



ملخص للبحث

اسم البحث : المرونة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدي لاعبي السباحة

اسماء الباحثين : د / هدي محمد طاهر ، د / محمود فكري الفار ، دينا إسماعيل عبدالجيد إسماعيل

التخصص الدقيق : العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية

اسم الكلية : كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

اسم الجامعة : بنها

اسم الدولة : مصر

البريد الإلكتروني : Dinaeldary@gmail.com

هدف البحث : التعرف علي المرونة النفسية وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة .

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

عينة البحث وخصائصها : تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبين السباحة الذين يتراوح أعمارهم من (١٥-٢٠) سنة وعددهم (١٣٠) لاعباً والمسجلين (بنادى النصر الرياضى ، و الرواد بالعاشر من رمضان -الشمس) ، ثم قامت الباحثة باختيار(٣٠) لاعباً بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لإجراء التجربة الإستطلاعية ولايجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات) ، وبذلك بلغ عدد العينة الاساسية (١٣٠) لاعب .
اهم الاستنتاجات :

- وجود علاقات ارتباطية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية التالية (البعد العقلى ، البعد الإجتماعى ، البعد الأخلاقى ، القدرة على مواجهة المشكلات) ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، كما حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين بعد مقياس المرونة النفسية (البعد الإنفعالى) ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، حيث كان أعلى معامل ارتباط بين البعد الأخلاقي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره ٠.٨٧٣ ، في حين كان أقل معامل ارتباط بين البعد الإجتماعى ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره ٠.٨٠٧ .

Search summary

Search Name: Psychological flexibility and its relationship to the skillful performance of swimming players .

Researcher Name : Dina Ismail avdIgayed Ismail

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail : Dinaeldary^{٩٤}@gmail.com

Search aim: Learn about psychological flexibility and its relationship to the level of skillful performance of swimming players

Curriculum used : Descriptive method

Research Sample and Characteristics: The research community was deliberately selected from swimming players whose ages range from (١٥-٢٠) years and their number is (١٣٠) players registered (at Al Nasr Sports Club, and pioneers in the tenth of Ramadan - Al Shams), then the researcher selected (٣٠) players randomly from The research community to conduct the exploratory experiment and to find scientific transactions for scientific tests (validity - consistency), and thus the number of the basic sample reached (١٣٠) players

Results: The presence of positive (positive) correlational relationships with statistical significance between the following dimensions of the psychological resilience scale (the mental dimension, the social dimension, the moral dimension, the ability to face problems) and the skill level of swimming players from ١٥-٢٠ years old, as it is clear that there is an inverse correlation (Negative) statistically significant between the dimension of the measure of psychological flexibility (the emotional dimension) and the level of skill performance of swimming players from ١٥-٢٠ years, where the highest correlation coefficient between the moral dimension and the level of skill performance of swimming players was from ١٥-٢٠ years, as it achieved a correlation coefficient of ٠.٨٧٣ , While the lowest correlation coefficient between the social dimension and the level of skill performance of swimming players was from ١٥-٢٠ years, where it achieved a correlation coefficient of ٠.٨٠٧.

المرونة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدي لاعبي السباحة

أ.د/ هدى محمد طاهر

م/ محمود فكرى الفار

الباحثة / دينا إسماعيل عبد الحميد إسماعيل

تعد السباحة من الرياضات المائية الأكثر أهمية والتي تشغل الوسط المائي للتحرك من خلاله عن طريق حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الإرتقاء بكفاءة الإنسان ليس فقط من الناحية البدنية والمهارية ، ولكن من الناحية النفسية والاجتماعية والعقلية ، وتحرص بعض الدول المتقدمة علي محو أمية السباحة كما تحرص علي محو أمية القراءة والكتابة. (٥ : ١٥)

إن سمة المرونة النفسية تتضمن سلوكيات ، وأفكاراً وإعتقادات وأفعالاً ، تعليمها وتمييزها لدي أي شخص ، فالشخصية المرنة الناضجة لديها القدرة علي التكيف والتعامل مع ظروف الحياة المختلفة وخاصة مع المواقف التي تحمل رباحاً غير سارة في بعض الأحيان ، كالصدمات العاطفية ، أو الخسائر المادية ، إن هذه المواقف في حاجة إلي مرونة ، وترجع خاصية المرونة إلي ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الإيجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الآخرين ، وإسقاط خاصية أو سمة المرونة النفسية علي شخص ما ، لا يعني أن مثل هذا الشخص لا يعاني من مصاعب أو ضغوط ، فالألم الإنفعالي والحزن أعراضاً شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من شذائد ، أو عثرات شديدة في حياتهم وفي الواقع فإن الطريق علي المرونة النفسية يتضمن الكثير من الضيق والمعاناة ، فالحياة ليست نزهة مبهجة وليست في نفس الوقت مجرد مصاعب وعقبات (٨ : ٥٥٢).

مشكلة البحث وأهميته :

كما أن المرونة النفسية ليست وليدة التكوين البيولوجي وحده ، بل إنها عبارة عن نواة مركزية تتألف من عناصر بيولوجية وفسولوجية وتشريحية وسيكولوجية ، فالمرونة النفسية هي أحد المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية فهي تصنع مساهمة رئيسية لرفاهية يومية وصحة نفسية دائمة. (١٤ : ٨٦٦)

أشار كلاً من سعيد شويل ، فتحي نصر (٢٠١٢م) أن هناك عدداً من المؤشرات التي يمكن الإستدلال بها علي المرونة النفسية منها قوة الفرد علي الإرتداد من الإنتكاسات ، ووقف التدهور وسرعة التعافي ومعاودة النمو والتطور ، والقدرة علي حل المشكلات بشكل ماهر ، وقوة التوقعات الإيجابية لدي الفرد. (٤ : ١٧٨٤)

وترى الباحثه أن إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية في رياضة السباحة تعد أحد الدعامات الأساسية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، وكذلك توصيف استخدام كل نوع من أنواع المهارات الأساسية ، لذا ينبغي أن يتقن اللاعبون أداء جميع المهارات الأساسية حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام والواجبات المطلوبة منه ،. لذلك كان علينا الاهتمام بتدريبهم باستخدام أسلوب علمي ليصبح في مقدورهم الوصول إلى المستويات العالية .

هدف البحث :

التعرف علي المرونة النفسية وعلاقتها بمستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة .

تساؤلات البحث:

١. ما مستوي المرونة النفسية لدي لاعبي السباحة ؟

٢. هل يوجد علاقة بين المرونة النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي السباحة ؟

مصطلحات البحث:

• **المرونة النفسية :**

الإستجابة الإنفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول .(٢ : ٥)

• **مستوى الأداء المهاري :**

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي يهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية .(١٠ : ٤)

الدراسات المرجعية العربية:

أجرى ياسمين يونس (٢٠١٨م) (١٣) دراسة بعنوان " الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال " وإستخدم الباحث المنهج الوصفي ، علي عينة (١٥٠) طلبة من طالبات الفرقة (الأولي - الثانية - الثالثة - الرابعة) شعبة رياض الأطفال، وكانت من أهم نتائج البحث وجود مستوي متوسط من الكفاءة الذاتية المدركة ومستوي مرتفع من المرونة النفسية ، وجود فروق دالة إحصائياً في مستوي الكفاءة الذاتية المدركة تعزي لمتغير المستوي الإقتصادي والإجتماعي للأسرة لصالح المستوي الإقتصادي والإجتماعي المرتفع.

