

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	special issue of first international scientific conference	المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/	
	Vol.18 Issue 4 Year/2019		

المرونة النفسية وعلاقتها بالحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب

حسين حمزة جواد
المديرية العامة لتربية محافظة بابل
معاذ صالح جواد
المديرية العامة لتربية محافظة بابل
albadyh278@gmail.com

الملخص :

هدف البحث الى بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي والتعرف على العلاقة بينهما لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب . واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأساليب المسحي ودراسة الحالة , وشملت عينة البحث على لاعبي المراكز التدريبية في لعبة تنس كرة القدم الشباب بمحافظة بابل والبالغ عددهم (100) لاعب, موزعين على (5) مراكز تدريبية (20) لاعب لكل مركز تدريبي , ومن أجل تحقيق أهداف البحث تم بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي باتباع خطوات وإجراءات بناء وإعداد المقاييس النفسية ومعالجة بياناتها باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) . وخرج البحث باستنتاج انه كلما كانت المرونة النفسية مرتفعة لدى اللاعبين كلما كان هناك حديث ذاتي ايجابي. ومن أهم التوصيات تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الارشاد النفسي الرياضي .

الكلمات المفتاحية : المرونة النفسية – لاعبي تنس كرة القدم

Psychological flexibility and its relation to self-talk among young football players

Hussein Hamza Jawad
Maath Salih Jawad
albadyh278@gmail.com

Abstract :

The objective of the research is to build the measures of psychological flexibility and self-talk and to identify the relationship between the young tennis players. The researchers used the descriptive approach in survey methods and case study. The study sample included the players of the training centers in the game of youth football in Babil governorate, which are (100) players, distributed in (5) training centers (20) players for each training center, Research The measures of psychological flexibility and self-talk were built by following the steps and procedures of constructing and preparing the psychological measures and processing their data using the statistical file for the social sciences (spss).The research concluded that the higher the psychological flexibility of the players whenever there is a positive self-talk. One of the most important recommendations is to strengthen the sports teams with a specialist in psychological guidance.

Keywords: psychological resilience - football tennis players

**1 التعريف بالبحث :****1-1 مقدمة البحث وأهميته :**

تعد الرياضة الجماعية بشتى انواعها واشكالها المختلفة احد واهم الانشطة الرياضية ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم وتنس كرة القدم , والاخيرة تعد من الالعاب المهمة التي اصبحت تساير التكنولوجيا الحديثة وتستخدم علومها من اجل ايجاد طرق واساليب حديثة تناسب الزمان والمكان من اجل تحقيق اعلى المستويات العالية , وهو الشيء الذي يسعى اليها اهل الاختصاص وخاصة في تنس كرة القدم من خلال البرامج التدريبية العلمية التي تهدف الى تطوير امكانيات اللاعبين وقدراتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية والاجتماعية والصحية , وهذه الاخيرة التي تعتبر من متطلبات النجاح والفاصل بين الفرق الرياضية المحترفة التي طورتها للوصول الى افضل المستويات حيث يتطلب التفوق في المجال الرياضي , التكامل التام بين العقل والجسم لذا اصبح للإعداد النفسي مكانة مرموقة ودور فعال في عمليات التدريب والمنافسة وخاصة بعد التقارب الواضح في المستوى البدني والمهاري والخططي الذي اصبح يحققه اللاعب , وتعد المرونة النفسية احدى عوامل الشخصية المهمة والاساسية في تحسين الاداء النفسي والمحافظة على السوك البدني والصحي , فهي خاصية لدى اللاعب تساعد على التكيف والتلاؤم والاستعداد للظروف المستجدة في المباريات , كما ان التحدث مع الذات يمثل دوافع الفرد الداخلية والمحرك الخفي له كما انه عامل مهم من العوامل النفسية في حياة الفرد بصورة عامة والرياضي بصورة خاصة , والتأثير في السلوك المستقبلي يتحدد بنوع الاستجابة التي يستجيب لها الفرد فإذا كانت الاستجابة سلبية فهذا يعني ان الافراد يحاولون تحاشي التحدي والاستسلام في وجه الفشل وهنا يكون التحدث مع الذات سلبى يصاحبه تراجع في التوافق النفسي والحياتي المناسب اما اذا كانت الاستجابة ايجابية فهذا يعني ان الافراد يسعون الى التحدي ومواصلة جهودهم استجابة منهم للظرف الضاغط الذي سبب الفشل وهنا يكون التحدث مع الذات ايجابى اختيار مناسب للاستجابات التوافقية للحياة فيما بعد الازمة وكلا هذين النمطين يخدمان حياة الفرد لتقدير ذاته , وتكمن الأهمية بمعرفة العلاقة بين المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب فهذه الدراسة تساهم في تدعيم المجال النفسي بموضوع جديد نظراً لأهمية الجانب النفسي في تحقيق النتائج الجيدة ونظراً لإهمال الجانب النفسي, نأمل ان تساهم هذه الدراسة ولو بشيء قليل في هذا المجال اضافة الى ذلك فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات مستقبلية في هذا الموضوع لما له اهمية كبيرة في المجال الرياضي. تعد مرحلة البناء النفسي والمعرفي لدى اللاعبين بكل جوانبه من اهم مراحل الحياة اذ انها المرحلة التي يكتسب فيها الشباب مهاراتهم البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وهذه المهارات تتطلب نموه بشكل ايجابي, ويمثل الأعداد النفسي الجانب المهم والمساعد لتطوير المهارات الاساسية للألعاب الرياضية ولعبة تنس كرة القدم منها , إذ يمثل العامل الايجابي للشباب في رفع مستوى الاداء وامتلاك صفات شخصية وتحمل المسؤولية ومواجهة المشاكل النفسية , وبعد الإطلاع على المصادر والدراسات السابقة لاحظ الباحثان قلة الاهتمام من أغلب المدربين في تطوير الجانب النفسي ومدى أهميته في تطوير الجانب المهاري للاعبين , وتعتبر المرونة النفسية والحديث الذاتي احدى المتغيرات المهمة في مجال علم النفس التي تؤثر بشكل او باخر في تعامل الافراد وكل حسب اختصاصه , ممّا حدا الباحثان إلى الولوج في هذه المشكلة للتعرف على المرونة النفسية والحديث الذاتي والعلاقة بينهما لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب .

1-2 اهداف البحث :

1. بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي للاعبين تنس كرة القدم الشباب .
2. التعرف على مستوى المرونة النفسية والحديث الذاتي للاعبين تنس كرة القدم الشباب .

3. التعرف على علاقة المرونة النفسية بالحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب .

4-1 فرض البحث :

1- وجود علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب .

5-1 مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبو تنس كرة القدم الشباب بالمراكز التدريبية في محافظة بابل .

2- المجال الزمني : المدة من 2018/7/2 لغاية 2018/10/20.

3- المجال المكاني : المراكز التدريبية لتنس كرة القدم في محافظة بابل .

6-1 المصطلحات المستخدمة بالبحث :

1- **المرونة النفسية** : " القدرة على مواجهة الشدائد والمصاعب بصلاية , والقدرة على التعافي والتجاوز السريع للتأثيرات السلبية لمحن الحياة وأحداثها الضاغطة " .

2- **الحديث الذاتي** : " عبارة عن مجموعة من الافكار التقييمية التي يحاول الفرد ان يفكر فيها عن الاحداث والحقائق التي تحدث له " .

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث.

1-2 مجتمع البحث وعينته :

تضمن مجتمع البحث لاعبي تنس كرة القدم الشباب بالمراكز التدريبية في محافظة بابل (2017-2018) , واحصى الباحثان اعداد اللاعبين من اتحاد تنس كرة القدم بابل وكان عددهم (125) لاعب , موزعين على (5) مراكز تدريبية (25) لاعب لكل مركز تدريبي , والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث .

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعيناته

المجموع	اعداد العينات		اسم المركز	ت
	البناء	التجربة الاستطلاعية		
25	20	5	قضاء الحلة	1
25	20	5	حي العسكري	2
25	20	5	ناحية ابي غرق	3
25	20	5	ناحية الامام	4
25	20	5	قضاء المسيب	5
125	100	25	المجموع	

2-3 الوسائل والادوات المستخدمة في البحث :

- المصادر والمراجع العلمية .
- مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي
- حاسبة يدوية نوع (KENKO) عدد(1) .
- حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (hp) عدد(1).
- اقلام جاف .

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 إجراءات بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي :



تم بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي للاعبين تنس كرة القدم الشباب وفق الخطوات العلمية لبناء المقاييس التي اتبعها الباحثان وهي :

2-1-4-1 تحديد الهدف من بناء مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي :

الهدف من بناء المقاييس هو التعرف على مستوى المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب في المراكز التدريبية في محافظة بابل.

