

دراسة مقارنة في المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان

مقدم من قبل

د . م محمد جاسم محمد

م . م محمد نعمة حسن

م . م علي خضير عبيس

١- التعريف بالبحث :-

١-١ المقدمة وأهمية البحث :-

أصبح التطور سمة من سمات العصر الحديث المتحضر والمتقدم في الميادين التكنولوجية والعملية في سبيل الوصول إلى الرفاه في مجال خدمة الإنسانية ويمكن أن تتجلى صور التطور الرياضي في المحافل الرياضية الدولية إذ تعد تجسيدا " لقدرات الإنسان فضلاً عن أنها تعكس بصورة جلية مدى اهتمام الدول بالرياضة في تحقيق المراكز المتقدم ، وان علم النفس له دور فعال في بناء الحضارة البشرية ويعد علم النفس الرياضي فرع من فروع علم النفس إذ تتأثر بالمتغيرات النفسية المتعددة ومن تلك المتغيرات المرونة النفسية التي هي ((عبارة عن الفروق بين اللاعبين في ضوء التعامل مع متغيرات التي تظهر من خلال مواجهة ظروف ومتطلبات الأداء وطريقة مواجهة هذه المواقف والتعامل معها))^(١) وتمثل المرونة النفسية للرياضي أحد العوامل المهمة والأساسية التي يجب توافرها والاهتمام إلى جانب العوامل البدنية والمعمارية والتخطيطية ، وكما تؤثر بشكل مباشر في سلوك الإنسان الحركي والانفعالي ليتسنى للرياضي إمكانية العمل لتحقيق أفضل النتائج ، حيث إن ((فقدان المرونة النفسية يؤدي بالرياضي إلى عدم التوازن والاختلال في التوافق العصبي_العقلي في السباقات))^(٢) ومن هنا تمحورت أهمية البحث في التعرف على واقع المرونة النفسية عند لاعبي الساحة والميدان الشباب تبعاً للفعاليات المختلفة .

١-٢ مشكلة البحث :-

تتركز مشكلة البحث الحالي في طبيعة المجتمع الذي يراود دراسته والمتمثل بلاعبي الساحة والميدان الشباب بوصفهم يمارسون العاب فردية متعددة والتي تتحدد نتائجها بمجهود الرياضي الذاتي وكون المرونة النفسية تعد عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة والوصول إلى المستويات العليا، من هنا جاز الباحثون أن يتساءلوا عن طبيعة المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان الشباب وما اذا كان هنالك فروق في هذا المتغير تبعاً لفعاليات الاركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة ، والرمي ، والوثب .

(١) عبد العباس عبد الرزاق عيود : قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرعية (بناء وتطبيق) رسالة ماجستير، جامعة البصرة ، ٢٠٠٥ ، ص ٢١ .

(٢) محمد جاسم عرب : مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة مروتسواف ، بولندا، ١٩٨٨ ، ص ٤٦ .

٣-١ أهداف البحث :-

- يهدف البحث إلى التعرف على :-
- المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان تبعاً للفعاليات الاركاض القصيرة والمتوسطة والطويلة والرمي والوثب.
- الفروق في المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان تبعاً للفعاليات الخمسة.

٤-١ فروض البحث :-

يفترض الباحثون بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الساحة والميدان وتبعاً للفعاليات الخمسة .