أجرى هشام ربابعة (٢٠١٨م) (١١) دراسة بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الإختبار لدي طلبة الجامعة الأردنية " وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، علي عينة (٥٩٤) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الأردنية من طلبة الجامعة الأردنية ، وكانت من أهم نتائج البحث وجود مستوي مرتفع للمرونة النفسية ككل لدي طلبة الجامعة الأردنية وعلي جميع الأبعاد ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي المرونة النفسية تعزي لمتغير المستوي الدراسي فيما يتعلق بأبعاد التفاؤل ، الغرض ، الهدف ، تعدد المصادر ولصالح السنة الرابعة .

أجرى هانم غنيمي (٢٠١٨م) (١٠) دراسة بعنوان " المرونة النفسية وعلاقتها بتماسك الفريق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق " ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي ، على عينة قوامها (٣٠) لاعبا ولعبة ، وكانت من أهم النتائج توجد علاقة دالة إحصائية بين أبعاد المرونة النفسية وأبعاد تماسك الفريق .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحثين المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبين السباحة الذين يتراوح أعمارهم من (٢٠-١٥) سنة وعددهم (١٣٠) لاعباً والمسجلين (بنادي النصر الرياضي ، و الرواد بالعاشر من رمضان -الشمس) للموسم الرياضي (٢٠١٨م -٢٠١٩م) ، ثم قامت الباحثة باختيار (٣٠) لاعباً بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لإجراء التجربة الإستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات العلمية (صدق - ثبات) ، وبذلك بلغ عدد العينة الاساسية (١٣٠) لاعب والجدول رقم (١) يوضع توزيع مجتمع وعينة البحث .

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث والاندية علي عينات البحث ن = ١٣٠

العينة الاستطلاعية		عينة البحث الاساسية		اسم النادي
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
%٦.١٥	٨	%٢٣.٠٧	٣٠	نادي النصر الرياضي
%٥.٣٨	٧	%١٥.٣٨	٢٠	نادي الرواد بمدينة العاشر
%١١.٥٣	١٥	%٣٨.٤٦	٥٠	نادي الشمس
%٢٣.٠٧	٣٠	%٧٦.٩٢	١٠٠	الاجمالي

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو

جدول (٢)

إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو أبعاد المرونة ومستوى الأداء المهاري ن = ١٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	العمر الزمني	سنة	١٨.٩١	١٨.٩١	١.٣٩	٠.٨٤-
٢	ارتفاع الجسم	سم	١٦٧.١٤	١٦٦.٠٠	٤.٣١	٠.٧٩
٣	وزن الجسم	كجم	٦٣.٦٨	٦٢.٥٠	٣.٣٤	١.٠٦
٤	العمر التدريبي	سنة	٦.٥٧	٦.٤٠	٠.٥٦	٠.٩١
٥	البعد الانفعالي	درجة	١٧.٥٢	١٧.٠٠	٢.٠٨	٠.٧٥
٦	البعد العقلي	درجة	٢٣.٤٣	٢٤.٠٠	١.٦٤	١.٠٤-
٧	البعد الإجتماعي	درجة	٢١.٥٠	٢٢.٠٠	٢.٣٢	٠.٦٥-
٨	البعد الأخلاقي	درجة	١٩.٣٨	١٩.٠٠	١.٣٧	٠.٨٣
٩	القدرة على مواجهة المشكلات	درجة	٢٤.٦١	٢٤.٠٠	١.٩١	٠.٩٦
١٠	مستوى الأداء المهاري	درجة	٨.٣٦	٨.٢٥	٠.٤٢	٠.٧٩

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية تراوحت بين (-١.٠٠٤ : ١.٠٠٦) فيمتغيرات النمو و أبعاد مقياس المرونة النفسية قيد البحث وقد انحصرت هذه القيم ما بين (± 3) ، مما يشير إلى وقوع عينة البحث الكلية داخل المنحنى الاعتدالي ، وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه الأختبارات .
أدوات ووسائل جمع البيانات :

- جهاز رستاميتز لقياس الطول (سم) . - ميزان طبي لقياس الوزن (كجم) .
- شريط قياس الأطوال (سم) - حمام سباحة .
- الملاحظة العلمية - المقابلة الشخصية - الإستمارات .
- تحديد الصورة المبدئية للأبعاد الرئيسية للمقياس . مرفق (٤)
- صياغة مجموعة من العبارات لكل بعد من أبعاد المقياس .
- عرض مجموعة العبارات الخاصة بكل بعد على السادة الخبراء . مرفق (٤)
- صياغة الصورة النهائية لإستمارة الإستبيان . مرفق (٥)

تقييم مستوى الأداء المهاري :

تم تقييم مستوى الأداء المهاري من خلال إستخدام إستمارة تقييم خاصة بسباحة (الصدر - الحرة - الزحف على الظهر - الفراشة) ثم قامت لجنة تحكيم مكونة من ثلاثة مدربين في السباحة لا تقل الخبرة لديهم عن ٥ سنوات في السباحة بقياس مستوى الأداء للاعبين في السباحة .

تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس : مرفق (٣)

جدول (٣)

آراء السادة الخبراء حول أبعاد المقياس والتي تم عرضها عليهم ن = ٩

م	البعد	موافق	غير موافق	الأهمية النسبية	الأبعاد المختارة
١	البعد الانفعالي	٨	١	%٨٨.٨٨	√
٢	البعد العقلي	٩	٠	%١٠٠	√
٣	البعد الاجتماعي	٧	٢	%٧٧.٧٧	√
٤	البعد المكاني	١	٨	%١١.١١	
٥	البعد الزمني	٢	٧	%٢٢.٢٢	
٦	البعد الاخلاقي	٨	١	%٨٨.٨٨	√
٧	بعد القدرة على حل المشكلات	٨	١	%٨٨.٨٨	√

يتضح من جدول (٣) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد الأبعاد الرئيسية

لمقياس المرونة النفسية لدى لاعبي السباحة ، حيث إرتضت الباحثة والسادة الخبراء والمشرفين بالإختبارات الخاصة على ٨٠% فأكثر ، ولقد أسفرت نتائج إستطلاع رأي الخبراء عن (٥) أبعاد

إعداد الصورة المبدئية للمقياس : مرفق (٤)

الصورة النهائية لعبارات مقياس المرونة النفسية : مرفق (٥)

المعاملات العلمية لمقياس المرونة النفسية لدى لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة .

صدق الاتساق الداخلي للمقياس .

قام الباحثين بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجداول (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٧) ، (٨) توضح ذلك .

