

التنبؤ بمستوى الاداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا

د/ بسمة محمد الحسيني حسنين

مقدمة ومشكلة البحث

شهد العالم الرياضي تحولاً كبيراً في الأيام الماضية، بعدما وجد الرياضيون أنفسهم مجبرين على البقاء في منازلهم نتيجة توقف الأنشطة الرياضية حول العالم جراء تفشي فيروس كوفيد-19 (جائحة فيروس كورونا) ، هذا الوضع أصبح واقعاً جديداً، تحول فيه الرياضيون من الملاعب والمساحات إلى العالم الذكي، يمارسون فيها الرياضة داخل الغرف والمساحات المحدودة في منازلهم.

وعلى الرغم من بداية انفراج أزمة الإغلاق وتوقف النشاط الرياضي بسبب فيروس كورونا، إلا أن العالم لم يعد كما كان، هذه الظروف أثرت بشكل خاص على اللاعبين، مع توقف الدراسة والنشاط الرياضي والامتناع عن لقاء الأصدقاء وممارسة أي من الأنشطة، كل هذه العوامل أثرت على نفسية اللاعبين . (16) والإنسان كائن متكامل تؤثر جميع جوانبه على بعضها البعض سلباً أو إيجاباً، فالاضطرابات النفسية التي قد يسببها ظهور الفيروس والحجر الصحي المنزلي، ما يدفعه إلى ممارسة العديد من الأنشطة المتنوعة في وقت الفراغ الإجباري بالمنزل، وقد تقل هذه الاضطرابات إلى درجة كبيرة من خلال تقديم استراتيجيات تكيف عامة للأفراد. (12: 27)

ويلعب الجانب النفسي دوراً كبيراً في الارتقاء بمستوى الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات المهارية

مدرس بقسم التدريب الرياضي – جامعة كفر الشيخ

والخطئية حيث أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم الحركية ، والمهارات النفسية تساعد الأفراد على تهيئة قدراتهم الحركية لتحقيق أقصى و أفضل أداء رياضي (303: 13)

ويذكر " جعفر عبدالعزيز " (2020) (6) إن تعرض الفرد للعديد من المشكلات قد تؤثر في صحته النفسية، التي تختلف في درجتها وقوتها باختلاف بنائه النفسي وتكوينها واتسامه بنظام مناعي نفسي متكامل يحول بينه وبين تحول هذه المشكلات النفسية إلى اضطرابات ثابتة، فالرياضي في أي مجتمع يعيش ضغوطا وتوترات ينعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية؛ إذ إنه عندما يتعرض لضغوط مستمرة ومتكررة دون وجود قدرة لديه تمكنه من مواجهة هذه الصعوبات والضغوط فإن ذلك يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه، وهذا قد يغرز لديه العديد من المشكلات النفسية، وبذلك يتضح أهمية المناعة النفسية في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الرياضيين في حياتهم.

ويرى "كيجان Kagan " (2006) (22) أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية، على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. ويؤكد ذلك " دوبي وشاهي " Dubey& Shahi (2011) (19) بأن الفرد لديه نظام المناعة النفسية هو بمثابة وعاء يجمع المصادر النفسية التي تعمل على حمايته من المشاعر والوجدانيات السلبية التي ترتبط بالضغوط والقلق والتوتر والغضب والإنهاك وغيرها من الأزمات والاضطرابات النفسية التي قد يواجهها في حياته.

ويشير "خالد أحمد، و فتحى مهدى (2019) أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعوبات ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر ي+شوبها الغضب والعداوة والانتقام واليأس والعجز

والانهزامية والتشاؤم، كما أن المناعة النفسية تمد الفرد بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة الجسمية لديه (7: 198)

والمناعة النفسية هي وحدة متكاملة ومتعددة الأبعاد من مصادر المرونة الشخصية أو القدرات التكيفية التي تعطي مناعة ضد الضغوط والتحطم والانهايار، وتحمي وتقوى عملية التوافق وتعمل كدروع ومصدات لمنع الأزمات النفسية. (24: 22) (9: 819)

ويرى " ويلسون وجلبرت " Wilson & Gilbert (2005) أن المناعة النفسية هي نظام يقوم على استخدام القدرات المعرفية التوافقية للفرد لتحقيق مشاعر جيدة وتحسين الحالة المزاجية، عن طريق منع كل ما يبرر الأحداث السلبية. (25: 38-40)

كما أن المناعة النفسية نظام وقائي ارتقائي له مكونات متكاملة تساعد الفرد على تقوية وتعزيز عمليات التفاعل بينه وبين الظروف البيئية الضاغطة، وهذا النظام ليس مهمته فقط مساعدة الفرد على التعايش مع الضغوط ولكنه مسئول أيضا عن فعالية وتكامل الشخصية والنمو الذاتي للفرد بشكل متزامن مع تطورات البيئة (2: 54) (23: 103, 104)

ومن خلال الاطار المرجعي للبحث يوضح كلا من " هيومن " Hohmann لاميس "LamesM" ليتزياتر "letzelter" (2007) أن برامج التدريب البدني للأنشطة الرياضية التي يمارسها اللاعب لتحقيق تنمية متوازنة وشاملة للرياضي من الناحية النفسية والبدنية، والتي بدورها تنعكس على تطوير ورفع مستوى المهارات الفنية لأداء الواجبات الحركية والوصول إلى مستويات عالية، خاصة في الرياضة التي تتميز بطبيعة خاصة. (21: 105)

ومن خلال ما سبق وبالرجوع للمراجع والدراسات المرجعية "عصام زيدان" (2013) (9)، " علاء الشريف" (2015) (10)، " إيمان مصطفى على الشنواني

