
٩	٤٠.٦ %	٤.٥٦٦٧	—	—	٥	٦٨	١٠٧	٧
٢	٧٨.٣ %	٣.٧٨٨٩	٨	٩	٣٥	٨٩	٣٩	٨
٧	٥٤.٤ %	٤.٢١١١	—	٢٢	—	٧٦	٨٢	٩
١	٨١.١ %	٣.٥٢٧٨	١٤	٩	٥٩	٦٤	٣٤	١٠
الدرجة الكلية للمحور								
			٤.١٥٠٧					
			٨١.٩٩ %					

يتضح من جدول (١٥) أن درجة إستجابات عينة البحث على إجمالي المحور الخامس (الإصرار والتحدى) في مقياس المرونة النفسية جاءت بوسط مرجح قدره ٤.١٥٠٧ ، ووزن مؤوى ٨١.٩٩ % .

جدول (١٦) مستوى المرونة النفسية وفقا لمحاور مقياس المرونة النفسية (ن = ١٨٠)

م	محاور المرونة النفسية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى المرونة النفسية	الوسط المرجح	الوزن المؤوى %	الترتيب
١	الكفاءة الشخصية	٦٦.٣٠	٤.١٩٠	مرتفع	٤.٣٦٢	٨٢.٥ %	١
٢	فاعلية وتقبل الذات	٤٣.٣٥	٢.٩٢٣	متوسط	٤.١٥٧	٧٧.٦٢ %	٤
٣	الإنتران الإنفالي	٣٧.٧٧	٢.٦٣٤	مرتفع	٣.٨٧٣	٨٠.١٧ %	٣
٤	الكفاءة الإجتماعية	٥٥.٠٤	٣.٠٨١	متوسط	٤.١١٣	٧٦.٩٣ %	٥
٥	الإصرار والتحدى	٣٨.٤٠	٢.٧١٦	مرتفع	٤.١٥٠	٨١.٩٩ %	٢
الدرجة الكلية للمقياس		٢٤٧.٨٦	١٣.٣٤٦	مرتفع	٤.١٩٢	٧٩.٦٩ %	

يتضح من جدول (١٦) أن مستوى المرونة النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية جاء في مستوى مرتفع بالنسبة لكل من محاور الكفاءة الشخصية ، والإصرار والتحدى ، والإنتران الإنفالي على الترتيب وفي المقياس ككل ، بينما جاءت محاور فاعلية وتقبل الذات ، الكفاءة الإجتماعية في مستوى متوسط .

كما يتضح من جدول (١٦) أن درجة المرونة النفسية في محور الكفاءة الشخصية قد جاءت في المرتبة الأولى بنسبة مئوية (٨٢.٥ %) ، يليه درجة المرونة النفسية في محور الإصرار والتحدى قد جاءت في المرتبة الثانية بنسبة مئوية (٨١.٩٩ %) ، وأن درجة

المرونة النفسية في محور الإلتزان الإنفعالي قد جاءت في المرتبة الثالثة بنسبة مئوية (٨٠.١٧%) ، وأن درجة المرونة النفسية في محور فاعلية وتقبل الذات قد جاءت في الترتيب الرابع بنسبة مئوية (٧٧.٦٢%) ، وأن درجة المرونة النفسية في محور الكفاءة الإجتماعية قد جاءت في الترتيب الخامس والأخير بنسبة مئوية (٧٦.٩٣%) .

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من " ياسمين سامي آل غزال ٢٠٠٨م " ، ودراسة " سعيد شويل ، فتحي نصر ٢٠١٢م " ، ودراسة " لمياء الزهيري ٢٠١٢م " ، ودراسة " بيدجون ورو وستبلتون وميجار ولو Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, & Lo ٢٠١٤م " ، في حين تختلف نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة " يحيى شقورة ٢٠١٢م " ، ودراسة " هالة غنيمي ٢٠١٨م " .