٥-١ مجالات البحث :-

- ١-٥-١ المجال البشري:- عدد من لاعبي الساحة والميدان الشباب يمثلون أندية الفرات الأوسط.
٢-٥-١ المجال الزمني:- الفترة من ١٠ / ٥ / ٢٠٠٧ إلى ١٠ / ٩ / ٢٠٠٧ .
٣-٥-١ المجال المكاني:- الملاعب والمساحات الرياضية في (بابل ، كربلاء ، النجف ، ديوانية) .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :-

١-٢ الدراسات النظرية:-

١-١-٢ المرونة النفسية أو التطور النفسي :-

يعتبر مفهوم المرونة النفسية من المفاهيم الهامة للاعب التي تعينه على الاستمرار بالأداء خلال فترة اللعب والسباق ،حيث إن تطوير الجانب النفسي والاستجابة الصحيحة للمواقف التي يتعرض لها اللاعب خلال السباق من الممكن تطويرها لدى الرياضي عندما يتم التركيز عليها خلال التدريب ، لذلك إن يطلع المدرب بدور أساسي في مساعدة الرياضيين لتطوير أدراكتهم الايجابية نحو أنفسهم بما يسهم في تطوير الثقة بالنفس المثلى وزيادة خبراتهم ليصبحوا أكثر واقعية لمواصلة التفوق ،وتطوير الإدراك الايجابي لقيمة أنفسهم بصرف النظر عن مستوى أدائهم في السباق أو اللعب. (١)

أن التكيف النفسي (المرونة) يمثل جزءاً أساسياً من أعداد اللاعب للدول في السباقات ولمنافسات المختلفة ،فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف

والأهداف وان يكون اللاعب قادر على تطوير الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة أو الفعالية التي يؤديها فضلاً عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي. (٢)
فالمرونة النفسية تؤدي حتماً إلى زيادة قابلية اللاعب في الأداء الفردي والجماعي وزيادة الجاذبية نحو واجبات عمل الفريق من جهة، وزيادة جاذبيته نحو الجوانب الاجتماعية للجماعة والتكامل بينهما فيما يتعلق بواجبات العمل من جهة أخرى. (٣)

(١) محمد حسن عداوي: علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ط ١٠ ، ١٩٩٩ ، ص ٢١٤-٢١٥ .

(٢) raiderg,S.Smith :physical Education for thevisual Impaired,nowyork,U.S.A 1999- P81.

(٣)Wicker ,A.W.Attitudes versus action,The relationship of verbal and overt and overt behavioral to attitude objects, The gouvnal social Issues . 1996 . p .41-75.

إن تدريب اللاعبين على مواقف فعلية للمنافسات الرياضية يزيد من تكيف اللاعب نفسياً ويزيد قابليته على تحقيق التفوق في الأداء، وأن المدرب الجيد هو الذي يمكنه من تهيئة ظروف للممارسة الحقيقية وابتكار مواقف مختلفة لبناء الثقة بالنفس والتي تؤدي إلى تطور المرونة النفسية الفعلية للاعبين، والتي يسبب تطورها إلى تطور الانفعالات الإيجابية وتساعد على تركيز الانتباه المثابرة وبذل الجهد والتي تعد عوامل أساسية في جعل الرياضي أكثر استعداد لبذل العطاء والتصميم في مواجهة العقبات إثناء السباق والمنافسة والتي يمكن إن تتحقق بالأعداد الجيد والتدريب الأفضل. (٤)

أن المظاهر التي تعطي مؤشراً للتكيف النفسي للاعبين يمكن أن تنمو لدى الفرد وباستمرار حدوث الحالات التي يجب إن يتدرب اللاعب عليها ومن هذه المظاهر سمات الشجاعة والإحساس بالزمن والتصميم والمثابرة ومستوى الانتباه وبناء العلاقة بين الحالة الجسمانية والنفسية نتيجة الممارسة والتدريب المستمر والذي له تأثيره ظهور وتطور سمات الشخصية الرياضية التي بثباتها تعطي تكيفاً في هذه لمظاهر لدى اللاعب. (١)

ومن الأهمية يمكن إن يتعلم اللاعب إن من الواجبات الأساسية لتطور المرونة النفسية أن تكون من خلال. (٢)

– المعلومات الخاصة بمتابعة التغيرات السريعة في الأداء

– المعلومات الخاصة بالمشاعر والأحاسيس والأفكار المصاحبة أو الناتجة عن المجهود البدني

– المعلومات الخاصة بالمجهود الرياضي وما قد يسببه انشغال ذهن الرياضي بالكثير من الخواطر والأفكار وخاصة وجهة نظر الآخرين من الجمهور في تقييم أدائه.