2-1-4-2 تحديد الإطار النظري لمقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي :

اعتمد الباحثان على نظرية مواجهة الهروب للعالم (هانز سيللي , 1965) في وضع وصياغة فقرات مقياس المرونة النفسية وواقعية ما تذهب إليه من تفسير المرونة النفسية .

واعتمد الباحثان على نظرية ادراك الحديث الذاتي في وضع وصياغة فقرات مقياس الحديث الذاتي وواقعية ما تذهب إليه من تفسير الحديث الذاتي .

2-1-4-3 وضع الصيغة الأولية لمقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي :

لوضع الصيغة الأولية للمقياس تم اتباع الخطوات الاتية :

3-1-4-3 جمع وإعداد فقرات مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي :قام الباحثان

بمراجعة المصادر والمراجع واجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص وتم الحصول على بعض الفقرات لكل مقياس وبعد دراسة الفقرات وتحليلها تم استبعاد الفقرات المشابهة والفقرات الغير واضحة والضعيفة في صياغتها ليكون عدد الفقرات المتبقية (24) فقرة لمقياس المرونة النفسية موزعة على اربع مجالات وهما : (المساندة الخارجية , الاجتماعي , الشخصية , التدريب) ولكل مجال (6) فقرات وجميع العبارات ايجابية (ملحق 1) , و(20) فقرة لمقياس الحديث الذاتي (ملحق 2) .

2-4-1-3-2 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي:

قام الباحثان بإعداد فقرات المقاييس على شكل عبارات تقريرية واستخدم صيغة المتكلم لتوحيد نمط الفقرات ومراعاة جملة من الأمور عند صياغة فقرات منها : (أن تكون للفقرة معنى واحد , وأن تكون كل فقرة مستقلة عن غيرها , استبعاد الفقرات المعقدة والمركبة , وضع عبارات أو فقرات قصيرة نسبياً , يجب أن تكون العبارات أو الفقرات واضحة غير غامضة).

2-3-1-4-2 اختيار بدائل الإجابة لمقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي :

تم اختيار بدائل الإجابة لمقياس المرونة النفسية من بديلين (نعم - لا) وتم اختيار بدائل الاجابة لمقياس الحديث الذاتي من بديلين (وافق , لاوافق) وذلك لمراعاة طبيعة العينة واستعدادهم.

2-4-3-1-4-2 تحديد صلاحية فقرات مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي :

تم عرض فقرات المقاييس على خبير ومختص لتقويمها من الناحية اللغوية لتكون سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية الشائبة , وعرض فقرات المقاييس على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس الرياضي والبالغ عددهم (9) , وحلت استجابات المتخصصين والخبراء من خلال استخدام قانون (كا²) للمقارنة بين الموافقين وغير الموافقين للقيمة الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) تبين أن جميع الفقرات للمقياسين حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما اعد لهما , لكون القيمة المحسوبة لـ (كا²) اكبر من القيمة الجدولية المقابلة لهما.

2-4-1-4-2 اعداد تعليمات مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي:

إن الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على اللاعبين الجواب الصحيح , إذ تم التأكيد على البساطة بالكلمات ووضوح المعاني والتأكيد على الدقة والصدق بالإجابة وإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس وأعلام المستجيبين بأن إجاباتهم سرية ولغرض البحث العلمي فقط .



وتم وضع أمثلة من المقياس تبين كيفية الإجابة على الفقرات , وإعطاء فرصة للمستجيبين للاستفسار إن كان هناك ضرورة لذلك وعدم ترك أي أمر غامض أمامهم, وإعطاءهم الوقت الكافي لقراءة التعليمات.

2-4-1-5 التجربة الاستطلاعية لمقياس المرونة النفسية والحديث الذاتي :

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين البالغ عددهم (25) بواقع (5) لاعبين من كل مركز تدريبي واختيروا عشوائيا من المجتمع نفسه في يومي الثلاثاء والاربعاء المصادف (4-2018/9/5) وكان متوسط وقت الاجابة على فقرات مقياس المرونة النفسية (12) دقيقة , ومتوسط وقت الاجابة لمقياس الحديث الذاتي (11) دقيقة , وبذلك اصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة البحث .

2-4-1-6 التجربة الرئيسية لمقياس المرونة النفسية والحديث الذاتي :

إن الغرض الأساس من التجربة الرئيسية هو تطبيق فقرات المقياسين على عينة البناء لتحليلها إحصائياً واختيار الميزة منها واستبعاد غير الميزة اعتماداً على القدرة التمييزية بأسلوب (المجموعتين الطرفيتين). وتم تطبيق المقياسين على عينة البناء والبالغ عددها (100) لاعب للمدة من 2018/9/14 ولغاية 2018/9/30.