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (البعد الانفعالي) $n = 30$

م	العبارات	معامل الارتباط
١	قد أتصرف بشكل متهور في بعض المواقف أثناء التدريب .	٠.٧٨
٢	أفقد إحترام زملائي في بعض المواقف .	٠.٨٥
٣	أظهر السلوك العدواني عندما أمر بموقف صعب .	٠.٨٧
٤	سريع الإستثارة والإنفعال في تعاملتي مع الآخرين .	٠.٨٢
٥	أشعر بالإكتئاب عندما امر بموقف صعب .	٠.٨٤
٦	عند الفشل في عمل ما فإن ذلك لا يثيره .	٠.٧٩
٧	أستطيع تحمل نقد الآخرين .	٠.٧١
٨	أشعر بالسعادة عندما اكون بين زملائي في الفريق .	٠.٨٣
٩	من السهل تقبل المدربين الجدد رغم إختلاف توجهاتهم .	٠.٧٠
١٠	أشعر بالملل أثناء التدريب .	٠.٨٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١
يتضح من جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد الانفعالي .

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (البعد العقلي) $n = 30$

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أفهم توجيهات المدرب .	٠.٨٣
٢	أتسم بالتوافق النفسي أثناء التدريب .	٠.٨١
٣	أستطيع التوافق مع أعضاء فريقى بسهولة .	٠.٧٨
٤	أفقد ثقتي بنفسى عندما تكون الأمور ضدى .	٠.٨٢
٥	يتولد لدى الإحساس بالضيق من سوء الحظ .	٠.٨٥
٦	أؤمن بأن التدريب الصعب يسهل الأداء فى المنافسة .	٠.٧٦
٧	أشعر بالإرتياح عندما أتوجه إلى موقع التدريب .	٠.٨٠
٨	أتأثر بالأمور البسيطة التى تحدث مع زملاء التدريب .	٠.٨٤
٩	أستفيد من تقييم مدربي وزملائي لمستواى بشكل إيجابى .	٠.٧٩
١٠	لدى القدرة على مواجهة المواقف الصعبة أثناء الوحدة التدريبية .	٠.٧٢

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١



يتضح من جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد العقلي .

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (البعد الاجتماعي) $n = 30$

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أتعامل مع أصعب الأمور ببساطة بدون أن أعقدها .	٠.٨٦
٢	أميل إلى الإختلاط بالآخرين .	٠.٨٤
٣	الوضع الإقتصادي لى يؤثر على علاقاتى بالآخرين .	٠.٨٢
٤	أسعى للوفاق بين زملاى .	٠.٨٠
٥	مقتنع ان عامل المنافسة لا يؤثر على العلاقات الإجتماعية .	٠.٨٥
٦	أتميز باللباقة فى تعاملى مع الناس مهما اختلفت مستوياتهم .	٠.٨١
٧	أعمل على تأكيد المعايير التى تخدم تماسك الفريق .	٠.٨٨
٨	أميل إلى الإختلاط بالآخرين .	٠.٨٤
٩	أتسم بالطموح ولا أراجع عن الوصول لهدفى .	٠.٧٥
١٠	يبدو على التآثر عندما أشاجر بأحد زملاى اللاعبين.	٠.٨٥

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ . يتضح من جدول (٦) ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد الإجتماعى .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (البعد الأخلاقى) $n = 30$

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أحترم القواعد والقوانين الخاصة بالسباحة بصورة دائمة.	٠.٨٢
٢	أحترم قرارات الحكم ولا أتجاوز عليها .	٠.٧٩
٣	أقوم بالاعتذار من المنافس عندما يخطئ بحقى .	٠.٨٢
٤	أتعامل مع المنافس بشدة لدرجة إيذائه.	٠.٨١
٥	أفضل نفسي على زملاى رغم مستواه الرفيع.	٠.٨٦
٦	أشعر الآخرين بأن نجاحهم هو نجاحه.	٠.٨٤
٧	أقبل توجيه أحد زملاى عندما أكون منفِعلاً.	٠.٨٢
٨	أفكر بالانتقام من الشخص الذى يسيئ إلى .	٠.٨١
٩	أهتم بالجانب الأخلاقى أثناء المباراة .	٠.٨٠

١٠ متسامح مع الآخرين بحدود معقولة. ٠.٨٣

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ .
يتضح من جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد الأخلاقي .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة

ن = ٣٠

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (القدرة على مواجهة المشكلات)

م	العبارات	معامل الارتباط
١	عزيمتي لا تقل أمام الفشل.	٠.٧٩
٢	أفضل أن أبذل الجهد بغض النظر عن النتيجة المتوقعة.	٠.٨٣
٣	عندما تبدو الأمور ميئوس منها لا استسلم بسرعة.	٠.٨٦
٤	أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشكلات.	٠.٨٤
٥	يمكنني التعامل مع المشاعر غير السارة.	٠.٧٨
٦	أنظر الي الأحداث نظرة تفاؤلية.	٠.٨٥
٧	أنظر الي الضغوط علي أنها تحديات جديرة بالمواجهه.	٠.٨١
٨	لدي القدرة علي التكيف مع المواقف المختلفة.	٠.٨٩
٩	يجعلني التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة أكثر قوة.	٠.٨١
١٠	لدي ثقة في قدراتي علي حل المشكلات.	٠.٧٦

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ .

يتضح من جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد القدرة على مواجهة المشكلات .
ب. قام الباحثين بحساب قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (٩) ، (١٠) ، (١١) ، (١٢) ، (١٣) توضح ذلك .

جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (البعد الانفعالي) ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	قد أنصرف بشكل متهور في بعض المواقف أثناء التدريب .	٠.٧٣
٢	أفقد إحترام زملائي في بعض المواقف .	٠.٧١
٣	أظهر السلوك العدواني عندما أمر بموقف صعب .	٠.٧٦
٤	سريع الإستثارة والإفعال في تعاملتي مع الآخرين .	٠.٧٢
٥	أشعر بالإكتئاب عندما امر بموقف صعب .	٠.٧٠
٦	عند الفشل في عمل ما فإن ذلك لا يثيره .	٠.٧٧
٧	أستطيع تحمل نقد الآخرين .	٠.٦٩
٨	أشعر بالسعادة عندما اكون بين زملائي في الفريق .	٠.٨٠
٩	من السهل تقبل المدرسين الجدد رغم إختلاف توجهاتهم .	٠.٧٤
١٠	أشعر بالملل أثناء التدريب .	٠.٧٢

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد الانفعالي .

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (البعد العقلي) ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أنفهم توجيهات المدرب .	٠.٧٢
٢	أتسم بالتوافق النفسي أثناء التدريب .	٠.٧٤
٣	أستطيع التوافق مع أعضاء فريقتي بسهولة .	٠.٧١
٤	أفقد ثقتي بنفستي عندما تكون الأمور ضدتي .	٠.٦٩
٥	يتولد لدي الإحساس بالضيق من سوء الحظ .	٠.٧١
٦	أؤمن بأن التدريب الصعب يسهل الأداء في المنافسة .	٠.٧٥
٧	أشعر بالإرتياح عندما أتوجه إلى موقع التدريب .	٠.٦٧
٨	أتأثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملاء التدريب.	٠.٧١
٩	أستفيد من تقييم مدربي وزملائي لمستواي بشكل إيجابي .	٠.٧٦
١٠	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة أثناء الوحدة التدريبية .	٠.٧٩

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١



يتضح من جدول (١٠) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد العقلي .