(2019) (3)، " أيمن عبدالعزيز سلامة (2019) (5)، " خالد المعافى، و فتحى نصر (2019) (7)، " جعفر عبدالعزيز (2020) (6)، باربايل L.,Barbanell, , (2009) (18)، اولاة واخرون (Olah, A., Nagy, H.& Toth, K (2010)(23) لأهمية دور المناعة النفسية لدى الأفراد، ونظرا لتفشي هذا الفيروس واضطرار جميع الناس محلية ودولية للمكوث في الحجر المنزلي، وبسبب الإجهاد النفسي الذي يسببه هذا الفيروس للجميع دون استثناء من مرضى وأفراد وأسرى ولاعبين محجوزين في منازلها، ومع تخفيف القيود، والعودة التدريجية لكل الأنشطة، حيث بات من الضروري أن يضم كل جهاز فني أخصائي نفسيا يؤهل الناشئين ذهنيا لما هو قادم ومساعدتهم على استعادة حالتهم التي كانوا عليها قبل الجائحة، وإلا سيكون هناك آثار سلبية عديدة حال ترك الأمور على حالها وعدم التدخل لرفع الضغوطات عن الناشئين والمدربين، فالجميع خائف على نفسه وعلى أهله وذويه المخالطين له. وبذلك أصبحت الفرصة متاحة للباحثة بالقيام بإجراء بحث "للتنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا"، كمشاهدة التنبؤ بمستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب لتقديم صورة واضحة للمدربين في كيفية التعامل مع الناشئين داخل البرامج التدريبية على خلفية درجاتهم على مقياس المناعة النفسية بهدف تجنب الإجهاد والاصابات، وكذلك إعادة التأهيل البدني والمهاري والخطي للناشئين في عملية التدريب على أسس علمية مقننة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. العلاقة بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا.

2. التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا

تساؤلات البحث:

1. هل توجد فرق دالة احصائيا بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية"
2. هل توجد علاقة ما بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا.
3. هل يمكن التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا.

المصطلحات المستخدمة

المناعة النفسية:

إنها مجموع سمات الشخصية التي تجعل الفرد قادرة على تحمل تأثيرات الإرهاق والضغط النفسي ، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك ، نمط لا يؤثر على الوظائف الفعالة للفرد ، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي الفرد من التأثيرات البيئية السلبية " (17)

فيروس (كوفيد-19) كورونا:

هو فيروس تنفسي جديد ظهر في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي بالصين ، ويختلف هذا الفيروس عن باقي أنواع فيروسات كورونا التي تنتشر بين البشر وتسبب أعراض نزلات البرد المعتادة كما أنه يختلف عن فيروس سارس وفيروس متلازمة الشرق الأوسط التنفسية.(26)

الدراسات المرجعية

- 1- دراسة " إيمان مصطفى على الشنوانى (2019) (3) بعنوان "بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات هدف البحث بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بالكلية المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث تكونت عينة البحث من (34) طالبة مصابة أهم النتائج بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات، وجود فروق دالة احصائياً بين درجات الإصابة لدى الطالبات المصابات.
- 2- دراسة " خالد أحمد عبدالرحمن المعافى، و فتحى مهدي محمد نصر (2019) (7) بعنوان " الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية هدف البحث تحديد مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الصف الأول الثانوي والتحقق من خصائصه السيكومترية المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث وتكونت عينته من (59) طالب بالصف الأول الثانوي أهم النتائج بناء مقياس المناعة النفسية لطلاب الصف الأول الثانوي، مكون من (54) مفردة ، كما ارتفعت مؤشرات الصدق بين البنود والأبعاد.
- 3- دراسة " جعفر عبدالعزيز الحرايزة (2020) (6) بعنوان " مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية هدف البحث قياس مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث وتكونت عينته من (75) طالب وطالبة أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين مستوى المناعة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين، وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين لمتغير الجنس ولصالح الذكور .
- 4- دراسة اولاء وناجي وتوز (Olah, A., Nagy, H.& Toth, K

(2010)(23) بعنوان " دراسة لمقارنة توقعات الحياة والمناعة النفسية في عدة ثقافات مختلفة وهدقت الي الوقوف علي العلاقة بين المناعة النفسية وتوقعات الحياة، المنهج المستخدم المنهج الوصفي عينة البحث وتكونت عينة البحث من (3000) شاب مشارك من أكثر من 12 دولة أهم النتائج هناك علاقة قوية بين الكفاءة المناعية النفسية ومتوسط العمر ، أن الثقافة التي تغرس المناعة النفسية تساهم في إطالة الحياة أكثر من الاستثمار المادي.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي (المسحي)، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث ناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- وكرة السرعة- التنس) للمقيدين بنوادي (كفرالشيخ- دسوق) ، بإجمالي عدد (54) ناشئ ، المقيدين بالموسم الرياضي 2019 /2020 م.

عينة البحث:

: عينة البحث الأساسية

تشمل عينة البحث على عدد (43) ناشئ ألعاب المضرب موزعة كالتالي عدد(15) ناشئ تنس الطاولة، عدد (20) ناشئ كرة السرعة، عدد (8) ناشئ التنس، والمقيدين بنوادي (كفرالشيخ- دسوق)، المقيدين بالموسم الرياضي 2019 /2020 م.

عينة البحث الاستطلاعية:

اشتملت على عدد (8) ناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) للمقيدين بنوادي (كفرالشيخ- دسوق) من مجتمع البحث وخارج أفراد العينة الأساسية للعام الدراسي 2019/2020م.