ويعزى الباحثان هذه النتيجة إلى أن المرونة النفسية تكمن في الإستجابة الإنفعالية والعقلية التي تمكن المدرب من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول .

جدول (١٧) مستوى المرونة النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية وفقا لنوع النشاط الرياضي (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) (ن = ١٨٠)

م	محاور المقياس	نوع النشاط الرياضي	العدد	المتوسط	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
١	الكفاءة الشخصية	كرة القدم	٤٥	٦٧.١٥	%٩٣.٣	٤.١٤٤	٧٠	-١.٩٣٨
		كرة اليد	٤٥	٦٨.٢٦	%٩١.١	٤.١٨٢	٧١	-١.٦٤٥
		كرة السلة	٤٥	٦٨.٨٢	%٩٥.٦	٤.٦٣٩	٧٠	-٢.٢٣٦
		كرة الطائرة	٤٥	٦٨.٩٣	%٩٥.٨	٤.٥١١	٧٠	-٢.٣٩٥
٢	فاعلية وتقبل الذات	كرة القدم	٤٥	٤٧.٥١	%٩٥.٦	٣.٠٦٩	٤٩	-١.٢٦٩
		كرة اليد	٤٥	٤٨.١٣	%٨٠.١	٢.٨٨٧	٤٩	-١.٧٠٠
		كرة السلة	٤٥	٤٨.٨٦	%٩٣.٢	٢.٧٩٨	٤٩	-١.٦٢٤
		كرة الطائرة	٤٥	٤٨.٨٨	%٩٣.٣	٢.٩٤٧	٤٩	-١.٤٨٩
٣	الإلتزان الإنفعالي	كرة القدم	٤٥	٣٩.٨٤	%٩١.١	٢.٩٥٨	٤١	-٠.١٠٤
		كرة اليد	٤٥	٣٩.٦٦	%٩٣.٣	٢.٢٧٤	٤١	-١.٥٥٧
		كرة السلة	٤٥	٣٩.٧٧	%٩٢.٦	٢.٧٥٤	٤٣	-١.٧٣٢
		كرة الطائرة	٤٥	٣٩.٨٠	%٩١.١	٢.٤١٤	٤٣	-١.٤٧٨
٤	الكفاءة الإجتماعية	كرة القدم	٤٥	٦١.٤٨	%٨٤.٤	٣.٠٩٨	٦١	-٠.١٠٦
		كرة اليد	٤٥	٦١.٥٥	%٨٨.٩	٣.١٠٩	٦١	-٠.٢٦٠
		كرة السلة	٤٥	٦٠.٥٧	%٨٧.٦	٣.٤٦٤	٦٢	-٠.٢٨٨
		كرة الطائرة	٤٥	٦٠.٥٥	%٨٧.٥	٣.٠٧٠	٦١	-٠.٢١٧
٥	الإصرار والتحدى	كرة القدم	٤٥	٤٠.٢٠	%٩٢.١	٢.٦١٦	٤٠	-٠.٧٤٦
		كرة اليد	٤٥	٤٠.٣٧	%٩٣.٣	٢.٤٦١	٤٠	-٠.٩٥٦
		كرة السلة	٤٥	٤٠.٤٠	%٩٣.٥	٢.٩٤١	٤١	-١.٠٨٠
		كرة الطائرة	٤٥	٤٠.٦٢	%٩١.١	٢.٨٩٤	٤١	-١.٠٢٩
	المقياس ككل	كرة القدم	٤٥	٢٥٦.٢٠	%٨٨.٧	١٣.٧٨٠	٢٦٣	-١.٠٥٤
		كرة اليد	٤٥	٢٥٨.٠٢	%٨٦.٥	١١.٨٨١	٢٦١	-١.٢٦٣
		كرة السلة	٤٥	٢٥٨.٤٤	%٨٧.٣	٩.٨٥٣	٢٥٨	-٠.٨٣٤
		كرة الطائرة	٤٥	٣٤٥.٧٧	%٩٣.٦	١٠.١٧١	٢٥٨	-٠.٧٧٣