2-4-1-7 تصحيح مقياس المرونة النفسية والحديث الذاتي :

جمعت استمارات الإجابة لعينة البناء واستخراج الدرجات الكلية لها , باستعمال مفتاح التصحيح الذي اعده الباحثان لهذا الغرض والذي يقضي بالاتي :

- مقياس المرونة النفسية : اعطاء درجتان للإجابة (نعم) ودرجة واحدة للإجابة (لا) , وبذلك تكون الدرجة القصوى النظرية (48) درجة وأقل درجة نظرية (24) درجة .
- مقياس الحديث الذاتي : بالنسبة للعبارات الايجابية تعطي للإجابة ب (اوافق) درجتان وأما الإجابة ب (لاوافق) تعطي درجة واحدة . وبالنسبة للعبارات السلبية تعطي للإجابة ب (اوافق) درجة واحدة وأما الإجابة ب (لاوافق) درجتان , الجدول (1) يبين ذلك , وبذلك تكون الدرجة القصوى النظرية (40) درجة وأقل درجة نظرية (20) درجة .

الجدول (1)

يبين تسلسل العبارات الايجابية والسلبية ومجموعها لمقياس الحديث الذاتي

العبارات	تسلسلها	مجموعها
العبارات الايجابية	20,19,18,15,14,13,11,10,9,8,7,5,2,1	14
العبارات السلبية	17,16,12,6,4,3	6
المجموع الكلي		20

2-4-1-8 تحليل فقرات المقياسين المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية) :

بعد استخراج معامل التمييز قارنت الناتج مع (معايير ايبيل لمقارنة القوة التمييزية) وبناءً على جدول معايير ايبيل يتم استبعاد جميع الفقرات الحدية فضلاً عن الضعيفة ليتبقى فقط الفقرة المميزة , وكان عدد المجموعة العليا (27%) هو (34) لاعبا ومثلها في المجموعة الدنيا . واستبعاد المجموعة الوسطى البالغ عددها (57) . وقد تراوحت حدود الدرجات الكلية لمقياس المرونة النفسية للمجموعة العليا بين (34-44) وحدود المجموعة الدنيا بين (27-30) وبعدها استخراج عدد المجيبين اجابات صحيحة على الفقرة من المجموعتين العليا والدنيا , وبعدها استخراج معامل التمييز والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

يبين معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس المرونة النفسية



معامل التميز	رقم الفقرة	معامل التميز	رقم الفقرة	معامل التميز	رقم الفقرة	معامل التميز	رقم الفقرة	معامل التميز	رقم الفقرة
0.48	21	0.56	16	0.64	11	0.74	6	0.66	1
0.61	22	0.88	17	0.82	12	0.54	7	0.56	2
0.64	23	0.52	18	0.72	13	0.48	8	0.72	3
0.59	24	0.84	19	0.62	14	0.58	9	0.54	4
		0.65	20	0.84	15	0.56	10	0.60	5

وقد تراوحت حدود الدرجات الكلية لمقياس الحديث الذاتي للمجموعة العليا بين (32-38) وحدود المجموعة الدنيا بين (26-28) وبعدها استخراج عدد المجيبين اجابات صحيحة على الفقرة من المجموعتين العليا والدنيا , وبعدها استخراج معامل التمييز . والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

يبين معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس الحديث الذاتي

معامل التميز	رقم الفقرة	معامل التميز	رقم الفقرة	معامل التميز	رقم الفقرة	معامل التميز	رقم الفقرة	معامل التميز	رقم الفقرة
0.80	17	0.58	13	0.69	9	0.69	5	0.69	1
0.53	18	0.63	14	0.87	10	0.41	6	0.80	2
0.80	19	0.69	15	0.56	11	0.66	7	0.95	3
0.61	20	0.67	16	0.74	12	0.66	8	0.88	4

وبعد ان توصل الباحثان الى معاملات تمييز الفقرات المقياسين قاما بتحديد معايير ايبيل لمقارنة القوة التمييزية التي يبينها الجدول (5) ليتم وفق ذلك اختيار الفقرات المميزة . وبناء عليه تم قبول جميع فقرات المقياس لكونها جميعها مميزة .