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية ومقياس
المناعة النفسية والاختبارات المهارية لناشئي ألعاب المضرب ن=43

الدلالات الإحصائية للتوصيف					وحدة القياس	المتغيرات
معامل الارتواء	معامل التقلب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسيط		
0.38-	1.32	8.94	89.00	87.86	درجة	المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب
0.75-	1.38-	2.69	21.90	21.23	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي
1.44-	1.74	2.36	18.40	17.27	درجة	الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي
1.32-	0.86-	2.56	20.40	19.27	درجة	مهارة دفع الكرة بوجه المضرب الأمامي
1.43-	1.08-	2.66	17.10	15.83	درجة	مهارة دفع الكرة بوجه المضرب الخلفي
1.32-	0.86-	2.56	22.80	21.67	درجة	الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي
0.60-	1.24-	2.56	19.70	19.19	درجة	الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي
0.38	0.55-	2.00	43.50	43.75	عدد/ث	اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى
0.06	0.28-	2.31	40.50	40.55	عدد/ث	اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى
0.07	0.88-	2.01	47.00	47.05	عدد/ث	اللعب بمضربين بوجه المضرب الأمامي
0.12	0.84-	2.05	42.70	42.78	عدد/ث	اللعب بمضربين بوجه المضرب الخلفي
0.27	0.60-	1.67	9.10	9.25	درجة	اختبار دقة الضربة الساحقة الأمامية
0.39-	0.03-	1.69	37.22	37.00	درجة	اختبار دقة ضربة الارسال المستقيم
0.49	0.56-	1.41	7.20	7.43	درجة	اختبار سرعة الضربة الطائرة

يتضح من جدول (1) والخاص بتجانس بيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية ومقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب والاختبارات المهارية (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) لناشئي ألعاب المضرب، وأن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-1.44 : 0.49) حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ± 3 ، مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات.

مجالات البحث:

المجال البشري : ناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس)

المجال المكاني : نادي (كفرالشيخ - دسوق)

المجال الزمني : الموسم الرياضي 2019 / 2020 م

وسائل جمع البيانات :

أولاً: مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب: من إعداد الباحثة مرفق (6)

قامت الباحثة ببناء مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب وذلك للتعرف على مستوى المناعة النفسية لديهم وذلك من خلال درجاتهم على المقياس بمحاورة المختلفة ، وقد تم إتباع الخطوات التالية :

1- قامت الباحثة بإجراء مسح شامل للمراجع العلمية والبحوث المتخصصة ك "عصام زيدان" (٢٠١٣) (9)، " علاء الشريف" (2015) (10)، " إيمان مصطفى على الشنواني (2019) (3)، " أيمن عبدالعزيز سلامة (2019) (5)، " خالد المعافى، و فتحى نصر (2019) (7)، " جعفر عبدالعزيز (2020) (6)، باربانيل L, Barbanell, . (2009) (18)، اولاة واخرون (Olah, A., Nagy, H.& Toth, K) (2010) (23) للتوصل الى المحاور والعبارات الخاصة بمقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب.

2- توصلت الباحثة إلى عدد من المحاور بناء علي المراجع السابق ذكرها، وبذلك أمكن تحديد (6) محاور مرفق (3) والتي تم عرضها على عدد (5) من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس العام والرياضي مرفق (2) للتحقق من مدى مناسبة هذه المحاور لمقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (100) كأكبر قيمة ، (80%) كأصغر قيمة، وقد ارتضت الباحثة بالمحاور التي حصلت على نسبة موافقة (80%) فأكثر من جملة آراء السادة الخبراء .

3- اتفقت الآراء على تحديد عدد (6) محاور للمقياس من أصل (6) محاور تم عرضها علي السادة الخبراء، وهذه المحاور هي (الثقة بالنفس- الإبداع وحل المشكلات- الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس- التفكير الإيجابي- المرونة النفسية والتكيف-التحدي والمثابرة) مرفق (3)، وبعد تحديد المحاور تم تحديد العبارات اللازمة لكل محور.

4- تم صياغة وتحديد العبارات التي تعبر عن كل محور من المحاور والتي تم تحديدها في ضوء النسبة المئوية لآراء الخبراء، وقد بلغ عدد العبارات لجميع محاور المقياس (51) عبارة ، وتم عرضها على عدد (5) من الخبراء، وذلك لتحديد مدى مناسبة هذه العبارات لقياس تلك المحاور مرفق (4)، وتراوحت النسبة المئوية ما بين (100%) كأكبر قيمة ، (60%) كأصغر قيمة، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت علي نسبة موافقة (80%) فأكثر من جملة آراء السادة الخبراء .

5- تم استبعاد العبارات التي أشار إليها الخبراء، وبذلك تم التوصل إلى مقياس ويتكون من عدد (48) عبارة مرفق (5)

6- تم إعادة توزيع عبارات المحاور الخاص بالمقياس حتى تتمكن الباحثة من تطبيقه على عينة البحث في صورته النهائية مرفق (6)، وجدول (2) يوضح محاور المقياس وعدد عبارات كل محور .

جدول (2)

محاور وعبارات مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة-)

كرة السرعة- التنس)

أرقام العبارات	عدد العبارات		المحاور	م
	فبل	بعد		
	العرض على الخبراء			
1، 7، 13، 19، 25، 31، 37، 43، 47	9	9	الثقة بالنفس	1.
2، 8، 14، 20، 26، 32، 38، 44	8	8	الإبداع وحل المشكلات	2.
3، 9، 15، 21، 27، 33، 39	7	8	الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	3.
4، 10، 16، 22، 28، 34، 40، 45	8	9	التفكير الإيجابي	4.
5، 11، 17، 23، 29، 35، 41، 46، 48	9	9	المرونة النفسية والتكيف	5.
6، 12، 18، 24، 30، 36، 42	7	8	التحدي والمثابرة	6.
النهائي (48) عبارة	51		الإجمالي (6) محاور	

7 - تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير لبناء المقياس، وذلك بوضع جميع العبارات في قائمة تتدرج من (نعم-الى حد ما - لا) بدرجات (3، 2، 1) للعبارات، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (48 إلى 144) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة للمقياس الى تمتع اللاعب بدرجة عالية من المناعة النفسية

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من ناشئي ألعاب المضرب بلغ قوامها (8) ناشئين ومن خارج عينة البحث، وذلك في الفترة من 2020/8/9 حتى 2020/8/19 وكان الهدف من إجراء الدراسة الاستطلاعية التعرف على مدى فهم عينة البحث للعبارات التي يتضمنها المقياس، ووضوح تعليماته، وكذلك التعرف على الصعوبات المحتمل ظهورهم أثناء تطبيق المقياس للعمل على تلافيها وكذلك أيجاد المعاملات العلمية للمقياس.