يتضح من جدول (١٧) أن جميع قيم الانحراف المعياري أقل من المتوسط الحسابي ، كما يتضح من جدول (١٧) أن معاملات الالتواء لقياسات أفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (٠.١٠٤ ، -٢.٣٩٥) في المحاور قيد البحث ومجموعها وهي قيم تنحصر بين (٣±) ، كما يتضح من جدول (١٧) أن مستوى المرونة النفسية لدى مدربي كرة القدم مرتفع ، وأن مستوى المرونة النفسية لدى مدربي كرة السلة مرتفع ، وأن مستوى المرونة النفسية لدى مدربي كرة الطائرة مرتفع ، حيث بلغت نسب الإستجابة على الترتيب (٨٨.٧) ، (٨٦.٥) ، (٨٧.٣) ، (٩٣.٦) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي أشارت إلى إرتفاع مستوى المرونة النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) إلى طبيعة ومستوى القدرات والخبرات التي يمتلكها مدربي (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) في التحكم بإنفعالاتهم ، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه " صفاء الأعسر ٢٠١٠م " من أن المرونة النفسية ترتبط بقدرة الفرد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي ومواجهة الصعاب وعوامل الخطر بالإضافة إلى الكفاءة النفسية والاجتماعية وهذه العوامل الداخلية والخارجية تتفاعل مع بعضها البعض فتؤدي إلى إستعادة التوازن وتحقيق التوافق الجيد مما يؤدي إلى إرتفاع مستوى المرونة النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ، كما يتفق مع ما ذكره " محمد أبو حلاوة ٢٠١٣م " أن المرونة في علم النفس تشير إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هـدوئه وإتزانه الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف صعبة ، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة .

ويرى الباحثان وفي ضوء تفسير هذه النتيجة أن زيادة الإهتمام بالتوجيه والإرشاد اللازم لمدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) قد يسهم في تحقيق مستوى مرتفع من المرونة النفسية لديهم ، وبالتالي فإن وصول مدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) لهذا المستوى ينبغي الحفاظ عليه والعمل على زيادته من خلال تقديم التوجيه المناسب وإستمرار عمليات تدريب وتنمية وتطوير قدرات مدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) .

وبذلك يكون قد تم التأكد من صحة التساؤل الثاني للبحث والذي ينص على :
ما مستوى المرونة النفسية لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية ؟

التساؤل الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية لدى مدربي الألعاب الجماعية ونتائج المباريات ؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحثان بإستخدام تحليل التباين للتعرف على الفروق بين المدربين وفقا لنوع النشاط الرياضي (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ويوضحها جدول رقم (١٨، ١٩) ، وقام بإستخدام إختبار "ت" لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي إستجابات عينة الدراسة من مدربي الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) أصحاب الخبرة التدريبية أقل من ١٠ سنوات ومدربي الألعاب الجماعية أصحاب الخبرة التدريبية أكثر من ١٠ سنوات لعبارات مقياس المرونة النفسية ، كما يوضحها جدول رقم (١٩) :

جدول (١٨) الفروق بين متوسطات إستجابات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية
وفقا لنوع النشاط الرياضي بإستخدام تحليل التباين (ن = ١٨٠)

م	محاور المقياس	العدد	كرة القدم	كرة اليد	كرة السلة	كرة الطائرة	المتوسط الحسابي	قيمة ف	مستوى الدلالة
فروق المتوسطات									
١	كرة القدم	٤٥	—	-١.٨٠٠٠	-٢.٢٤٤٤	-٩.٥٧٧٧	٢٥٦.٢٠	٢.١٧ -٣	٠.٨٩٦
٢	كرة اليد	٤٥	*١.٨٠٠٠	—	-٠.٤٤٤٤	-٨.٧٧٧٧	٢٥٨.٠٢	٢.٤٨٣ -	٠.٨٧٠
٣	كرة السلة	٤٥	*٢.٢٤٤٤	*٠.٤٤٤٤	—	-٨.٣٣٣٣	٢٥٨.٤٤	٢.٩٥١ -	٠.٩٧٤
٤	كرة الطائرة	٤٥	*٩.٥٧٧٧	*٨.٧٧٧٧	*٧.٣٣٣٣	—	٣٤٥.٧٧	٣.٧٣٥ -	٠.٠٠٠