الجدول (5)

يبين معايير ايبيل للمقارنة بين القوة التمييزية

تقويم الفقرات	دليل التمييز
فقرات جيدة جدا	0.40 فاعلى
فقرات جيدة الى حد القبول لكنها يمكن ان تخضع الى التحسين	0.39-0.30
فقرات حدية تحتاج الى تحسين	0.29-0.20
فقرات ضعيفة تحذف او يتم تحسينها	اقل من 0.19

2-4-1-9 معامل الاتساق الداخلي :

استعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس من اجل التحقق من الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين درجات أفراد العينة البالغ عددهم (100) لاعب على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس ، باستعمال اختبار (ر) . إذ ظهر بان جميع الفقرات لمقياس المرونة النفسية دالة إحصائيا كون القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.139) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (123) والجدول (6) يبين ذلك .

الجدول (6)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	ت	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	0.352	معنوية	9	0.151	معنوية	17	0.403	معنوية
2	0.168	معنوية	10	0.169	معنوية	18	0.345	معنوية
3	0.178	معنوية	11	0.187	معنوية	19	0.426	معنوية



معنوية	0.267	20	معنوية	0.267	12	معنوية	0.186	4
معنوية	0.359	21	معنوية	0.337	13	معنوية	0.165	5
معنوية	0.296	22	معنوية	0.241	14	معنوية	0.176	6
معنوية	0.186	23	معنوية	0.394	15	معنوية	0.173	7
معنوية	0.178	24	معنوية	0.185	16	معنوية	0.142	8

وظهر بان جميع الفقرات لمقياس الحديث الذاتي دالة إحصائيا كون القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.139) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (123) والجدول (7) يبين ذلك .

الجدول (7)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الحديث الذاتي

الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	ت	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	ت	الدلالة الإحصائية	معامل الارتباط	ت
معنوية	0.303	15	معنوية	0.141	8	معنوية	0.452	1
معنوية	0.445	16	معنوية	0.159	9	معنوية	0.158	2
معنوية	0.326	17	معنوية	0.157	10	معنوية	0.168	3
معنوية	0.167	18	معنوية	0.277	11	معنوية	0.166	4
معنوية	0.159	19	معنوية	0.437	12	معنوية	0.145	5
معنوية	0.196	20	معنوية	0.141	13	معنوية	0.146	6
			معنوية	0.194	14	معنوية	0.143	7

2-4-1-10 الخصائص السايكومترية لمقياس المرونة النفسية والحديث الذاتي :

- 1- صدق المقياس :** تم استعمال نوعين من الصدق للتحقق من الصدق للمقياس وهما :
أ- صدق المحتوى : تم استخدام هذا النوع وذلك عندما عرض فقرات المقياسين وبدائلهما وتعليماتهما على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي لإقرار صلاحيتهم.
ب- الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي) : تحقق الباحثان من هذا الصدق من طريق التحليل الإحصائي لفقرات المقياس ، ومن طريق استخراج تمييز الفقرات وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .
- 2- ثبات المقياس :** استعمل الباحثان طريقتين للتعرف على ثبات المقياسين وهما :
أ- طريقة التجزئة النصفية : هنا اعتمد الباحثان بيانات افراد العينة البالغ عددهم (100) لاجل ولغرض التحقق من هذه الطريقة قام الباحثان بتجزئة فقرات المقياسين إلى فقرات فردية وأخرى زوجية البالغ (التباين للتأكد من F عددها (24) فقرة وحسب تباين الفقرات الفردية والزوجية وإخضاعها لمعامل (تجانس النصفين ، إذ تمت مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (0.65) بالقيمة الجدولية والبالغة (1.00) عند درجتي حرية (124) ومستوى دلالة (0.05) تبين عدم دلالتها الاحصائية ، وهذا يعني تجانس تباين الفقرات الفردية والزوجية وتم استخراج معامل الارتباط بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل بيرسون .
اذ بلغ معامل الارتباط لمقياس المرونة النفسية (0.871) اذ ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان- براون ، إذ بلغ معامل الثبات (0.921) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس .
وبلغ معامل الارتباط لمقياس الحديث الذاتي (0.751) اذ ان معامل الارتباط المستخرج يعني الثبات لنصف الاختبار فقط ولأجل الحصول على ثبات كامل قام الباحثان بتطبيق معادلة سبيرمان- براون ، إذ بلغ معامل الثبات (0.847) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس .



ب- طريقة (كيورد – ريتشادسون) : استخدم الباحثان المعادلة التي تخص هذه الطريقة من خلال الحقيبة الاحصائية (spss) وكان معامل الثبات بالنسبة لمقياس المرونة النفسية (0.87) , ومعامل الثبات لمقياس الحديث الذاتي (0.82) وهو مؤشر لثبات المقياسين .