٢-٢ الدراسات المشابهة :-

دراسة عبد العباس عبد الرزاق عبود (قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرعية في دوري العراق). (٣)

وكان من أهم الأهداف بناء مقياس للكشف عن المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرعية وشم تطبيق المقياس بعد تصميمه وعرضه على الخبراء المختصين لتحديد صلاحية الفقرات وبدائل الإجابة على عينة شملت (٢٠٠) رياضي للألعاب الفرعية (كرة القدم،السلة،اليد) بعدها تم استخدام مجموعة من لوسائل الإحصائية لإخراج المقياس بالصورة النهائية وتم التوصل إلى استنتاج مهم أن المقياس الذي صمم قادر على كشف المرونة النفسية. في حين تطرق البحث الحالي إلى قياس المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان الشباب لأندية الفرات الأوسط والبالغ عددهم ١٠٠ لاعب من خلال تطبيق المقياس وبعدها تم استخدام مجموعة من الوسائل الإحصائية حيث تم التوصل إلى الاستنتاجات وكانت الفائدة من الدراسة هو استخدام المقياس المعد من قبل الباحث (عبد العباس عبد الرزاق عبود) بعد إن تم إجراء بعض التعديلات عليه .

(٤)Fraiderg,S.Smith. OP.cit ,p61

(١) عبد العباس عبد الرزاق عبود : (مصدر سبق ذكره) ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٥-٣٦ .

(٢) محمد حسن أبو عبيد: المنهج في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ب س ، ص ١٧٩-١٨٠ .

(٣) عبد العباس عبد الرزاق : نفس الصدر السابق ، ٢٠٠٥ ، ص ٤٢ .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

إن طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم لذا فقد اختار الباحثون المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي (الذي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة) . (١)

٣-٢ عينة البحث :-

(هي دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم ينتهي ذلك تعميم نتائجه على المجتمع كله) (٢) حيث شملت عينة البحث على لاعبي شباب أندية الفرات الأوسط العاب الساحة والميدان والمتمثلة (بابل ، كربلاء ، نجف ، ديوانية) والجدول (١) يوضح تقسم اللاعبين على الأندية

الجدول (١)

يوضح تقسم اللاعبين على الأندية

ت	المحافظة	النادي	عدد أفراد العينة
١	بابل	القاسم	١٣
		محاويل	١٧
٢	كربلاء	كربلاء	١٠
		جماهير	١٠
٣	النجف	النجف	١٢
		الكوفة	٨
٤	ديوانية	الرافدين	١٥
		عفك	١٥
المجموع			100

٣-٣ أدوات وأجهزة البحث :-

- المصادر والمراجع .
- المقابلات الشخصية .
- الملاحظة .
- الاستبيان . (*)
- حاسبة الكترونية نوع سوني
- جهاز حاسوب نوع (Pentium ٤) .

(١) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٦٤ .

(٢) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١٣ .

(*) ملحق (١) يوضح المقياس بصيغته النهائية .

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :-

٣-٤-١ إجراءات مقياس المرونة النفسية :-

عتمد الباحثون مقياس المرونة النفسية المعد من قبل (عبد العباس عبد الرزاق عبود)^(١) بعد إجراء التعديل الكامل على صياغة فقراته لكي يصبح أكثر ملائمة لطبيعة المختبرة حيث تكون المقياس من أربع مجالات هي (مجال المناقشة الرياضية ، مجال التدريب ، مجال الشخصية ، مجال الاجتماعي) وكل مجال يضم (٢٥) فقرة وبهذا فيصبح المقياس متكون في الصيغة النهائية من (١٠٠) فقرة كما موضح في ملحق (٢)

تحديد صلاحية الفقرات المقياس بما يتلائم وعينة الدراسة عرضت على عدد من المختصين . (**)
في العلوم التربوية النفسية وعلم النفس الرياضي والساحة والميدان لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت لأجله وبعد ان تم إيجاد نسبة التوافق بين آراء المختصين وجدت قد بلغت ١٠٠% وهي نسبة اتفاق تامة .