المعاملات العلمية لمقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية من لاعبي ألعاب المضرب بلغ قوامها (8) ناشئين ، وقد أسفرت النتائج عن معاملات صدق عالية لجميع عبارات المقياس ، والدرجة الكلية لكل محور على حدة ، وهذا ما يوضحه جدول (3 ، 4) .

جدول (3)

معامل الارتباط بين العبارة والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه والعبارة والمجموع الكلي لمحاور لمقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب.

ن=8

م	المحور	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	المحور	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع	م	المحور	العبارة مع المحور	العبارة مع المجموع
1	الأول: الثقة بالنفس	*0.77	*0.71	1	الثالث: الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	*0.80	*0.83	8	الثاني: الإبداع وحل المشكلات	*0.75	*0.88
2		*0.77	*0.79	2		*0.88	*0.78	1		*0.69	*0.69
3		*0.71	*0.73	3		*0.84	*0.87	2		*0.73	*0.88
4		*0.78	*0.80	4		*0.72	*0.74	3		*0.70	*0.77
5		*0.70	*0.79	5		*0.81	*0.79	4		*0.69	*0.75
6		*0.87	*0.73	6		*0.78*	*0.76	5		*0.76	*0.80
6		*0.77	*0.80	7		*0.84	*0.77	6		*0.74	*0.75
8	السادس: التحدي والمشاركة	*0.74	*0.72	8	*0.87	*0.79	7	*0.68	*0.70		
9		*0.78	*0.80	9	*0.86	*0.78	1	*0.80	*0.76		
1		*0.72	*0.80	1	*0.81	*0.69	2	*0.81	*0.86		
2		*0.85	*0.75	2	*0.70	*0.76	3	*0.72	*0.79		
3		*0.74	*0.88	3	*0.73	*0.70	4	*0.76	*0.70		
4		*0.74	*0.78	4	*0.71	*0.71	5	*0.72	*0.78		
5	*0.78	*0.72	5	*0.84	*0.74	6	*0.75	*0.83			
6	*0.71	*0.73	6	*0.70	*0.89	7	*0.71	*0.75			

*0.75	*0.77		7	*0.87	*0.75		8	*0.73	*0.79		7
-------	-------	--	---	-------	-------	--	---	-------	-------	--	---

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.666

ويتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات مع المحور الذى تنتمى اليه والدرجة الكلية له، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (0.67) إلى (0.89) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى صدق الاتساق الداخلي وكذلك يتضح من نفس الجدول أن معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية له تراوحت ما بين (0.68) الى (0.88) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير الى الاتساق الداخلي للمقياس

جدول (4)

معاملات الارتباط بين مجموع كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية له

ن = 8

م	المحور	قيمة ر
1-	الثقة بالنفس	0.85
2-	الإبداع وحل المشكلات	0.71
3-	الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	0.75
4-	التفكير الإيجابي	0.83
5-	المرونة النفسية والتكيف	0.75
6-	التحدي والمثابرة	0.76

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.66

يتضح من جدول رقم (4) أن معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (0.71) الى (0.85) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً .

ثانياً : ثبات المقياس عن طريق حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ :

تم حساب الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ ، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لمحاور مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب والدرجة الكلية. جدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

معامل ألفا لكرونباخ لعبارات محاور مقياس المناعة النفسية ن = 8

م	المحاور	معامل ألفا لكرونباخ	
		لعبارة المحور	محاور المقياس
1.	الثقة بالنفس	0.82	0.76
2.	الإبداع وحل المشكلات	0.69	
3.	الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	0.78	
4.	التفكير الإيجابي	0.83	
5.	المرونة النفسية والتكيف	0.88	
6.	التحدي والمثابرة	0.74	

يتضح من جدول (5) والخاص بمعامل ألفا لكرونباخ لمفردات محاور مقياس

0.74) المناعة النفسية، حيث تراوحت قيم معامل ألفا لكرونباخ للمفردات ما بين (0.74 إلى 0.88) ومعامل ألفا كرونباخ للمقياس بلغ (0.76) مما يؤكد أن المحاور متجانسة فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء مقياس المناعة النفسية وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه المحاور من الممكن أن يؤثر سلباً في بناء المحاور

الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق كل من مقياس المناعة النفسية و اختبارات الاداء المهاري على عينة البحث الاساسية المكونة من (43) ناشئ يوم 6 الي 10/2020م

المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية: (Statistical Package For Social Science (SPSS وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة هي :

- المتوسط
- الوسيط
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء
- التفلطح
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- معامل ألفا لكرونباخ
- تحليل التباين (ANOVA)
- معامل الانحدار
- اختبار (ت) للفروق
- الخطأ المعياري .
- اختبار أقل فرق معنوي LSD

عرض ومناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود القياسات المستخدمة ومن خلال أهداف البحث استطاعت الباحثة عرض ومناقشة النتائج كما يلي:

أولاً: عرض مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي ينص علي:

"هل توجد فرق دالة احصائياً بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري

لناشئ العاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) للمجموعة العالية

والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية"

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ تنس

الطاولة للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية

ن=15

قيمة (ت)	فروق المتوسطات	المناعة النفسية				وحدة القياس	اختبارات مستوى الأداء المهاري
		منخفضة (7)		عالية (8)			
		±ع	س	±ع	س		
7.08	4.64	1.35	18.76	1.20	23.40	درجة	تنس الطاولة
3.62	3.23	2.48	15.54	0.52	18.78	درجة	
6.31	4.30	1.72	16.97	0.83	21.28	درجة	
7.10	4.59	1.60	13.39	0.83	17.98	درجة	
6.31	4.30	1.72	19.37	0.83	23.68	درجة	
7.30	4.45	1.40	16.81	0.95	21.26	درجة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.16