2-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحثان على نظام (spss) في استعمال القوانين الإحصائية لغرض انجاز مشروع البحث .

3 عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

1-3 عرض النتائج وتحليلها :

1-1-3 عرض نتائج الهدف الأول والثاني :

تم التحقق من الهدف الأول والثاني وقد استوفى الخصائص القياسية لهذا النوع من المقاييس النفسية وبأكتمالهما تحقق لنا الشروع لتحقيق التعرف على مستوى المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى عينة البحث . إذ بينت النتائج إن قيمة الوسط الحسابي لمقياس المرونة النفسية بلغ (42.23) وبانحراف معياري (0.31) وهي اكبر من الوسط الفرضي البالغ (36) وهذا يدل على ان عينة البحث لديهم مرونة نفسية مرتفعة , وقيمة الوسط الحسابي لمقياس الحديث الذاتي بلغ (32.22) وبانحراف معياري (0.21) وهي اكبر من الوسط الفرضي البالغ (30) وهذا يدل على ان العينة حديث ذاتي والجدول (8) يبين ذلك .

الجدول (8)

يبين نتائج مقياسي المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى عينة البحث

المتغير	حجم العينة	س	ع	الوسط الفرضي	الدلالة الإحصائية
المرونة النفسية	100	42.23	0.31	36	معنوي
الحديث الذاتي	100	32.22	0.21	30	معنوي

3-1-2 عرض نتائج الهدف الثاني :

توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم الشباب اي : الفرضية الصفرية لا توجد علاقة ارتباط بين المرونة النفسية والحديث الذاتي مما يحقق النتائج الرياضية على مستوى فرق تنس كرة القدم الشباب عند مستوى الدلالة (0.01) . الفرضية البديلة : توجد علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى فرق المراكز التدريبية لتنس كرة القدم الشباب عند مستوى دلالة (0.01) . وللتحقق من صحة الفرضيات استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون . والجدول (9) يبين ذلك

الجدول (9)

يبين قيمة معامل الارتباط بين المرونة النفسية والحديث الذاتي الايجابي

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
المرونة النفسية والحديث الذاتي الايجابي	0.963	0.01	معنوية

تبين من خلال الجدول (9) انه توجد علاقة ارتباط موجبة (طردية) بين المرونة النفسية والحديث الذاتي الايجابي , اذ بلغ معامل الارتباط (0.963) عند مستوى دلالة (0.01) ويمكن تفسير هذه النتائج من ان اللاعب الرياضي الذي يتميز بمرونة نفسية مرتفعة يظهر عن طريق سلوكياته وتصرفاته الايجابية والتي تجعل اللاعب الرياضي المحترف يثق بنفسه مما يؤدي الى تقديم اداء جيد وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة وتساعد اللاعب في صياغة الاهداف بشكل جيد والعمل على تحقيقها والنظر الى جميع الامور الايجابية مما يجعله واثقا من النجاح في مهماته وأدائه نظرا لتمتعته بالثقة المرتفعة اللازمة في المنافسات , ويعتبر الحديث الذاتي الايجابي من أكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها وتقدير الذات فإذا كانت صورة اللاعب الرياضي المحترف عن ذاته ايجابية السمات والمدرجات فهو



بالتأكيد يتمتع بالثقة والاداء الجيد , وعليه يمكن القول انه كلما كانت المرونة النفسية مرتفعة عند اللاعب كلما كان حديثه لذاته ايجابياً مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة وبذلك احتلال المراتب الاولى في البطولة .

الجدول (10)

يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المرونة النفسية والحديث الذاتي السلبي

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
المرونة النفسية والحديث الذاتي السلبي	0.972	0.01	معنوية

من خلال الجدول (10) انه توجد علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين المرونة النفسية والحديث الذاتي السلبي لدى عينة الدراسة اذ بلغ معامل الارتباط (0.972) وهو دال احصائية عند مستوى الدلالة (0.01) وتعني هذه النتيجة ان اللاعبين الذين يتميزون بمرونة نفسية منخفضة يرتفع لديهم حديثهم الذاتي السلبي إذ يظهر هذا الحديث الذاتي السلبي من خلال فقدانهم للامل وشعورهم بعدم الكفاءة وهو الامر الذي يكون له الاثر السلبي على ثقة اللاعب بقدراته المختلفة البدنية والمهارية والخطئية مما يجعله يبدي سواء في التدريبات او المنافسات الرياضية العديد من المظاهر التي تدل على انخفاض المرونة النفسية مثل الشعور بالخوف والارتباك والتوتر وتقديم اداء اقل مما هو مطلوب منهم بسبب اعتقادهم الخاطئ وعدم ايمانهم بإمكانياتهم وبعدم قدرتهم على ذلك يكون ادائهم ضعيف مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة . وعليه يمكن القول انه كلما كانت المرونة النفسية منخفضة كلما كانت حديث اللاعب الرياضي سلبي مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة وبالتالي احتلال المراتب الاخيرة في البطولة .