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية :-

(قبل البدء بالاختبار عمل الباحثون بتجربة صغيرة تسمى تجربة استطلاعية التي تمثل عينة المجتمع من المختبرين وتكون بالنسبة إلى الباحثون تدريياً "علمياً" للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في إثناء إجراء الاختبار مستقبلاً") .^(٢)

ويتم من خلالها معرفة مدى فهم واستيعاب أفراد العينة على الفقرات وكذلك الزمن اللازم للإجابة على المقياس حيث تم إجراء التجربة على عينة من نادي السدة الرياضي والبالغ عددهم (١٠) لاعبين وقد تبين من خلالها ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة لجميع اللاعبين .

٣-٤-٣ أسلوب تصحيح المقياس :-

إن مقياس المرونة النفسية تكون من ١٠٠ فقرة مقسمة إلى أربعة إبعاد (مجال) كل مجال ٢٥ فقرة وهو يحتوي على فقرات ايجابية وفقرات سلبية حيث بلغت الفقرات السلبية ٢٧ فقره هي (٨ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٦ ، ٢٩ ، ٣١ ، ٣٢ ، ٣٥ ، ٥٦ ، ٥٧ ، ٦٧ ، ٦٩ ، ٧٠ ، ٧١ ، ٧٢ ، ٧٦ ، ٧٧ ، ٨٢ ، ٨٣ ، ٨٧) وان جميع الفقرات المتبقية وعددها ٧٣ فقرة صيغت باتجاه ايجابي ، والجدول (٢) يوضح بدائل الإجابة للاتجاهين .

جدول (٢)

يوضح بدائل الإجابة للاتجاهين

اتجاه الفرق	أوافق	محايد	لا أوافق
ايجابي	٣	٢	١
سلي	١	٢	٣

(١) عبد العباس عبد الرزاق عبود : (مصدر سبق ذكره) ، ٢٠٠٥ ، ص ٦١ .

(**) ملحق (٢) أسماء الخبراء والمختصين .

(٢) قاسم المنذلاوي (وآخرون) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ ، ص ١٠٧ .

٣-٤-٤ حساب الدرجة الكلية للمقياس :-

كون المقياس يتكون من (١٠٠) فقرة لذا فان أعلى درجه محتمله يحصل عليها اللاعب هي ٣٠٠ درجه وأدنى درجه (١٠٠) درجه لان تقرير الإجابة ثلاثي وبهذا يكون متوسط النظري للمقياس هو (٢٠٠) درجه حيث كلما كانت درجه المستجيب أعلى من المتوسط النظري كانت المرونة النفسية للاعب أعلى وإذا كانت تساوي أو اقل من المتوسط النظري كانت المرونة النفسية واطئ .

٣-٤-٥ الخصائص السيكرومترية للمقياس :-

١- الصدق (١)

بأنه تقرير لمعرفة ماذا كان الاختبار يقيس ما نريد إن نقيسه به وكل ما نريد إن نقيسه له ولاشي غير ما نريد أم لا ،وان الهدف الظاهري نوع من أنواع الهدف حيث انه المظهر العام للاختبار كوسيلة من وسائل القياس العقلي ويطلق على هذا النوع من الهدف أيضا "الهدف السطحي" ،وقد تم التحقق من هذا النوع من الهدف من خلال الأخذ بآراء الخبراء والمختصين وظهر بان هنالك اتفاقا تاما حول صلاحية جميع الفقرات

٢- الثبات (٢)

(يعتبر الثبات شرط أساسي من شروط أدوات القياس الفعال إن علامة الفرد لا تتغير جوهريا" بتكرار إجراء الاختبار ويعبر عنه بأنه معامل ارتباط بين علامات الأفراد بين مرات إجراء الاختبارات المختلفة ،حيث تم التحقق من الثبات بإعادة تطبيق المقياس بعد أسبوعين على عينه التجربة الاستطلاعية وحيث وجد إن معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني عالية وقد بلغت ٨٥% وهي درجة عالية من الثبات .