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (البعد الإجتماعي) ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أتعامل مع أصعب الأمور ببساطة بدون أن أعقدها .	٠.٧٤
٢	أميل إلى الإختلاط بالآخرين .	٠.٧٨
٣	الوضع الإقتصادي لى يؤثر على علاقتى بالآخرين .	٠.٧٥
٤	أسعى للوفاق بين زملائي .	٠.٦٧
٥	مقتنع ان عامل المنافسة لا يؤثر على العلاقات الإجتماعية .	٠.٧١
٦	أتميز باللباقة فى تعاملى مع الناس مهما اختلفت مستوياتهم .	٠.٦٩
٧	أعمل على تأكيد المعايير التى تخدم تماسك الفريق .	٠.٧٦
٨	أميل إلى الإختلاط بالآخرين .	٠.٦٣
٩	أتسم بالطموح ولا أترجع عن الوصول لهدفى .	٠.٧٢
١٠	يبدو على التأثر عندما أتشاجر بأحد زملائي للاعبين.	٠.٧٩

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١
يتضح من جدول (١١) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد الإجتماعي .

جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (البعد الأخلاقي) ن = ٣٠

م	العبارات	معامل الارتباط
١	أحترم القواعد والقوانين الخاصة بالسباحة بصورة دائمة.	٠.٧٥
٢	أحترم قرارات الحكم ولا أتجاوز عليها .	٠.٧١
٣	أقوم بالاعتذار من المنافس عندما يخطئ بحقى .	٠.٧٣
٤	أتعامل مع المنافس بشدة لدرجة إيذائه.	٠.٦٩
٥	أفضل نفسي على زملائي رغم مستواه الرفيع.	٠.٧٤
٦	أشعر الآخرين بأن نجاحهم هو نجاحه.	٠.٧٠
٧	أقبل توجيه أحد زملائي عندما أكون منفِعلاً.	٠.٧٣
٨	أفكر بالانتقام من الشخص الذى يسيئ إلي.	٠.٧١
٩	أهتم بالجانب الأخلاقي أثناء المباراة .	٠.٧٤
١٠	متسامح مع الآخرين بحدود معقولة.	٠.٧٨

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٢) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للبعد الأخلاقي .

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس (القدرة على مواجهة المشكلات) = ٣.

م	العبارات	معامل الارتباط
١	عزيمتى لا تقل أمام الفشل.	٠.٧٢
٢	أفضل أن أبذل الجهد بغض النظر عن النتيجة المتوقعة.	٠.٧٥
٣	عندما تبدو الأمور ميئوس منها لا استسلم بسرعة.	٠.٧١
٤	أفضل أخذ زمام المبادرة في حل المشكلات.	٠.٧٣
٥	يمكنني التعامل مع المشاعر غير السارة.	٠.٧٥
٦	أنظر الي الأحداث نظرة تفاؤلية.	٠.٦٨
٧	أنظر الي الضغوط علي أنها تحديات جديرة بالمواجهه.	٠.٧١
٨	لدي القدرة علي التكيف مع المواقف المختلفة.	٠.٧١
٩	يجعلني التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة أكثر قوة.	٠.٧٤
١٠	لدي ثقة في قدراتي علي حل المشكلات.	٠.٦٨

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٣) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لبعد القدرة على مواجهة المشكلات .

ج - قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (٢٣) يوضح ذلك .

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس ككل = ٣٠

م	الأبعاد	معامل الأرتباط
١	البعد الانفعالي	٠.٩١
٢	البعد العقلي	٠.٨٩
٣	البعد الإجتماعي	٠.٨٧
٤	البعد الأخلاقي	٠.٧٨
٥	القدرة على مواجهة المشكلات	٠.٨٦



قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٤) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة ثبات مقياس المرونة النفسية لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة .
أ- ثبات المقياس باستخدام التجزئة النصفية .

قام الباحثين باستخدام طريقة التجزئة النصفية عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لأبعاد مقياس المرونة النفسية لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، حيث تم تطبيق المقياس علي عينة الدراسة الاستطلاعية التي قوامها (٣٠) من لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ومن غير العينة الأساسية للبحث ، وجدول (١٥) يوضح ذلك

جدول (١٥)

معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لأبعاد مقياس

ن = ٣٠

المرونة النفسية لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة

م	الأبعاد	العبارات الفردية		العبارات الزوجية	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	البعد الانفعالي	٩.٦٠	٢.١٢	٩.٥٣	١.٦٤
٢	البعد العقلي	١٢.٥٣	٢.٢٦	١٢.٣٠	١.٥٣
٣	البعد الإجتماعي	١٠.٩٣	١.٦١	١١.١٠	٢.١٨
٤	البعد الأخلاقي	٩.٣٠	١.٩٧	٩.٥٠	٢.٠٧
٥	القدرة على مواجهة المشكلات	١٢.٥٠	١.١٤	١١.٠٣	١.٣٩

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٢٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١

يتضح من جدول (١٥) معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والعبارات الزوجية لأبعاد مقياس المرونة النفسية لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، ويتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير إلى ثبات المقياس .
ب- ثبات مقياس المرونة النفسية لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة .

قام الباحثين باستخدام معامل ألفا كرونباخ لإيجاد أبعاد مقياس المرونة النفسية لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين الأجزاء المتعددة لأبعاد المقياس ، جدول (١٦) يوضح ذلك .

جدول (١٦)

معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المرونة النفسية

لدى لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة

م	المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
١	البعد الانفعالي	١٠	٠.٩٠
٢	البعد العقلي	١٠	٠.٨٩
٣	البعد الإجتماعي	١٠	٠.٨٦
٤	البعد الأخلاقي	١٠	٠.٩٢
٥	القدرة على مواجهة المشكلات	١٠	٠.٩١

* دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٦) قيم معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس المرونة النفسية لدى لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، ويتضح أن جميع قيم المعاملات دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وذو معامل ثبات عالي ، مما يشير إلى ثبات محاور المقياس .
رابعاً : التجربة الإستطلاعية :

قام الباحثين بإجراء الدراسة الإستطلاعية يوم الأحد الموافق ٢٠٢٠/٢/٢م على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) لاعب سباحة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية .
خامساً : الإجراءات التنفيذية للبحث :
الدراسة الأساسية :

بعد أن تأكدت الباحثة من صدق وثبات المقياسين المستخدمين قيد البحث ، قامت الباحثة بتطبيقها على العينة الأساسية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٠/٢/١١م ، وبعد ذلك تم جمع البيانات وتوزيعها في استمارات خاصة تمهيداً لتطبيق المعالجات الإحصائية .
سادساً : المعالجات الإحصائية .

Mean.

المتوسط الحسابي .

Standard Deviation.

الانحراف المعياري .

Correlation (person)

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

Cronbachs Alpha

معامل الفا كرونباخ .

Chi - Square

اختبار دلالة الفروق "كا٢" .

Percentage.

النسبة المئوية .