3-2 تفسير ومناقشة النتائج :

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية (توجد علاقة بين المرونة النفسية والحديث الذاتي لدى عينة الدراسة) .
إذ تبين من خلال الجدول (9) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين المرونة النفسية والحديث الذاتي الايجابي اذ بلغ معامل الارتباط (0.963) اي ان اللاعبين الذين يتميزون بمرونة نفسية عالية فانهم يتميزون بحديث ذاتي ايجابي , لان المرونة النفسية للرياضي تساعده على التكيف مع اجواء المباريات ويتجلى ذلك الحديث الذاتي الايجابي من خلال اعتقادهم بأن افكارهم الايجابية تساعدهم على التركيز اثناء المباريات وتجعلهم في حالة استرخاء وهذا ما يكون له الاثر الايجابي على ثقة اللاعب بقدراته الذاتية بحيث تظهر عليه مظاهر الثقة المرتفعة مثل التركيز المرتفع على الاداء , ولا يخاف من الاستمرار في وضع اهداف جديدة , ويفكر بطريقة ايجابية , ويعرف اي اسلوب يناسب كل موقف فردي , كما لا يشعر بالتردد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجهه , هذا ما يؤكد كل من (باهي و جاد) إذ يرى كل منهما ان " من اكثر المحددات اهمية في تطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه فإذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدركة فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة بالنفس وبالاداء الجيد " . وعليه ان المرونة النفسية عمية مستمرة يظهر من خالها الفرد سلوكاً تكيفياً ايجابياً لمواجهة المحن والصدمات والضغوط النفسية , وحديث اللاعبين مع انفسهم ايجابيا كلما كانت ثقفتهم بأنفسهم مرتفعة وبذلك يكون اداءه جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الجيدة الامر الذي يجعلهم يحتلون المراتب الاولى في البطولة . وتبين من خلال نتائج الجدول (8) انه توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة بين المرونة النفسية والحديث الذاتي السلبي لدى عينة البحث اذ بلغ معامل الارتباط (0.972) وهو دال احصائياً عند مستوى الدلالة (0.001) وتعني هذه النتيجة ان اللاعبين الذين لا يملكون مرونة نفسية يتميزون بحديث ذاتي سلبي وفقدانهم للامل وشعورهم بعدم الكفاءة وهو الامر الذي يكون له الاثر السلبي على سلوك اللاعبين , لذا لابد من ايقاف التفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي والذي يعتبر تعبئة



للطاقة العقلية استعدادا للمنافسة حتى يحقق الناشئ افضل اداء وهذا ما يسمى بالبرمجة العقلية والتي تنتهجها المدارس الكروية الحديثة , وهذا ما اشار اليه (طارق و بدر الدين , 2014) الى ان " الافكار السلبية المرتبطة بقدراته وبمستواه او بقدرات ومستوى المنافسين او بأراء الاخرين نحو نتيجة المباراة وهذا التفكير السلبي يؤثر بصورة واضحة على مستوى الناشئ الرياضي وقدراته وبالتالي يستخدم ما يعرف بالتفكير السلبي وتحويله الى تفكير ايجابي " . وعليه يمكن القول انه كلما انخفضت مستوى المرونة النفسية لدى اللاعبين كلما كان حديث اللاعبين مع انفسهم سلبيا وبذلك يكون اداءه ضعيف مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الضعيفة الامر الذي يجعلهم يحتلون المراتب الاخيرة في البطولات .

3- الخاتمة

1-4 استنتج الباحثون :

- كلما كانت المرونة النفسية مرتفعة لدى اللاعبين كلما كان هناك حديث ذاتي ايجابي.

2-4 اوصى الباحثون :

- 1- تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الارشاد النفسي الرياضي .
- 2- تسليط الضوء على المرونة النفسية باعتبارها ترفع من الحديث الذاتي الإيجابي وتعزيز الثقة بالنفس.
- 3- التأكيد على ضرورة ان يكون حديث اللاعب الرياضي مع نفسه ايجابيا وذلك باستبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية.
- 4- اجراء المزيد من الدراسات العلمية حول المرونة النفسية والحديث الذاتي لما لهما من اهمية كبيرة في المجال الرياضي .