٣-٤-٦ التجربة الأساسية :-

تم تطبيق المقياس علن عينة البحث المقصودة والبالغ عددهم ١٠٠ لاعب لفئة الشباب يمثلون أندية الفرات الأوسط والبالغة ٨ أندية في يوم ٢٠-٣٠ / ٢٠٠٧ .

٣-٤-٧ الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث :- (١)

الجزء

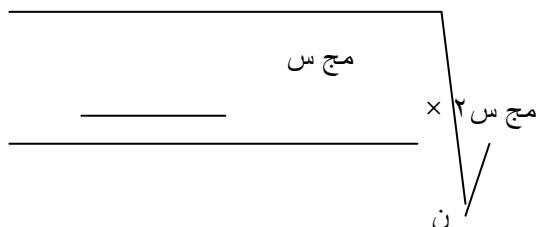
$$* \text{النسبة المئوية} = \frac{\quad}{\text{الكل}} \times 100$$

(١) زكريا محمد الظاهر وآخرون :مبادئ القياس والتقويم في التربية ،ط١، عمان ،مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع ١٩٩٩/ص١٤٠ .
(٢) زكريا محمد الظاهر وآخرون : (مصدر سبق ذكره) ، ١٩٩٩ ، ص١٤٠ .
(٣) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم :الأساليب الاحصائية ومجالات البحوث التربوية ،ط١ ، عمان ،مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع ،٢٠٠٠ ،ص٨٤ .

مج س

* الوسط الحسابي =

ن



* الانحراف المعياري =

* معامل ارتباط بيرسون

* اختبار التائي لعينة واحدة

* تحليل تباين الأحادي

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ التعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان الشباب تبعاً للفعاليات القصيرة - المتوسطة - الطويلة - الرمي - والوثب. فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان الشباب تبعاً للفعاليات الخمسة تم حساب الدرجة الكلية لكل لاعب فإذا ازدادت على (٢٠٠) درجة دل ذلك على ان اللاعب لديه مرونة نفسية إما إذا كانت الدرجة الكلية اقل من (٢٠٠) درجة أو تساويها دل ذلك على ان اللاعب تتفاوت لديه المرونة النفسية وهذا ما يسمى بالمتوسط النظري ولتقدير فيما إذا كانت الفروق الظاهرة تعكس فروق حقيقية تم استخدام الاختبار التائي لعبة واحدة. من اجل معرفة الدلالة الإحصائية لهذه الفروق كما موضح في جدول (٣) جدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسطين النظري والمحسوب في المرونة النفسية وتبعاً للفعاليات الخمس

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	المتوسط النظري	الانحراف المعياري	المتوسط المحسوب	العينة	الفعالية
	جدوليه	المحسوبة						
معنوي	٢,٠٦٤	٢,٣٢٥	٢٣	٢٠٠	٥,٧٩٥	٢٠٢,٧٥٠	٢٤	القصيرة
معنوي	٢,٠٩٣	٢,٩١٤	١٩	٢٠٠	٦,١٣٨	٢٠٤,٤٠	٢٠	المتوسطة
معنوي	٢,٠٦٤	٢,٩٨٦	٢٣	٢٠٠	٥,٦٠٢	٢٠٢,٥٠٠	٢٤	الطويلة
معنوي	٢,٠٦٤	٣,١٥٨	١٥	٢٠٠	٣,٠٠٨	٢٠٢,٣٧٥	١٦	الرمي
معنوي	٢,١٢٠	٢,٥٢٧	١٥	٢٠٠	٦,٧٢٨	٢٠٤,٢٥٠	١٦	الوثب
معنوي	١,٩٨٠	٥,٥٩١	٩٩	٢٠٠	٥,٥٨٠	٢٠٣,٦٢٠	١٠٠	المجموع