قامت الباحثة بعد جمع وتسجيل البيانات الخاصة بالبحث بإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والإجابة علي تساؤلات البحث باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" وتم حساب ما يلي :

عرض النتائج :

جدول (١٧)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

ن = ١٠٠

لآراء العينة بالنسبة لعبارات البعد الأول (البعد الانفعالي)

رقم العبارة	نعم		لا		إلى حد ما		نعم		قيمة كا
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
١	٢٣.٠٠	٢٣	٢٦.٠٠	٢٦	٥١.٠٠	٥١	٢٣.٠٠	٢٣	١٤.١٨
٢	١٧.٠٠	١٧	٥٨.٠٠	٥٨	٢٥.٠٠	٢٥	١٧.٠٠	١٧	٢٨.٣٤
٣	٢١.٠٠	٢١	١٦.٠٠	١٦	٦٣.٠٠	٦٣	٢١.٠٠	٢١	٣٩.٩٨
٤	١٩.٠٠	١٩	١٤.٠٠	١٤	٧٦.٠٠	٧٦	١٩.٠٠	١٩	٥١.٣٨
٥	٢٥.٠٠	٢٥	١٩.٠٠	١٩	٥٦.٠٠	٥٦	٢٥.٠٠	٢٥	٢٣.٦٦
٦	١٩.٠٠	١٩	٥٧.٠٠	٥٧	٢٤.٠٠	٢٤	١٩.٠٠	١٩	٢٥.٥٨
٧	١٤.٠٠	١٤	١٣.٠٠	١٣	٧٣.٠٠	٧٣	١٤.٠٠	١٤	٧٠.٨٣
٨	٦٩.٠٠	٦٩	١٥.٠٠	١٥	١٦.٠٠	١٦	٦٩.٠٠	٦٩	٥٧.٢٧
٩	٢٠.٠٠	٢٠	١٦.٠٠	١٦	٦٤.٠٠	٦٤	٢٠.٠٠	٢٠	٤٢.٥٦
١٠	١٧.٠٠	١٧	٢٥.٠٠	٢٥	٥٨.٠٠	٥٨	١٧.٠٠	١٧	٢٨.٣٤

قيمة كا الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٧) قيمة كا المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الأول (البعد الانفعالي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا المحسوبة بين (١٤.١٨ : ٧٠.٨٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٤.٠٠% : ٦٩.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٦.٠٠% : ٧٣.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٣.٠٠% : ٥٨.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥٣.٠٠% : ٨٤.٦٧%) .

جدول (١٨)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

ن = ١٠٠

لآراء العينة بالنسبة لعبارات البعد الثاني (البعد العقلي)

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		القيمة كا
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	٦٥	٦٥.٠٠	١٩	١٩.٠٠	١٦	١٦.٠٠	٤٥.٢٦
٢	١٢	١٢.٠٠	٦٧	٦٧.٠٠	٢١	٢١.٠٠	٥٢.٢٣
٣	٦٣	٦٣.٠٠	٢٣	٢٣.٠٠	١٤	١٤.٠٠	٤٠.٨٢
٤	١٨	١٨.٠٠	٥٤	٥٤.٠٠	٢٨	٢٨.٠٠	٢٠.٧٢
٥	٥٨	٥٨.٠٠	٢٢	٢٢.٠٠	٢٠	٢٠.٠٠	٢٧.٤٤
٦	٦١	٦١.٠٠	٢٤	٢٤.٠٠	١٥	١٥.٠٠	٣٥.٦٦
٧	٢٩	٢٩.٠٠	٥٠	٥٠.٠٠	٢١	٢١.٠٠	١٣.٤٦
٨	١٩	١٩.٠٠	٥٨	٥٨.٠٠	٢٣	٢٣.٠٠	٢٧.٦٢
٩	٥٣	٥٣.٠٠	٣٥	٣٥.٠٠	١٢	١٢.٠٠	٢٥.٣٤
١٠	٢٧	٢٧.٠٠	٥٦	٥٦.٠٠	١٧	١٧.٠٠	٢٤.٦٢

قيمة كا الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٨) قيمة كا المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الثاني (البعد العقلي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا المحسوبة بين (١٣.٤٦ : ٥٢.٢٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٢.٠٠% : ٦٥.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٩.٠٠% : ٦٧.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٢.٠٠% : ٢٨.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٦٣.٣٣% : ٨٣.٠٠%) .

جدول (١٩)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

ن = ١٠٠

لآراء العينة بالنسبة لعبارات البعد الثالث (البعد الإجتماعي)

رقم العبارة	نعم		لا		إلى حد ما		نعم		قيمة كا
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	١٦	١٦.٠٠	٦١	٦١.٠٠	٢٣	٢٣.٠٠	٢٣	٢٣.٠٠	٣٥.١٨
٢	٧١	٧١.٠٠	١٧	١٧.٠٠	١٢	١٢.٠٠	١٢	١٢.٠٠	٦٤.٢٣
٣	٢٤	٢٤.٠٠	٥٧	٥٧.٠٠	١٩	١٩.٠٠	١٩	١٩.٠٠	٢٥.٥٨
٤	٦٣	٦٣.٠٠	٢٢	٢٢.٠٠	١٥	١٥.٠٠	١٥	١٥.٠٠	٤٠.٣٤
٥	٢٨	٢٨.٠٠	٤٩	٤٩.٠٠	٢٣	٢٣.٠٠	٢٣	٢٣.٠٠	١١.٤٢
٦	٥٣	٥٣.٠٠	٢٦	٢٦.٠٠	٢١	٢١.٠٠	٢١	٢١.٠٠	١٧.٧٨
٧	٧٠	٧٠.٠٠	١٧	١٧.٠٠	١٣	١٣.٠٠	١٣	١٣.٠٠	٦٠.٧٥
٨	٦٧	٦٧.٠٠	٢٢	٢٢.٠٠	١١	١١.٠٠	١١	١١.٠٠	٥٢.٨٢
٩	٦٩	٦٩.٠٠	١٦	١٦.٠٠	١٥	١٥.٠٠	١٥	١٥.٠٠	٥٧.٢٧
١٠	٢١	٢١.٠٠	٦٣	٦٣.٠٠	١٦	١٦.٠٠	١٦	١٦.٠٠	٣٩.٩٨

قيمة كا الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (١٩) قيمة كا المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الثالث (البعد الإجتماعي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا المحسوبة بين (١١.٤٢ : ٦٤.٢٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٦.٠٠% : ٧١.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٦.٠٠% : ٦٣.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١١.٠٠% : ٢٣.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٦٤.٣٣% : ٨٦.٣٣%) .