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى

معنوية 0.05. في متغير اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ تنس الطاولة

للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة

العالية في درجات مقياس المناعة النفسية ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (3.62 والي 7.30) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (7)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة السرعة للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية

ن=20

قيمة (ت)	فروق المتوسطات	المناعة النفسية				وحدة القياس	المتغيرات
		منخفضة (10)		عالية (10)			
		±ع	س	±ع	س		
6.78	3.30	0.74	42.10	1.35	45.40	عدد/ث	كرة السرعة
6.16	3.70	1.34	38.70	1.35	42.40	عدد/ث	
6.60	3.30	0.84	45.40	1.34	48.70	عدد/ث	
6.48	3.35	0.84	41.10	1.40	44.45	عدد/ث	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.10

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. في متغير اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ كرة السرعة للمجموعة العالية والمنخفضة في المناعة النفسية لصالح المجموعة العالية في درجات مقياس المناعة النفسية ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (6.16 والي 6.78) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (8)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ التنس للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية

ن=8

قيمة (ت)	فروق المتوسطات	المناعة النفسية				وحدة القياس	المتغيرات
		لا يمتلكون (4)		يمتلكون (4)			
		ع±	س	ع±	س		
3.27	2.50	0.81	8.00	1.29	10.25	درجة	اختبار دقة الضربة الساحقة الأمامية
3.16	2.50	0.50	35.75	1.50	38.25	درجة	اختبار دقة ضربة الارسال المستقيم
4.02	2.25	0.57	6.30	0.95	8.55	درجة	اختبار سرعة الضربة الطائرة

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 2.44

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية 0.05. في متغير اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ التنس للمجموعة العالية والمنخفضة في المناعة النفسية لصالح المجموعة العالية في درجات مقياس المناعة النفسية ، حيث تراوحت قيمة ت المحسوبة ما بين (3.16 والي 4.02) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

يتضح من جدول (6) (7) (8) وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات اختبارات مستوى الأداء المهاري لناشئ العاب المضرب (تنس الطاولة- كرة سرعة- التنس) للمجموعات العالية والمنخفضة في المناعة النفسية لصالح المجموعات العالية في درجات مقياس المناعة النفسية ، وترجع الباحثة ذلك التحسن في مستوى الأداء المهاري لناشئ العاب المضرب إلي التأثير الإيجابي للمناعة النفسية فكلما تمتع الناشئ بالمناعة النفسية كان لذلك مردوداً كبير علي مستوى الأداء المهاري في رياضة العاب المضرب.

وفي هذا السياق يشير " محمد علاوي " (٢٠٠٩ م) أن الرياضي الذي يتميز بالثقة في النفس يتصف بالثقة في قدراته ومهارته ويكون لديه مفهوم إيجابي عن

ذاته ، و يتسم بالواقعية متقبلا النقد من مدربه ، كما يسهل عليه إتخاذ القرار وخاصة في مواقف المنافسة الصعبة (14: 198).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "عصام زيدان" (2013) (9) أن المناعة النفسية هي "تساعد الفرد على التخلص من أسباب الضغوط النفسية، والإحباطات والتهديدات والمخاطر والأزمات النفسية عن طريق التحصين النفسي بالتفكير الإيجابي وضبط الانفعالات والإبداع في حل المشكلات وزيادة كفاءة الذات ونموها وتركيز الجهد نحو الهدف وتحدي الظروف وتغييرها والتكيف مع البيئة".

وتشير نتائج دراسة "رولا رمضان" (2014) (8) الى أن الأفراد الذين يمتلكون نظام مناعي نفسي، يكونوا أكثر قدرة وصلابة ومرونة في مواجهة الضغوط النفسية والأحداث الصعبة في الإدراك، والتحديات في حياته اليومية، وأن المناعة النفسية موجودة لدى الإنسان بوجود المناعة البيولوجية جنبا الى جنب للحفاظ على جسد الفرد وروحه من خلال قدرة نظام المناعة النفسية.

ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج وإلقاء الضوء على أهم نتائج الدراسات والبحوث المرجعية تم الاجابة على التساؤل الأول والذي ينص على "هل توجد فرق دالة احصائيا بين متوسطات درجات اختبارات مستوي الأداء المهاري لناشئ العاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية"

ثانياً: عرض مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي:

" هل توجد علاقة ما بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا، وذلك من خلال جدول (9) (11) (8) جدول (9)

مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة

ن=15

المتغيرات	إجمالي مقياس المناعة النفسية
الضربة المستقيمة بوجه المضرب الأمامي	0.77
الضربة المستقيمة بوجه المضرب الخلفي	0.75
مهارة دفع الكرة بوجه المضرب الأمامي	0.80
مهارة دفع الكرة بوجه المضرب الخلفي	0.79
الضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامي	0.77
الضربة الساحقة بوجه المضرب الخلفي	0.78
مجموع الأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة	0.79

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = 0.497

يوضح جدول(9) مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.75 إلى 0.80)، كما يوضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين إجمالي مقياس المناعة النفسية ومجموع الأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة.

جدول (10)

مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء

المهاري لناشئي كرة السرعة ن=20

إجمالي مقياس المناعة النفسية	المتغيرات
0.58	اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى
0.63	اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى
0.78	اللعب بمضربين بوجه المضرب الأمامي
0.75	اللعب بمضربين بوجه المضرب الخلفي
0.70	مجموع الأداء المهاري لناشئي كرة السرعة

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $(0.05) = 0.43$

يوضح جدول (10) مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات متغيرات القدرات الحركية ومقياس المناعة النفسية لناشئي كرة السرعة ، وقد تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.58 إلى 0.70) كما يوضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين إجمالي مقياس المناعة النفسية ومجموع الأداء المهاري لناشئي كرة السرعة.