يتضح من الجدول (٣) إن قيمة الوسط الحسابي لإفراد العينة كل حسب فعاليتهم جاءت أكبر من الوسط النظري ومن أجل التحقق من ذلك تم استخدام اختبار التائي لعينة واحدة وجاءت النتائج كلها معنوية حيث وجد إن القيمة المحسوبة للاختبار وحسب الفعالية وعند درجة حرية المقابلة للعينة ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي أكبر من الجدوليه مما يدل على إن الفروق معنوية وإن إقرار العينة يتحلون بمورثه نفسه رغم اختلاف فعاليات التي يمارسونها .

٤-٢ التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في المرونة النفسية وتبعاً للفعاليات الخمس :-

جدول (٤)

نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار دلالة معنوية الفروق في المرونة النفسية

معنوي الدلالة	القيمة الفائية		التباين	درجة الحرية	مصدر التباين
	المحسوبة	الجدوليه			
غير معنوي	٢,٥٠	٠,٤٥٠	١٤,٣٢٨	٤	بين المجموعات
			٣١,٨٤٥	٩٥	داخل المجموعات

يظهر من الجدول (٤) إن قيمة الفائية والبالغة (٠,٤٥٠) هي اصغر من القيمة الجدوليه البالغة (٢,٥٠) عند درجة حرية (٩٥ - ٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي الساحة والميدان الشباب تبعاً للفعاليات الخمسة وهذا إذا دل على شيء فأن يدل إن اغلب اللاعبين كل حسب فعالية يمتازون بمرونة نفسية وهم غير قلقون اتجاه المنافسات والسباقات التي يخوضونها.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

- ١- إن جميع لاعبي الساحة والميدان الشباب لديهم مرونة نفسية
- ٢- عدم وجود فروق في المرونة النفسية ولجميع فعاليات الساحة والميدان .

٥-٢ التوصيات :-

- ١- استخدم المدربين لمقياس المرونة النفسية ومعرفة مدى امتلاكهم لهذه الصفة .
- ٢- إجراء دراسة مماثلة على الفئات العمرية الأخرى .
- ٣- إجراء دراسة تتناول العلاقة بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية .

المصادر العربية والأجنبية

- زكريا محمد الظاهر وآخرون : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط١، عمان ، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع ١٩٩٩ .
- عبد العباس عبد الرزاق عبود : قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقة (بناء وتطبيق) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٥ .
- قاسم المندلاوي (وآخرون) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩ .
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم : الأساليب الاحصائية ومجالات البحوث التربوية ، ط١ ، عمان ، مؤسسه الوراق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- محمد حسن ابو عيبة: المنهج في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ب ت .
- محمد جاسم عرب : مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة فرسوان ، بولندا ، ١٩٨٨ .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- محمد حسن عداوي: علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ط ١٠ ، ١٩٩٩ .
- raiderg,S.Smith ;physical Education for thevisual Impaired,nowyork,U.S.A 1999.
- Wicker,A;W.Attitudes versus action,The relationship of verbal and overt and overt behavioral responsps to attitude objects . The gouvnal social Issues . 1996.

المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق . بابل ٢٠٠٧

يقوم الباحثون بدراسة مقارنة في المرونة النفسية لدى لاعبي فعاليات الساحة والميدان لكونكم من لاعبي هذه الفعاليات يرجى قراءة فقرات المقياس بعناية ثم ضع علامة (√) إمام الفقرة وتحت الإجابة التي تعتقد أنها توافق رأيك .