جدول (٢٠)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

ن = ١٠٠

لآراء العينة بالنسبة لعبارات البعد الرابع (البعد الأخلاقي)

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		القيمة كا
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
١	٥٩.٠٠٠	٥٩	٢٧.٠٠٠	٢٧	١٤.٠٠٠	١٤	٣٢.١٨
٢	٦١.٠٠٠	٦١	٢٣.٠٠٠	٢٣	١٦.٠٠٠	١٦	٣٥.١٨
٣	١٩.٠٠٠	١٩	٣٢.٠٠٠	٣٢	٤٩.٠٠٠	٤٩	١٣.٥٨
٤	١٤.٠٠٠	١٤	١٩.٠٠٠	١٩	٦٧.٠٠٠	٦٧	٥١.٣٨
٥	٢٣.٠٠٠	٢٣	٢٦.٠٠٠	٢٦	٥١.٠٠٠	٥١	١٤.١٨
٦	٥٦.٠٠٠	٥٦	٣١.٠٠٠	٣١	١٣.٠٠٠	١٣	٢٧.٩٨
٧	٦٢.٠٠٠	٦٢	٢٤.٠٠٠	٢٤	١٤.٠٠٠	١٤	٣٨.٤٨
٨	٢٥.٠٠٠	٢٥	٥٨.٠٠٠	٥٨	١٧.٠٠٠	١٧	٢٨.٣٤
٩	٥٨.٠٠٠	٥٨	٢٩.٠٠٠	٢٩	١٣.٠٠٠	١٣	٣١.٢٢
١٠	٥٤.٠٠٠	٥٤	٢٧.٠٠٠	٢٧	١٩.٠٠٠	١٩	٢٠.١٨

قيمة كا الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢٠) قيمة كا المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الرابع (البعد الأخلاقي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا المحسوبة بين (١٣.٥٨ : ٥١.٣٨) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٤.٠٠٠% : ٦٢.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٩.٠٠٠% : ٥٨.٠٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٣.٠٠٠% : ٦٧.٠٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٩.٠٠٠% : ٨٢.٦٧%) .

جدول (٢١)

التكرارات والنسب المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية ومربع كا

لآراء العينة بالنسبة لعبارات البعد الخامس (القدرة على مواجهة المشكلات) ن = ١٠٠

رقم العبارة	نعم		إلى حد ما		لا		القيمة كا
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
١	١٧	١٧.٠٠	٦٢	٦٢.٠٠	٢١	٢١.٠٠	٣٧.٢٢
٢	٦٧	٦٧.٠٠	١٨	١٨.٠٠	١٥	١٥.٠٠	٥١.١٥
٣	٥٩	٥٩.٠٠	٢٤	٢٤.٠٠	١٧	١٧.٠٠	٣٠.٣٨
٤	١٣	١٣.٠٠	٥٩	٥٩.٠٠	٢٨	٢٨.٠٠	٣٣.٠٢
٥	١٩	١٩.٠٠	٥٦	٥٦.٠٠	٢٥	٢٥.٠٠	٢٣.٦٦
٦	٦٠	٦٠.٠٠	٢٦	٢٦.٠٠	١٤	١٤.٠٠	٣٤.١٦
٧	٦١	٦١.٠٠	٢٣	٢٣.٠٠	١٦	١٦.٠٠	٣٥.١٨
٨	٥٦	٥٦.٠٠	٢٦	٢٦.٠٠	١٨	١٨.٠٠	٢٤.٠٨
٩	٥٣	٥٣.٠٠	٢٨	٢٨.٠٠	١٩	١٩.٠٠	١٨.٦٢
١٠	٥٨	٥٨.٠٠	٢٥	٢٥.٠٠	١٧	١٧.٠٠	٢٨.٣٤

قيمة كا الحرجة عند درجات حرية (٢) ومستوي دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من نتائج جدول (٢١) قيمة كا المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الخامس (القدرة على مواجهة المشكلات) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا المحسوبة بين (١٨.٦٢ : ٥١.١٥) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (نعم) ما بين (١٣.٠٠% : ٦٧.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (إلى حد ما) ما بين (١٨.٠٠% : ٦٢.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة بـ (لا) ما بين (١٤.٠٠% : ٢٨.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٦١.٦٧% : ٨٤.٠٠%) .

جدول (٢٢)

مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المرونة النفسية ومستوي

الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ن = ١٠٠

م	الأبعاد	مستوي الأداء المهاري
١	العدد الانفعال	٠.٨١٥-
٢	البعد العقلي	٠.٨٤٢
٣	البعد الإجتماعي	٠.٨٠٧
٤	البعد الأخلاقي	٠.٨٧٣
٥	القدرة على مواجهة المشكلات	٠.٨٦٥

قيمة "ر" الجدولية عند درجة حرية ٩٨ ومستوى ٠.٠٥ = ٠.١٩٧

يتضح من جدول (٢٢) العلاقات الارتباطية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، حيث يتضح وجود علاقات ارتباطية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية التالية (البعد العقلي ، البعد الإجتماعي ، البعد الأخلاقي ، القدرة على مواجهة المشكلات) ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، كما حيث يتضح وجود علاقة ارتباطية عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين بعد مقياس المرونة النفسية (البعد الإنفعالي) ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، حيث كان أعلى معامل ارتباط بين البعد الأخلاقي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره ٠.٨٧٣ ، في حين كان أقل معامل ارتباط بين البعد الإجتماعي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره ٠.٨٠٧ .

ثانيا مناقشة وتفسير النتائج :

مناقشة التساؤل الاول :

ما مستوي المرونة النفسية لدي لاعبي السباحة ؟

يتضح من نتائج جدول (١٧) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الأول (البعد الانفعالي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١٤.١٨ : ٧٠.٨٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٤.٠٠% : ٦٩.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١٦.٠٠% : ٧٣.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١٣.٠٠% : ٥٨.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٥٣.٠٠% : ٨٤.٦٧%) .

وجد الباحثين أثناء تطبيقها لمقياس المرونة النفسية على اللاعبين في بعد الإنفعالات أن اللاعبين أحيانا يتصرفون بشكل متهور في بعض المواقف أثناء التدريب ، كما أنهم يحترمون زملائهم في بعض المواقف ، وأحيانا بعض اللاعبين يتصرفون بعنف في بعض المواقف ، كما أيضا بعض منهم يكون سريع الإستثارة في بعض المواقف ، وبعض اللاعبين يشعرون بالإكتئاب في بعض المواقف ، كما يشعرون بالإستثارة عندما يفشلون ، وبعض اللاعبين لا يتحملون نقد الآخرين ، كما يشعر اللاعبون بالسعادة مع بعضهم البعض في الفريق ، بعض اللاعبين لا يتقبلون فكرة تغيير المدربين رغم إختلاف توجهاتهم ، بعضهم يميل إل الملل أثناء التدريب .

يتضح من نتائج جدول (١٨) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الثاني (البعد العقلي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١٣.٤٦ : ٥٢.٢٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٢.٠٠% : ٦٥.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٩.٠٠% : ٦٧.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١٢.٠٠% : ٢٨.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٦٣.٣٣% : ٨٣.٠٠%) .

وجد الباحثين أثناء تطبيقها لمقياس المرونة النفسية على اللاعبين في البعد العقلي أن اللاعبين يتفهمون توجيهات المدرب ، كما أن بعض اللاعبين يتصفون بالتوافق النفسي أثناء التدريب ، واللعبون يتوافقون مع بعضهم البعض بسهولة في الفريق ، وبعض اللاعبين يفقدون ثقتهم بأنفسهم ، ويتولد لدى اللاعبين الإحساس بالضيق من سوء الحظ ، يؤمنون باللعبون أن التدريب الصعب يسهل الأداء أثناء المنافسة ، بعض اللاعبين يشعرون بالإرتياح عند توجيههم إلى موقع التدريب ، تأثر بعض اللاعبين بالأمور البسيطة التي تحدث لزملائهم في الفريق ، يستفيد اللاعبون من تقييم المدرب والزملاء لبعضهم البعض ، بشكل إيجابي ، بعضهم لديه القدرة إلى حد ما على مواجهة المواقف الصعبة أثناء التدريب .