فروق المتوسطات دال معنويًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٢٥٠

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا لنوع النشاط الرياضي (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ، بالنسبة لمجموع مقياس المرونة النفسية ، حيث جاءت قيمة (ف) على الترتيب (٢.١٧٣) ، (٢.٤٨٣) ، (٢.٩٥١) ، (٣.٧٣٥) وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وكانت الفروق لصالح مدربى كرة الطائرة حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي لمدربى كرة الطائرة (٣٤٥.٧٧) وهي قيمة دالة إحصائية.

كما يتضح من جدول (١٨) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا لنوع النشاط الرياضي (كرة القدم – اليد – السلة) ، حيث جاءت قيم المتوسطات الحسابية للأنشطة الرياضية الثلاثة (٢٥٦.٢٠) ، (٢٥٨.٠٢) ، (٢٥٨.٤٤) على الترتيب ، وجميعها قيم غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

جدول (١٩) قيم مجموع ومتوسط المربعات لمقياس المرونة النفسية (ن = ١٨٠)

نوع فروق النشاط الرياضي	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	٢٦٢٨٥٢.٩٠	٣	٨٧٦١.٦٣	٢٠.٦٧٣	٠.٠٠٠
ضمن المجموعات	٧٤٥٩٤٠.٠٨	١٧٦	٤٢٣٨.٢٩		
الدرجة الكلية للمقياس	١٠٠٨٧٩٢.٩٩	١٧٩	١٢٩٩٩.٩٢		

يتضح من جدول (١٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا لنوع النشاط الرياضي (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ، بالنسبة لمجموع مقياس المرونة النفسية من حيث مجموع ومتوسط المربعات وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) .

ويمكن تفسير هذه النتيجة من وجهة نظر الباحثان التي أشارت إلى وجود فروق وفقاً لنوع النشاط الرياضي (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ، لصالح مدربي (كرة الطائرة) ، إلى أنه بمقارنة طبيعة المنافسة في كرة الطائرة وطبيعة اللاعبين والمتابعة الجماهيرية وحجم الضغوط الملقى على عاتقهم قد يكون أقل مما يتعرض له مدربي (كرة القدم – اليد – السلة) الذين يدرّبون منافسات اللعبة الشعبية الأولى والثانية والثالثة في العالم تقريباً ودائماً ما يتعرضون للانتقادات من باقى عناصر اللعبة ، بالإضافة إلى أن عدد مدربي (كرة القدم – اليد – السلة) أضعاف عدد مدربي (كرة الطائرة) وبالتالي تقل فرص مدربي (كرة القدم – اليد – السلة) في تدريب المنتخبات القومية وكذلك الفرق المتميزة لكثرة أعداد المدربين ، وذلك ربما يكون السبب في جعلهم أقل في مستوى المرونة النفسية من مدربي (كرة الطائرة) .

وهذا يتفق مع ما ذكرته " رشا عبد الرحمن ، أشرف العزب ٢٠٢١م " أن للمرونة النفسية مجموعة من الخصائص تتمثل في : القدرة على إقامة العلاقات الاجتماعية المتبادلة ، الشعور بالاستقلالية والإعتماد على الذات ، والقدرة على صنع وإتخاذ القرار دون الإنصياع للآخرين ، وكذلك الإعتزاز بالذات ، وأن يمتلك المدرب مستوى مرتفع من مهارات القدرة على حل المشكلات ، ومهارات التفكير قبل الفعل ، والتروى وعدم الإندفاع تجنباً للوقوع في الخطأ أثناء التفاعل مع الآخرين ، النظرة الإيجابية للذات والشعور بالثقة والكفاءة الشخصية ، القدرة على إدارة الإنفعالات والمشاعر القوية السلبية والإيجابية ، المثابرة والإجتهاد .