جدول(11)

مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء

المهاري لناشئي التنس الارضي ن=8

إجمالي مقياس المناعة النفسية	المتغيرات
0.83	اختبار دقة الضربة الساحقة الأمامية
0.72	اختبار دقة ضربة الارسال المستقيم
0.87	اختبار سرعة الضربة الطائرة
0.83	مجموع الأداء المهاري لناشئي التنس الارضي

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.66$

يوضح جدول (11) مصفوفة الارتباط البسيط بين درجات متغيرات القدرات الحركية ومقياس المناعة النفسية لدي ناشئي التنس ، وقد تراوحت قيم معامل

الارتباط ما بين (0.72 إلى 0.87) كما يوضح وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين اجمالي مقياس المناعة النفسية ومجموع الأداء المهاري لناشئي التنس الارضي.

يتضح من خلال جدول (9) (10) (11) معاملات الارتباط البسيط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري، وترجع الباحثة ذلك إلي أن الناشئين الذين يتمتعون بقدر عالي من المناعة النفسية أثناء فترة التوقف لجائحة كورونا يكونوا قادرين بعد عودة النشاط الرياضي على استعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للبحث عن طريقة لكي يكون الفرد سعيداً في أصعب الظروف، قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة، ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها، وليست محبطات يجب تجنبها، ينتبهون جيداً جوانب الضعف والقصور لديهم ولا ينكرونها، ويرون أنها قابلة للتغيير والتحسين، يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، ويستطيعون تحديد جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها والتحكم فيها، ويركزون جهودهم وطاقاتهم نحوها.

ونجد أن الناشئين أصحاب المناعة النفسية الضعيفة أثناء فترة التوقف لجائحة كورونا يكونوا غير قادرين بعد عودة النشاط الرياضي والعودة لمستوي المهاري المطلوب حيث انهم يعانون من حدوث خلل في معايير الحكم على الأشياء والمواقف، وفقدان الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة، فقدان السيطرة والتحكم في الذات، الإنهاك والاستنزاف النفسي، الانغلاق والجمود الفكري، الاستسلام للفشل، الانعزالية.

وهذا ما أكده "علاء الشريف" (2015) (10) أن أبرز ما يقوم به جهاز المناعة النفسية هو إظهار التباين بين توقع الفرد لاستجابته لأثر حدث ما، وحقبة

استجابته الحقيقية الفعلية عند التعرض للحدث، مما يعمل على خفض حدة التوتر بين الواقع والفعل والتي من شأنها أن تصل إلى عملية التكيف مع الحدث ، حيث أن إدراك هذه العمليات قد توقف العمل المناعي إذا ما علم الفرد أن الأثر السلبي لن يهدأ أو يزول ولكن يقاوم من قبل الآليات النفسية المخصصة لإصلاح الأثر، وأنهم يغيرون معتقداتهم لجعل أنفسهم يشعرون بشكل أفضل.

كما يشير "فوتكاني، Voitkane" (2004) (24) أن كفاءة الذات والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف لإيجاد الحلول وتوليد البدائل والأفكار تعد من أهم السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغط النفسية.

كما تؤكد دراسة " إيمان الشنواني (2019) (3) أن الأفراد ذوي المناعة النفسية العالية يتمتعون بخصائص وسمات عديدة مثل القدرة على التفكير المنطقي و إنتاج أفكار منطقية، القدرة على التحكم الذاتي و التدعيم الذاتي، مقاومة الفشل ، و التعبير عن الذات بصور إيجابية، التفكير الإيجابي و القدرة على حل المشكلات، مواجهة التحديات بطريقة إبداعية، الإحساس بالسيطرة و التماسك، نمو و تطور و تقدير الذات، التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة و الإقبال عليها، الإلتزام الديني، و القدرة على إدارة الغضب، المبادرة الذاتية و الثقة بالذات، التحرر من العصبية، المرونة الشخصية و القدرات التكيفية، تركيز الجهد نحو الهدف.

وهذا يتفق مع دراسة "أيمان الشنواني" (2019) (4)، "دولي وشاهي Dolly & Shahi" (2011) (19)، جومبر "Gomber" (2009) (م) (20) حيث أكدوا أن ذوي المناعة النفسية الأقوى هم أقل تأثراً بالضغط النفسي و القدرة على حل المشكلات والتخطيط والتفسير الإيجابي للمواقف وتطبيق استراتيجيات فعالة، وأيضاً عامل وقائي ضد الإنهاك النفسي وتخفيف الضغوط النفسية.

ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج وإلقاء الضوء على أهم نتائج الدراسات والبحوث المرجعية تم الاجابة على التساؤل الثاني والذي ينص على " هل

توجد علاقة ما بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا".

ثالثا: عرض مناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي ينص علي:

" هل يمكن التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا..، وذلك من خلال جدول (12) (13) (14)

جدول (12)

معامل الارتباط بين درجات مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب

المتغيرات	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط	مربع المعدل	الخطأ في التقدير
المناعة النفسية ومستوى الأداء في تنس الطاولة	0.79	0.63	0.60	9.58
المناعة النفسية ومستوى الأداء في كرة السرعة	0.70	0.48	0.46	5.51
المناعة النفسية ومستوى الأداء في التنس	0.83	0.70	0.65	2.73

يوضح جدول(12) معامل الارتباط بين درجات ناشئي ألعاب المضرب في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري ، حيث أن قيمة (معامل الارتباط) المحسوبة (0.764) أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين درجات ناشئي تنس الطاولة في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري

جدول (13)

تحليل التباين (ANOVA) لمعامل الانحدار الخطي البسيط بين درجات ناشئي ألعاب المضرب في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري

المهارات	البيان	درجات الحرية	العينة	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف	درجة الحرية
تنس الطاولة	بين القياس	2008.67	15	1	2008.67	21.86	0.00
	داخل القياس	1194.40		13			
	المجموع الكلي	3203.07		14			
كرة السرعة	بين القياس	512.42	20	1	512.42	16.85	0.00
	داخل القياس	547.12		18			
	المجموع الكلي	1059.63		19			
التنس	بين القياس	102.16	8	1	102.15	43.70	0.00
	داخل القياس	44.71		6			
	المجموع الكلي	146.87		7			

يوضح جدول(13) تحليل التباين (ANOVA) معامل الانحدار الخطي البسيط بين درجات ناشئي ألعاب المضرب في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري ، حيث أن قيمة (ف) المحسوبة (18.28) أكبر من قيمة (ف) الجدولية مما يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا .

جدول (14)

تحليل الانحدار الخطي البسيط لدرجات مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري

البيان	المعامل الباي (B)	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة (ت)
المقدار الثابت	0.93	24.40	-	0.04
مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء في تنس الطاولة	1.24	0.27	0.79	4.67
المقدار الثابت	123.63	12.63	-	10.00
مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء في كرة السرعة	0.60	0.15	0.70	4.10
المقدار الثابت	2.35	15.16	-	0.16
مقياس المناعة النفسية ومستوى الأداء في التنس	0.62	0.17	0.83	3.70

بعد توافر الشروط النظرية لإجراء معامل الانحدار من حيث منطقية الإشارات وقيمة معاملات الانحدار حيث حقق الجزء الثابت قيمة موجبة أكبر من الصفر بالإضافة إلى أن معامل الانحدار له قيمة موجبة وتتراوح ما بين (الصفر والواحد الصحيح).

يوضح جدول (12)(13)(14) ملخص نموذج الانحدار الخطي البسيط بطريقة Enter ويعرض الجدول مربع معامل الارتباط أو معامل التحديد Square R في درجات مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري، كما يوضح الجدول نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي البسيط وجود تأثير دال إحصائي للمتغير المستقل، كما يوضح الجدول معاملات معادلة الانحدار البسيط والتي تتمثل في قيمة المعامل البائي B وقيمة (ف) ودلالاتها وكذلك قيمة المقدار الثابت ويمكن صياغة معادلات الانحدار الخطي البسيط التي تعين على التنبؤ بدرجة المتغير التابع بمعلومية درجات المتغير المستقل بالصورة التالية:

$$y = \text{المتغير التابع} = A = \text{المقدار الثابت} = B = \text{معامل الانحدار} = X = \text{المتغير المستقل}$$

$$Y = a + B_1 x_1$$

و التنبؤ بمستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب تستخدم المعادلات التالية:

- مستوى الأداء المهاري لناشئي تنس الطاولة = $0.93(1.24) \times \text{درجة مقياس المناعة النفسية}$
- مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة السرعة = $123.63(0.60) \times \text{درجة مقياس المناعة النفسية}$
- مستوى الأداء المهاري لناشئي التنس = $2.35(0.62) \times \text{درجة مقياس المناعة النفسية}$

يتضح من خلال جدول (12) (13) (14) الخاص بتحليل الانحدار الخطي البسيط درجات مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب في مقياس المناعة النفسية و درجاتهم في اختبارات مستوى الأداء المهاري وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري، وجود تأثير دال إحصائيا للمتغير المستقل (المناعة النفسية) على مستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة - التنس)، وتفسر الباحثة أن ناشئي ألعاب المضرب الذين يتمتعون بالمناعة النفسية يكون أعلى في مستوى الأداء المهاري من أقرانهم، حيث أنها تعمل على صقل تفكير الناشئين وتوجيهه إلى حسن التعامل مع الضغوط والتوترات في البيئة المليئة بالمشكلات، ويمكن تنمية توجه عقلي لدى الفرد ينشط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة وصعوباتها وتحدياتها، وعلى تحديد أهداف واقعية، والسعي الدؤوب لتحقيقها، وعلى التفكير بطرق إيجابية يتخلص بممارستها من قلقه ونساعده على حل مشكلاته وممارسة حياته بروح ايجابية متفائلة.

ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة "أحمد الشيخ" (2014) (1) التي بينت أن المناعة النفسية تتنبأ بالتكيف والتحصيل الأكاديمي للأفراد حيث أنه كلما ارتفع درجاتهم على مقياس المناعة النفسية ترتفع درجاتهم طرديا في التحصيل الأكاديمي.

كما يشير" محمود البراغيثي (2017) أن الفرد ذوي المناعة النفسية القوية يستطيع مواجهة الصعاب و التحديات بثبات و قوة، و يحولها إلى فرص يمكن الاستفادة منها، فهو يستطيع التفكير بطرق إيجابية تتخطى العثرات. وبالتالي المناعة النفسية تجعل الأفراد أكثر قوة و إنتاجا فهي تعمل على تعظيم الإمكانيات البشرية و تعزيزها. (15: 21)

كذلك يدعم هذه النتيجة ما أشارا إليه كل من "عمار عبد الله وفخري المومني (2014) (11) من أن الأفراد المتميزون يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في

مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، فكلما تعددت وتنوعت أساليب مواجهة الضغوط كانت أكثر نفعاً وفائدة في التصدي والتغلب على الضغوط النفسية التي تواجههم، وهذا يرتبط بقدرتهم على التوظيف المتكامل لقدراتهم العقلية والانفعالية، والاستجابة بوسائل متوافقة، كما أنهم يتميزون بقدرة على التحمل وضبط وتحقيق الذات والاعتماد على الذات.

ومن خلال العرض السابق ومناقشة النتائج وإلقاء الضوء على أهم نتائج الدراسات والبحوث المرجعية تم الإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على " يمكن استنباط معادلة رياضية لمعرفة القيمة التنبؤية لمستوي الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية التي يتمتع بها ناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا ".