يتضح من نتائج جدول (١٩) قيمة كا ٢ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الثالث (البعد الإجتماعي) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢ المحسوبة بين (١١.٤٢ : ٦٤.٢٣) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٦.٠٠% : ٧١.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٦.٠٠% : ٦٣.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١١.٠٠% : ٢٣.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٦٤.٣٣% : ٨٦.٣٣%) .

وجد الباحثين أثناء تطبيقها لمقياس المرونة النفسية على اللاعبين فى البعد الإجتماعى يتعامل اللاعبون إلى حد ما ببساطة مع الامور دون تعقيدها ، يميل اللاعبون للإختلاط بالآخرين ، يؤثر الوضع الإقتصادي إلى حد ما على علاقتهم بالآخرين ، يسعى اللاعبون للوفاق مع بعضهم البعض ، اللاعبون مقتنعون إلى حد ما ان عامل المنافسة ليس لا يؤثر على العلاقات الإجتماعية ، يتميز اللاعبون باللباقة أثناء تعاملهم مع الآخرين مهما إختلفت مستوياتهم ، يعمل اللاعبون على المعايير التى تخدم تماسك فريقهم ، يميل اللاعبون إلى الإختلاط مع غيرهم ، يتسم اللاعبون بالطموح ولا يتراجعون عن هدفهم ، يبدو إلى حد ما على اللاعبون التأثر أثناء تشاجرهم مع بعضهم.

يتضح من نتائج جدول (٢٠) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الرابع (البعد الأخلاقى) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١٣.٥٨ : ٥١.٣٨) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٤.٠٠% : ٦٢.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٩.٠٠% : ٥٨.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما بين (١٣.٠٠% : ٦٧.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٤٩.٠٠% : ٨٢.٦٧%) .

وجد الباحثين أثناء تطبيقها لمقياس المرونة النفسية على اللاعبين فى البعد الأخلاقى أن اللاعبون يحترمون القواعد والقوانين الخاصة بالسياسة بصورة دائمة ، يحترم اللاعبون قرارات الحكم ولا يتجاوزونها ، لا يقوم اللاعبون بالإعتذار من المنافس عندما يقومون بالخطأ نحوه ، يتعامل اللاعبون مع المنافسين بشده حتى إيذائهم ، يفضل اللاعبون أنفسهم عن غيرهم من اللاعبون ذات المستوى الرفيع ، يشعر اللاعبون بعضهم البعض أن النجاح واحد للجميع ولا يخص لاعب بعينه ، يتقبل اللاعبون توجيهات بعضهم البعض أثناء إنفعالهم ، يفكر اللاعبون إلى حد ما بالإنتقام من الأشخاص الذين يسيئون إليهم ، يهتم اللاعبون بالجانب الاخلاقى اثناء المباراة ، اللاعبون متسامحون مع الآخرين بدرجة معقولة .

يتضح من نتائج جدول (٢١) قيمة كا ٢١ المحسوبة لاستجابات أفراد عينة البحث لعبارات البعد الخامس (القدرة على مواجهة المشكلات) وهي عبارات جميعها دالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت قيمة كا ٢١ المحسوبة بين (١٨.٦٢ : ٥١.١٥) ، كما تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (نعم) ما بين (١٣.٠٠% : ٦٧.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (إلى حد ما) ما بين (١٨.٠٠% : ٦٢.٠٠%) ، وتراوحت النسبة المئوية للاستجابة ب (لا) ما

بين (١٤.٠٠% : ٢٨.٠٠%) ، كما تراوحت الأهمية النسبية لآراء عينة البحث في عبارات المحور ما بين (٦١.٦٧% : ٨٤.٠٠%) .

وجد الباحثين أثناء تطبيقها لمقياس المرونة النفسية على اللاعبين في بعد القدرة على مواجهة المشكلات أن لا تقل عزيمة اللاعبين على حد ما أمام الفشل ، يفضل اللاعبون بذل الجهد مهما كانت النتيجة ، لا يستسلم اللاعبون بسرعة عندما تكون الأمور ميئوس منها ، يفضل اللاعبون إلى حد ما المبادرة في حل المشكلات ، يمكن اللاعبون إلى حد ما من التعامل مع المشاعر الغير سارة ، ينظر اللاعبون إلى الأحداث نظرة تفاؤلية ، ينظر اللاعبون إلى الضغوط على أنها تحديات جديرة بالمواجهة ، اللاعبون لديهم القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة ، تعامل اللاعبون مع مواقف الحياة الضاغطة أكثر قوة ، اللاعبون لديهم ثقة في قدراتهم على حل المشكلات .

وبهذا استطاعت الباحثة الإجابة على التساؤل الاول والذي ينص علي " مامستوي المرونة النفسية لدي لاعبي السباحة ؟ " مناقشة التساؤل الثاني :

هل يوجد علاقة بين المرونة النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي السباحة ؟

يتضح من جدول (٢٢) العلاقات الإرتباطية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، حيث يتضح وجود علاقات إرتباطية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية التالية (البعد العقلي ، البعد الإجتماعي ، البعد الأخلاقي ، القدرة على مواجهة المشكلات) ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، كما حيث يتضح وجود علاقة إرتباطية عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين بعد مقياس المرونة النفسية (البعد الإنفعالي) ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، حيث كان أعلى معامل ارتباط بين البعد الأخلاقي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره ٠.٨٧٣ ، في حين كان أقل معامل ارتباط بين البعد الإجتماعي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره ٠.٨٠٧ .

وترجع الباحثين ذلك إلى أن المرونة النفسية أحد الركائز الهامة التي يتحدد عليها مستوى الاداء للاعبين، حيث تلعب المهارات النفسية دوراً رئيسياً ويظهر ذلك بوضوح في بداية المنافسات الحساسة والمصيرية حيث يكون اللاعب متوتراً من المنافسة ومن نتيجتها .

كما ترى الباحثة أن المرونة النفسية ذات دور رئيسي وهام في تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة في الإرتقاء بمستوى قدرات الفرد وإستعداداته ، وقد أثبتت البحوث أن

الرياضيين الذين يفتقرون إلى المرونة النفسية يظهرون بمستوى أقل من مستوى قدراتهم الحقيقية ، فالفرد مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والمهارية والخطية لا يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية إذا إفتقر إلى الإعداد النفسى حيث تؤثر بصورة مباشرة فى مستوى الشخصية ككل .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **عبدالعباس عبدالرازق (٢٠٠٥م) (٦)** ، **هالة إسماعيل (٢٠١٧م) (٩)** ، **هانم غنيمى (٢٠١٨م) (١٠)** ، **ياسمين يونس (٢٠١٨م) (١٣)** .