ويرى الباحثان أن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مدربي (كرة القدم – اليد – السلة) قد يرجع إلى الخبرات المتشابهة وإلى القدرات العقلية والبدنية التي يمتلكها مدربي (كرة القدم – اليد – السلة) ، وكذلك إلى تشابه البيئة الرياضية التي يعيشون فيها والتي تتميز بعلاقات اجتماعية جيدة ، إلى جانب المحافظة على الإلتزام بالعادات الصحية السليمة ، وعلى التدريب الرياضي المستمر .

جدول (٢٠) الفروق بين متوسطات إستجابات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية ومحاوره وفقاً لنوع النشاط الرياضي باستخدام اختبار T. test لعينتين مستقلتين (ن = ١٨٠)

م	محاور المقياس	عدد سنوات الخبرة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
١	الكفاءة الشخصية	أقل من ١٠ سنوات	١٠٤	٦٤.٧٢	٤.٢٦٤	١٧٩	٧٩.٩٨	٠.٠٩٢
		أكثر من ١٠ سنوات	٧٦	٧٠.٨٨	٥.٤٣٣			
٢	فاعلية وتقبل الذات	أقل من ١٠ سنوات	١٠٤	٤٢.٩١	٣.٧٥٢	١٧٩	٩٨.٢٢	٠.٢٥١
		أكثر من ١٠ سنوات	٧٦	٤٩.٧٧	٤.١٣٦			
٣	الإتزان الإنفعالي	أقل من ١٠ سنوات	١٠٤	٣٣.٣٥	٢.٢٢١	١٧٩	٧٧.٤٥	٠.٤٦٥
		أكثر من ١٠ سنوات	٧٦	٣٩.٦٩	٢.٨٥١			
٤	الكفاءة الاجتماعية	أقل من ١٠ سنوات	١٠٤	٥٤.٦٢	٣.٨٢٤	١٧٩	٩٧.٢٤	٠.٢٨٤
		أكثر من ١٠ سنوات	٧٦	٦١.٤٥	٤.٢٢٦			
٥	الإصرار والتحدى	أقل من ١٠ سنوات	١٠٤	٣٣.٩٧	٢.٥٤٥	١٧٩	٨٢.٤٢	٠.٠١١
		أكثر من ١٠ سنوات	٧٦	٤٠.١٢	٢.٩٦٨			
	المقياس ككل	أقل من ١٠ سنوات	١٠٤	٢٥٢.٤٢	١٣.٦٨٤	١٧٩	٩٠.٩٣	٠.٠٢٢
		أكثر من ١٠ سنوات	٧٦	٢٦١.٥٧	١٥.٣٩٤			

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقاً لعدد سنوات الخبرة التدريبية (أقل من ١٠ سنوات – أكثر من ١٠ سنوات) بالنسبة لمحاور المقياس ، ومجموع مقياس المرونة النفسية ككل ، حيث جاءت قيمة (ت) دالة إحصائياً عند

مستوى دلالة (٠.٠٥) ، وكانت الفروق لصالح المدربين اللذين متوسطهم الحسابى أعلى وهم المدربين الأكثر خبرة من ١٠ سنوات .