شاكرين تعاونكم خدمة للبحث العلمي
وحركتنا الرياضية

نوع الفعالية
العمر التدريبي

ت	الفقرات	أوافق	محايد	لا أوافق
١-	احترم القواعد والقوانين الخاصة بالسباق بصورة دائمة .			
٢-	استطع التحكم في أفعاله بما يخدم متطلبات السباق .			
٣-	يمكنني اختيار الأسلوب الأمثل لظروف السباق .			
٤-	لدي الإمكانيّة على تنفيذ لوجبات التي يكلف بها في السباق .			
٥-	أقبل اعتذار اللاعب المنافس عندما يخطئ .			
٦-	احترم قرارات الحكم ولا تتجاوز عليها .			
٧-	استطيع ضبط أعصابي إذا تعرضت إلى إساءة من المنافس .			
٨-	لا اضبط انفعالاتي عند الخسارة .			
٩-	اهتم بالجانب الأخلاقي في إثناء السباق .			
١٠-	يبدو عليه عدم الارتياح قبل السباق .			
١١-	لا أتردد عندما تسنح لي فرصة لتحقيق انجاز .			
١٢-	أقوم بالاعتذار إلى المنافس عندما أخطأ بحقه .			
١٣-	أتعامل مع اللاعب المنافس بعنف .			
١٤-	أفقد احترامي للجمهور في بعض المواقف .			
١٥-	أتعامل مع زملائي بحدة قبل السباقات المهمة .			
١٦-	لا اهتم مهما كانت سمعة الفريق المنافس كبيرة .			
١٧-	بإمكان المنافس إن يستفزني بسهولة إثناء السباق .			
١٨-	اعترض دائما على قرارات الحكم .			
١٩-	أتعهد بأذى المنافس عندما اشعر بان الفريق خاسر .			
٢٠-	لدي القدرة على التكيف مع مواقف السباق المختلفة .			
٢١-	يمكنني توجيه زملائي في حالة الحاجة لذلك .			
٢٢-	لا أقبل توجيه احد زملائي عندما أكون منفعلا .			

المؤتمر العلمي السادس عشر لكلليات وأقسام التربية الرياضية في العراق . بابل ٢٠٠٧

٢٣-	قد أتصرف بشكل متهور إزاء بعض المواقف في السباق .
٢٤-	أتعامل مع المنافس بشدة لدرجة إيدائه .
٢٥-	استطيع التحكم في التوتر النفسي قبل بداية السباقات المهمة .
٢٦-	اشعر بارتياح عندما اتجه إلى موقع التدريب .
٢٧-	أتمكن إن أولد الدافع لممارسة التمارين بجدية .
٢٨-	أتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم .
٢٩-	اتأثر بالأمر البسيطة التي تحدث مع زملاء التدريب .
٣٠-	استمتع بالوحدة التدريبية رغم صعوبتها .
٣١-	لا استطع تأدية واجبي بجدية عندما أتعرض لضغط نفسي معين .
٣٢-	اتأثر كثيرا عندما استمع لتوجيه المدرب على تقصيري .
٣٣-	استجيب وبشكل ايجابي اتجاه التمارين الصعبة والمتعبة في لأداء .
٣٤-	استمتع لنصائح زملائي إثناء التدريب بتمعن .
٣٥-	اشعر بالحرج عندما أخطأ في أداء تمرين ما .
٣٦-	ميل للعلاقات الطيبة مع زملاء التدريب .
٣٧-	أقبل النقد من مدربي في إثناء التدريب .
٣٨-	يمكنني التحكم في سلوكي عندما توجه لي إساءات من زملائي .
٣٩-	استمر بأداء التمارين وعدم التخلي عن التدريب عندما اشعر بضغط نفسي كبير .
٤٠-	من السهل ان أتعلم من المدربين الجدد رغم اختلاف توجيهاتهم .
٤١-	ابدي الاستقلالية في تنفيذ إرشاد وتوجيه المدرب .
٤٢-	أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس إثناء التدريب .
٤٣-	صبور على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف .
٤٤-	متفهما لتوجيهات المدرب لتنمية الصفات النفسية للاعبين .
٤٥-	يمكنني السيطرة على التوتر النفسي قبل بداية التدريب .
٤٦-	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة إثناء الوحدات التدريبية .
٤٧-	يمكنني التعامل مع المتطلبات التي تفوق قدرتي بدون إن اتأثر لذلك .
٤٨-	أؤمن بان التدريب الصعب يسهل الأداء في المنافسة .
٤٩-	أكيف نفسي على الأداء إثناء التدريب والمنافسة .
٥٠-	استفدت من تقييم مدربي وزملائي لمستواي بشكل ايجابي .
٥١-	أتميز بالثقة بالنفس في تعاملي مع الآخرين .