ويعزو الباحثين هذه النتائج انه كلما كان اللاعبون لا يتمتعون بالمرونة النفسية اثناء التدريب وهذا يعني ان هناك ضغطا نفسيا يتعرض له اللاعبون وبالتالي يكون ادائهم ضعيفا نتيجة للتوتر الذين يعانون منه وهذا ما يؤيده تأثير الضغوط ومستوى تهديدها يختلف من فرد لآخر وفقا لنمط الضغوط وحجمها وقوتها ومداهها وطبيعة البناء النفسى للرياضي ومقدرته وكفاءة أجهزته العضلية والعصبية وسلامة شخصيته وقوة إرادته على المقاومة وعدم الرضوخ أمام هذه الضغوط ومدى شعوره والتحكم بالأحداث .

ويشير **أسامة كامل (٢٠٠٢م) (٣)** على أن اللاعب الذي يتميز بزيادة التوتر يظهر في مستوى اقل من قدراته الحقيقية حيث أن هذا التوتر يؤدي إلى اضطرابات نفسية تعمل على التوتر العضلي .

ويرجع الباحثين ذلك على التأثير الإيجابي لتدريبات المرونة النفسية والتي ساعدت اللاعبين على فهم طبيعة المهارة والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء والإستتارة المناسبة. بالإضافة إلى التحكم فى الطاقة الايجابية والتي تساعد اللاعب على القدرة على أن يكون نشط ، ويتمتع بروح الفريق والتصميم ، وهى هامة لانها تساعد اللاعبين على ثبات مستوى الأداء ، إلى جانب تركيز الانتباه والذي يساهم فى تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للاعب.

كما أن الأفراد الحاصلون على درجة مرتفعة من المرونة النفسية بالهدوء، والقدرة على التحكم فى الانفعالات، وتنظيمها، والشعور بالرضا، والقدرة على مواجهة الإحباطات، والتغلب على أية صعوبات، الأمر الذي يكفل لهم التمتع بالصحة النفسية .

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلاً من **عبدالعزیز مختار (٢٠٠٤م) (٧)** ، **ياسمين غزال (٢٠٠٨م) (١٢)** ، **أحمد أبو بكر (٢٠١٣م) (١)** ، **هالة إسماعيل (٢٠١٧م) (٩)** .

وبالتالي نخرج بأنه عند مواجهة مشكلات شعورية أي الخوف والقلق والاكتئاب وما إلى ذلك يحدث عدم المرونة النفسية وتدهور الصحة النفسية، وبالتالي تظهر أعراض العصابية عندهم وأحيانا كثيرة لا يكونوا يعرفون بذلك - وبالتالي لا يكونوا قادرين على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة والتفكير الخطي السليم والقدرة على الاداء التنافسي لذلك أهم ما يقابلنا من التحديات

المعاصرة هي الأسباب التي تؤدي إلى حدوث مشكلات شعورية، والأهم من ذلك هو الأسباب التي تؤدي إلى عدم استعداد ناشئي تنس الطاولة لتقبل المشاكل الشعورية في اللعب والعجز عن حلها والوقوف أمامها ، وبالتالي تحدث المضاعفات وتكون النتيجة سلبية ، ويصاب اللاعبون بالعصابية وما يشابهها.

كما أن إعداد اللاعب بدنيا او مهاريا بشكل جيد يؤثر في المرونة النفسية باعتبار ان لياقة الجسم جزءاً مهماً من الصحة النفسية فضلاً عن تأثير المرونة النفسية في اعداد اللاعب بدنياً من خلال الاتزان والاستقرار النفسي للاعب قبل وفي اثناء المنافسة والتي تؤدي الى زيادة التحمل النفسي وبالتالي الوصول الى حالة نفسية وبدنية جيدة .

وبهذا استطاعت الباحثة الإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص علي "هل يوجد علاقة

بين المرونة النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي السباحة ؟

أولاً: الإستخلاصات:

وجود علاقات إرتباطية طردية (موجبة) ذات دلالة إحصائية بين أبعاد مقياس المرونة النفسية التالية (البعد العقلي ، البعد الإجتماعي ، البعد الأخلاقي ، القدرة على مواجهة المشكلات) ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، كما حيث يتضح وجود علاقة إرتباطية عكسية (سلبية) ذات دلالة إحصائية بين بعد مقياس المرونة النفسية (البعد الإنفعالي) ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة ، حيث كان أعلى معامل ارتباط بين البعد الأخلاقي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره ٠.٨٧٣ ، في حين كان أقل معامل ارتباط بين البعد الإجتماعي ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي السباحة من ١٥ - ٢٠ سنة حيث حقق معامل ارتباط مقداره ٠.٨٠٧ .

ثانياً: التوصيات:

- استخدام مقياس المرونة النفسية المعد من قبل الباحثة لمعرفة مدي توافر المرونة النفسية لدي لاعبي السباحة .
- توعية المدربين بضرورة الاهتمام بالاعداد النفسي للاعبين بجانب الاعداد المهاري والخططي.
- ضرورة تفعيل الأنشطة الرياضية وخاصة السباحة في تحسين المرونة النفسية والأداء المهاري لممارسيها .
- إجراء مزيد من البحوث العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية الأخرى ومعرفة علاقتها بالمرونة النفسية.
- زيادة الاهتمام بالجانب النفسي خلال اعداد وتدريب اللاعبين للمنافسات الرياضية.

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد أبو بكر (٢٠١٣م): المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب كلية التربية ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا
٢. أنس الأحمدى (٢٠٠٩م): المرونة ، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع ، الرياض .
٣. أسامة كامل (٢٠٠٢م): تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. سعيد أحمد ، فتحي مهدي (٢٠١٢م): الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، المجلد ٣ ، العدد (١٢) .
٥. سمير عبدالله (٢٠٠٣م): الموسوعة العلمية لرياضة السباحة ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ، ط١ ، عمان .
٦. عبدالعباس عبدالرازق (٢٠٠٥م): المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في الدوري العراقي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .
٧. عبدالعزيز مختار (٢٠٠٤م): مستوى المرونة لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتحصيل ، مجلة التربية ، العدد (٩) ، الإمارات .
٨. محمد الخطيب (٢٠٠٧م): تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة ، بحث مقدم إلي المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني المكتبة الإلكترونية ، WWW.gulfkinds.com .
٩. هالة إسماعيل (٢٠١٧م): المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية ، مجلة الإرشاد النفسي ، الجزء الأول ، العدد (٥٠) ، كلية التربية بقنا ، جامعة جنوب الوادي.
١٠. هانم غنيمي (٢٠١٨م): المرونة النفسية وعلاقتها بتماسك الفريق ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة بمنتخب جامعة الزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
١١. هشام رابعة (٢٠١٨م): المرونة النفسية وعلاقتها بقلق الإختبار لدى طلبة الجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة اليرموك
١٢. ياسمين غزال (٢٠٠٨م) : التشاؤم الدفاعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية أداب ، جامعة بغداد .



١٣. ياسمين يونس (٢٠١٨م): الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال ، المجلة التربوية ، العدد (٥٢) ، كلية التربية ، جامعة المنوفية

ثانيا: المراجع الأجنبية:

١٤. **Kashdan, T.B & Rottenberg , J (٢٠١٠):** Psychological flexibility as a fundamental Aspect of health , in clinical psychology review