ويرى الباحثان أن هذه الفروق تعود إلى أهمية الخبرة بالنسبة لمدرّبى بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ذوى الخبرة العالية والتي تزيد عن عشر سنوات فى تنمية الكفايات البدنية والعقلية والجسمية والاجتماعية ، وكذلك القدرة على التعامل مع العواطف وخاصة فى ضبط إنفعالاته والتحكم فيها ، كذلك إمتلاك المدربين ذوى الخبرة العالية إلى نضج العلاقات الشخصية المتبادلة بصورة متحررة من الإنفعالات والاندفاعات ، وزيادة القدرة على التفاعل والإستجابة بطريقة لها علاقة بإستجابة الآخرين ، وكذلك إمتلاك المدربين ذوى الخبرة العالية إلى تبلور الذات بمعنى أن يعتمد المدرب على نفسه وذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع ، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به .

بالإضافة إلى عدم وجود دراسات تؤيد أو تخالف ما توصل إليه البحث الحالى والتي لم تتطرق لمتغير عدد سنوات الخبرة وأثره فى المرونة النفسية لمدرّبى بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) .

كما يعزى الباحثان هذه الفروق إلى أهمية الخبرة بالنسبة لمدرّبى بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ذوى الخبرة العالية والتي تزيد عن عشر سنوات فى المرونة النفسية لما تمثله من تصور للمواقف الحياتية والحركية وتسلسل المهارات والأهداف الخاصة بهم نتيجة لطول الخبرة ، ولكون المدرب ذو الخبرة العالية قادرا على تطبيق الخطط الموضوعة وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات المناسبة مقارنة بالمدرّب ذو الخبرة التى تقل عن الـ ١٠ سنوات مما يجعله يتمكن من القيام بالواجبات الموضوعة له من قبل إدارة الإتحادات الرياضية التابعين لها بمهنية عالية ، فضلا عن ذلك المساهمة فى التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الإنفعالى .

وبذلك يكون قد تم التأكد من صحة التساؤل الثالث للبحث والذى ينص على :
هل توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى المرونة النفسية لدى مدرّبى الألعاب الجماعية ونتائج المباريات ؟

إستنتاجات البحث : Conclusions Of The Research

١. إمتلاك عينة البحث مدربي بعض الألعاب الجماعية مستوى مرتفع بالنسبة لكل من محاور الكفاءة الشخصية ، والإصرار والتحدى ، والإتزان الإنفعالي على الترتيب وفي المقياس ككل ، بينما جاءت محاور فاعلية وتقبل الذات ، الكفاءة الإجتماعية في مستوى متوسط .
٢. إمتلاك عينة البحث مدربي بعض الألعاب الجماعية (كرة القدم – اليد – السلة الطائرة) مستوى مرتفع بالنسبة لكل محاور مقياس المرونة النفسية وفي المقياس ككل .
٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا لنوع النشاط الرياضي (كرة القدم – اليد – السلة – الطائرة) ، بالنسبة لمجموع مقياس المرونة النفسية وكانت الفروق لصالح مدربي كرة الطائرة .
٤. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا لنوع النشاط الرياضي (كرة القدم – اليد – السلة) بالنسبة لمجموع مقياس المرونة النفسية .
٥. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إستجابات أفراد العينة وفقا لعدد سنوات الخبرة التدريبية (أقل من ١٠ سنوات – أكثر من ١٠ سنوات) بالنسبة لمحاور المقياس ، ومجموع مقياس المرونة النفسية ، وكانت الفروق لصالح المدربين اللذين متوسطهم الحسابي أعلى وهم المدربين الأكثر خبرة من ١٠ سنوات .