الاستنتاجات :

1. بناء مقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا الذي تضمن ستة محاور (الثقة بالنفس- الإبداع وحل المشكلات- الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس- التفكير الإيجابي- المرونة النفسية والتكيف- التحدي والمثابرة)
2. توجد فرق دالة إحصائية بين متوسطات درجات اختبارات مستوي الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس) للمجموعة العالية والمنخفضة في درجات مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة العالية في درجات مقياس المناعة النفسية
3. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس).

4. يمكن التنبؤ بمستوي الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية التي يتمتع بها ناشئي ألعاب المضرب (تنس الطاولة- كرة السرعة- التنس)
التوصيات :

1. استخدام المقياس التي تم التوصل إليها بالبحث كوسيلة لقياس المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بمختلف المراحل العمرية بعد إجراء وسائل التقنين.
2. الاهتمام كثيراً بالارتقاء بالجانب النفسي لتعويض الآثار النفسية العائدة علي تدني مستوي الاداء المهاري والتي سببها فيروس كورونا علي اللاعبين والناشئين وباقي أفراد المجتمع
3. زيادة وعي القائمين على التدريب خاصة بعد عودة النشاط الرياضي بأهمية استخدام المقاييس الحديثة للتعرف على المشكلات التي تواجهه الناشئين وكيفية التغلب عليها.

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

1. أحمد الشيخ علي (٢٠١٤): مستويات المناعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 4 (١٠)، ١١ - ٣٠.
2. أماني عادل سعد علي (2019): "المناعة النفسية وعلاقتها بعوامل الصمود الأسري المدركة لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية القابلين للتعلم". المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية مج 29، ع 104. 104 - 51 :
3. إيمان مصطفى على الشنواني (2019): "بناء مقياس المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات". مجلة أسويوط لعلوم وفنون

192. التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط ع49، ج3، 168 -
4. إيمان مصطفى علي الشنواني (2019): " فاعلية برنامج ارشادي لتحسين المناعة النفسية للطالبات المصابات بكلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، عدد (1)
5. أيمن عبد العزيز سلامة (2019): " فاعلية برنامج قائم على الإرشاد الإنتقائي لتقوية المناعة النفسية لدى الطلاب المتعثرين بالجامعة." مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ع59: 69 - 118.
6. جعفر عبدالعزيز الحرايزة(2020): "مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية"، دراسات - العلوم التربوية، الجامعة الأردنية - عمادة البحث العلمي مج47، ع1: 118 - 127.
7. خالد أحمد عبدالرحمن المعافى، و فتحى مهدى محمد نصر (2019):"الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية، مجلة بحوث التربية النوعية، كلية التربية النوعية، جامعة المنصورة ع55 ، 195 - 206.
8. رولا رمضان الشريف (2014): فعالية برنامج إرشادي لتدعيم نظام المناعة النفسية وخفض إضطرابات ما بعد الصدمة لدى مراهقي الأسر المتضررة بالعدوان الأخير على غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
9. عصام محمد زيدان (2013): "المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها"، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، ع51: 811 - 882.
- 10 علاء الشريف (2015): فعالية برنامج ارشادي قائم على خصائص الشخصية

- المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية واثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية، رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة، مصر.
- 11 عمار عبد الله الفريحات ؛ فخري المومني (2014): التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي جامعة البلقاء التطبيقية، الأردن، العدد (16) جوان، ٢٥ - ٢
- 12 فاتن أحمد السكافي (2020): "تكيف الأسرة مع الحجر الصحي المنزلي في زمن فيروس كورونا"، مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية: مركز جيل البحث العلمي ع63، 9 - 30.
- 13 محمد العربي شمعون(2001): التدريب العقلي فى المجال الرياضى ، ط2، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 14 محمد علاوى (٢٠٠٩ م): مدخل في علم النفس الرياضي " ، ط٧ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 15 محمود خليل البراغيثي (2017) : المناعة النفسية، قضايا معاصرة في الصحة النفسية، جامعة عين شمس، [2-46] .
- 16 ياسر قاسم (2020) : الرياضة في زمن «كورونا»، صحيفة البيان، دبي ،
<https://www.albayan.ae/sports/emirates/2020-04-05-1.3819565>

ثانياً: المراجع الاجنبية

17. Albert-Lorincz , E., Albert-Lorincz, M., Kadar, A., T., & Marton,R.(2012); Relationship between the characteristics of the Psychological immune system and emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, 23(1), P. 103-115.
18. Barbanell, L., (2009): Breaking the Addiction to Please Goodbye Guilt.Published by Jason Aronson. An imprint

of Roman & Littlefield
Publishers, Inc.

19. Dubey, A. & Shahi, D. (2011): Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches , Vol. 8, No. 1-2,36-47.
20. Gomber, A(2009): Burroun in hungarian and swedish emergency nurses .PhD.dissertation, university lorand hangary budapets.
21. Hohmann A., Lames M., Letzelter M (2007): Einführung indie Training swissenschaft . Limpert Verlag Wiebelsheim.
22. Kagan, H. (2006): The Psychological Immune System : A New Look at Protection and Survival. Indiana: AuthorHouse.
23. Olah, A., Nagy, H.& Toth, K. (2010): Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC-Empirical Text and Culture Research, 4, 102-108.
24. Voitkane, S. (2004): Goal directedness in relation to life satisfaction, psychological Immune system and depression in firstsemester university students in Lativa. Baltic Journal of Psychology, Vol. 5, No. 2, 19-30. 60.
25. Wilson, T. & Gilbert, D. (2005): Affective forecasting knowing what to want. American Psychological Society, Vol. 14, No.3, 131 - 134.

ثالثا : مواقع شبكة المعلومات الدولية :

- 2 <https://www.ksauhs.edu.sa/English/Deanships/Dqm/Documents/CORONA2020.pdf>