المصادر :

- 1- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد : سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات-تحليلات-تطبيقات : (القاهرة , مكتبة الانجلو المصرية , 2006) .
- 2- طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي : (ط1 , الاسكندرية , مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة , 2014) .
- 3- عامر سعيد الخيكتاني وايمن هاني الجبوري : المقاييس النفسية : (ط1 , النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والنشر , 2016) .
- 4- مجيد خدا بخش و فاتن علي اكبر : الظواهر النفسية في المجال الرياضي : (ط1 , الدار المنهجية للنشر والتوزيع , 2017) .
- 5- محمد حسن علاوي : علم نفس الرياضة والممارسة البدنية : (ط1 , القاهرة , مركز الكتاب الحديث , 2018) .



MODERN SPORT

مجلة الرياضة المعاصرة

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

Vol.18 Issue 4 Year/2019

المجلد 18 العدد 4 للعام /2019

الملحق (1) مقياس المرونة النفسية

ت	الفقرات	نعم	لا
1	أجد في علاقاتي من يشجعني نحو الفوز في المباراة		
2	يعزز اللاعبون ثقتي بنفسك اثناء المباراة		
3	احصل على المساعدة من اللاعبين عندما احتاجها		
4	اجد من يقف معي عندما تواجهني مشكلة		
5	اجد من يؤمن احتياجاتي الرياضية		
6	اسرتي تساعدني على تحقيق اهدافي		
7	احرص على احترام مشاعر زملائي		
8	تربطني باللاعبين علاقات حميمة		
9	اتمتع بروح المرح في علاقاتي مع اللاعبين		
10	اتعاطف مع اللاعبين في مشاكلهم		
11	استطيع الانسجام مع اللاعبين الجدد بسهولة		
12	اشارك زملائي احزانهم وافرحهم		
13	اشعر بتماسك شخصيتي في المواقف الصعبة		
14	لدي القدرة على تعديل سلوكي		
15	لا اتردد في اتخاذ اي قرار		
16	اتحكم بانفعالاتي عند الغضب.		
17	الفوز السابق يزيد ثقتي لتحدي ما يواجهني من لعبات		
18	اتحدى المحن ولا افقد الثقة بنفسك		
19	اشعر بارتياح عندما اتوجه الى موقع التدريب		
20	اتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم		
21	استمتع بالوحدة التدريبية رغم صعوبتها		
22	استجيب للتمارين الصعبة في الوحدة التدريبية		
23	اتقبل النقد من المدرب اثناء الوحدة التدريبية		
24	اتقبل المدربين الجدد بسهولة رغم اختلاف توجهاتهم		



MODERN SPORT

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

Vol.18 Issue 4 Year/2019

مجلة الرياضة المعاصرة

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

الملحق (2)

مقياس الحديث الذاتي

ت	العبارات	اوافق	لا اوافق
1	افكاري الايجابية تساعدني في التركيز اثناء المباراة		
2	افكاري الايجابية تساعدني على تصور الاداء الجيد		
3	افكاري السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية للاداء		
4	افكاري السلبية تعمل على تشتيت انتباهي		
5	قدراتي الذاتية تساعدني على تحسين ادائي		
6	افكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر اثناء الاداء		
7	افكاري الايجابية تساعدني على الاسترخاء للاداء بصورة جيدة اثناء المباراة		
8	استطيع المشاركة في المباراة رغم كل الضغوط التي تعترضني		
9	يمكنني اداء واجباتي في المباراة		
10	اشعر في رغبة كبيرة بالتدريب استعدادا للمباراة		
11	استطيع العودة الى الملعب بفعالية بعد شفائي من الاصابة مباشرة		
12	اشعر اني غير مبالي في ادائي		
13	اشعر ان واجباتي مهمة ويجب انجازها بدقة		
14	اعتمد على امكانياتي العقلية في اتخاذ جميع القرارات		
15	لا بد من زيادة معرفتي في العملية التدريبية للفوز بالمباراة		
16	اتخيل اني سوف افقد مركزي في اللعب بالفريق		
17	اتخيل ان زملائي لا يرغبون في اللعب معي		
18	استطيع القيام بالمهارات الصعبة والمعقدة في اثناء المباراة		
19	احاول ان اتخطى كل العقبات في سبيل تحقيق ما اتمناه خلال المباراة		
20	لا استطيع ابعاد الافكار التي تمنعني من التركيز على ادائي في المباراة		