توصيات البحث : Research recommendations

- ١- ضرورة تطبيق مقياس المرونة النفسية على جميع مدربي ولاعبى الفرق الرياضية المختلفة سواء الجماعية أو الفردية للوقوف على مستوى المرونة النفسية لديهم .
- ٢- ضرورة إعتداد البرامج النفسية والإرشادية من قبل الإتحادات الرياضية المختلفة لتنمية المرونة النفسية لتكون إحدى أدوات تقييم الأداء من قبل الإتحادات الرياضية للمدربين .
- ٣- ضرورة إعتداد أدوار الأخصائى النفسى ضمن الأجهزة الفنية للإتحادات الرياضية لما له من دور فعال فى رفع مستوى المرونة النفسية للمدربين واللاعبين .
- ٤- ضرورة تركيز الدراسات النفسية على تنمية الجوانب الإيجابية فى الشخصية ومنها المرونة النفسية ، مع زيادة الإهتمام بالبحث فى العوامل المعرفية والنفسية التى من شأنها تنمية المرونة النفسية لدى المدربين .
- ٥- عقد ندوات وورش عمل ولقاءات بصورة دورية تهدف لتوعية المدربين فى الأنشطة الرياضية المختلفة بأهمية المرونة النفسية لتحقيق صحة نفسية أفضل لديهم .
- ٦- توفير أجواء أكاديمية وإجتماعية وصحية تسهم فى تنمية المرونة النفسية للمدربين مما ينعكس على توافقهم النفسى والشخصى والإجتماعى .

المراجع العربية :

- ١- الجمعية الأمريكية لعلم النفس (٢٠٠٢) : الطريق إلى المرونة النفسية ، ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة ، قسم علم النفس ، كلية التربية بدمنهور ، جامعة الإسكندرية .
- ٢- أنس سليم الأحمدى (٢٠٠٧) : المرونة : حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات ، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- ٣- رشا محمد عبد الرحمن ، أشرف محمد العزب (٢٠٢١) : التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الجامعية في ضوء بعض المتغيرات - دراسة على عينة من طلبة جامعة عجمان - الإمارات العربية المتحدة ، المجلة التربوية ، جامعة سوهاج .
- ٤- رؤى صلاح قدورى (٢٠١٦) : تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة الموصل في العراق ، مجلة علوم التربية الرياضية ، ع (١) ، مجلد (٩) كلية التربية الرياضية ، جامعة ميسان ، العراق .
- ٥- سعيد أحمد شويل ، فتحى محمد نصر (٢٠١٢) : " الفروق بين مرتفعى ومنخفضى المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمى فى التربية ٣ (١٣) ، ص ١٧٨٣ - ١٨١٧ .
- ٦- صفاء الأعصر (٢٠١٠) : الصمود من منظور علم النفس الإيجابي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ٢٠ ، العدد ٦٦٠ .
- ٧- فوقيه رضوان (٢٠١٥) : مقياس المرونة النفسية ، كراسة التعليمات والأسئلة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة .
- ٨- لمياء الزهيرى (٢٠١٢) : المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى .
- ٩- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣) : المرونة النفسية : ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية . ط ٢ ، مؤسسة العلوم النفسية العربية .
- ١٠- هانم محمد غنيمى (٢٠١٨) : المرونة النفسية وعلاقتها بتماسك الفريق ومستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
- ١١- ياسمين سامى آل غزال (٢٠٠٨) : التشاؤم الدفاعى وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- ١٢- يحيى عمر شقورة (٢٠١٢) : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعات الفلسطينية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر ، غزة .

المراجع الأجنبية :

- 13- American Psychological Association (APA) (2000) : The road to resilience. (APA) wa shinoton : discovery health chanel.
- 14- American Psychological Association, (APA) (2010) : Resilience factors and strategies, 750, First Street, NE, Washington DC.<http://www.apahelpcenter.org/featuredtopies>. Accessed. 16.9.2010.
- 15- Grace Fayombo (2010): The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. International Jornal of Psychological Studies : VOL. 2 (2) : 105- 116.
- 16- Moyer, D., & Sandoz, S. (2015). The role of psychological flexibility in the relationship between parent and adolescent distress. Department of Psychology. Doi : 10.1007/s10826-014-9947-y.
- 17- Pidgeon, A., Rowe, N., Stapleton, P., Magyar, H., & Lo, B. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. Open Journal of Social Sciences,2, 14-22.
- 18- Singh, K., & Nan Yu, X. (2010). Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in a Sample of Indian Students. J Psychology, 1(1), 23-30.
- 19- Sourì, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Well-Being in Students of Medicine. Procedia: Social and Behavioral Sciences,30,1541-1544. DOI: 10.1016/j.sbspro.2011.10.299.

مستخلص البحث باللغة العربية

" المرونة النفسية وعلاقتها بنتائج المباريات لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية "

* أ.م.د / إسلام أحمد فؤاد شرف

** أ.م.د / أحمد عبدالرازق حسن حجازي

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بنتائج المباريات لدى مدربي بعض الألعاب الجماعية ، أيضا التعرف على الفروق الإحصائية في مستوى المرونة النفسية بين مدربي بعض الألعاب الجماعية وفقا لنوع النشاط الرياضي وعدد سنوات الخبرة ، يستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث بلغت (٢٤٠) مدربا ، حيث تكونت العينة الإستطلاعية من (٦٠) مدربا وذلك بواقع (١٥) مدربا كرة قدم ، (١٥) مدربا كرة يد ، (١٥) مدربا كرة سلة ، (١٥) مدربا كرة طائرة ، تكونت العينة الأساسية من (١٨٠) مدربا وذلك بواقع (٤٥) مدربا كرة قدم ، (٤٥) مدربا كرة يد ، (٤٥) مدربا كرة سلة ، (٤٥) مدربا كرة طائرة ، يستخدم الباحثان مقياس المرونة النفسية من تصميمهما ، وكانت أهم النتائج : تصميم مقياس المرونة النفسية لمدربي بعض الألعاب الجماعية ، إمتلاك عينة البحث مستوى مرتفع بالنسبة لمحاور الكفاءة الشخصية ، والإصرار والتحدى ، والإتزان الإنفعالي وفي المقياس ككل ، بينما محاور فاعلية وتقبل الذات ، الكفاءة الإجتماعية في مستوى متوسط ، إمتلاك عينة البحث (كرة القدم – اليد – السلة - الطائرة) مستوى مرتفع بالنسبة لكل محاور مقياس المرونة النفسية وفي المقياس ككل ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لعدد سنوات الخبرة التدريبية (أقل من ١٠ سنوات – أكثر من ١٠ سنوات) بالنسبة لمحاور المقياس ، ومجموع مقياس المرونة النفسية ، وكانت الفروق لصالح المدربين اللذين متوسطهم الحسابي أعلى وهم المدربين الأكثر خبرة من ١٠ سنوات .

Abstract

" Psychological flexibility and its relationship to match results for some team games coaches "

*** Dr/ Islam Ahmed Fouad Sharaf**

**** Dr/ Ahmed Abdulrazek Hassan Hegazy**

The research aims to recognize the level of psychological flexibility and its relationship to the results of matches in the coaches of some team games, as well as the statistical differences in the level of psychological flexibility between the coaches of some team games according to the type of sporting activity and the number of years of experience, the researchers used the descriptive curriculum, the sample of the research was selected in the random way where it reached 240 trainers, where the reconnaissance sample consisted of 60 coaches. (15) Football coaches, (15) Handball coaches, (15) Basketball coaches, (15) Volleyball coaches, basic sample consisted of (180) Coach (45) Football Coach (45) Handball Coach, (45) basketball coaches, (45) volleyball coaches, the two researchers used the psychological resilience measure of their design, and the most important results were: the design of the psychological resilience scale for some team games coaches, Having a research sample has a high level of personal competence, persistence and challenge, emotional balance and scale as a whole, while effectiveness and self-acceptance axes, social efficiency at a medium level, having a research sample (Football - Handball – basketball - Volleyball) at a high level for each axis of the psychological resilience scale and in the scale as a whole, there are statistically significant differences according to the number of years of training experience (less than 10 years - more than 10 years) For the scale axes, the sum of the psychological flexibility scale, the differences in favour of the calculated coaches were higher and they were the most experienced trainers from 10 years.