المؤتمر العلمي السادس عشر لكلليات وأقسام التربية الرياضية في العراق . بابل ٢٠٠٧

٥٢-	اتسم بالتوافق النفسي في مختلف الظروف .
٥٣-	أتحمل المسؤولية بإخلاص مهما كانت كبيرة .
٥٤-	اظهر السلوك العدواني عندما أمر بموقف صعب .
٥٥-	يبدى عليه التأثير عندما يشاد بأحد زملائي اللاعبين .
٥٦-	اتسم بالطموح ولا أترجع عن الوصول لهدفي .
٥٧-	ميال الى الاختلاط بالآخرين ولا أهاب المواقف المتغيرة.
٥٨-	أكون متواضعا رغم تعالي الآخرين عليّ .
٥٩-	يمكنني التحكم بالقلق والخوف من المواقف المختلفة .
٦٠	متسامح مع الآخرين بحدود معقولة .
٦١-	احرص على ان احترم الجميع واحترم من الآخرين .
٦٢-	أتميز بضبط النفس عندما يساء لي .
٦٣-	شجاع في اتخاذ قراراتي ولا أتردد .
٦٤-	أتعامل مع زملائي بحدة ولا ينتبه لذلك .
٦٥-	سريع الاستشارة والافعال في تعاملي مع الآخرين .
٦٦-	اشعر بالهدوء الاطمئنان في تعاملي مع الآخرين .
٦٧-	يتولد لدي إحساس بالضيق من سوء الحظ .
٦٨-	اشعر بالاحتتاب عندما أمر بموقف صعب .
٦٩-	يبدى عليّ الخوف والاضطراب سريعا .
٧٠	أفكر بالانتقام من الشخص الذي يسيء لي .
٧١-	أتميز باللباقة في تعاملي مع الناس مهما اختلفت مستوياتهم .
٧٢-	أتعامل مع ابسط الأمور ببساطة وبدون ان اعقدها .
٧٣-	عند فشلي في عمل ما فان ذلك لا يثيرني .
٧٤-	افقد ثقتي بنفسي عندما تكون الأمور ضدي .
٧٥-	كثيرا ما افقد القدرة على التفكير الصحيح .
٧٦-	يمكنني إن أتعامل مع الجماعات على اختلاف أنواعها .
٧٧-	يشعر الآخرين بانتمائي لهم مما يحببهم لي .
٧٨-	أحب الاختلاط بالآخرين دائما .
٧٩-	يمكنني التوافق مع أعضاء فريقتي بسهولة .
٨٠	الانفعالات المختلفة في السباق تؤثر على تعاملي مع المجتمع .
٨١-	الوضع الاقتصادي لي يؤثر في علاقتي مع الآخرين .
٨٢-	استطيع التكيف مع المواقف الحرجة في المجتمع .
٨٣-	يمكنني السيطرة على تصرفاتي في إطار المجتمع .
٨٤-	لا أبالغ عندما تتاح لي فرصة الحديث إلى الصحفيين .

المؤتمر العلمي السادس عشر لكلليات وأقسام التربية الرياضية في العراق . بابل ٢٠٠٧

٨٥-	أبدو مغرورا عندما أرى اسمي في الصحف ووسائل الإعلام .
٨٦-	يمكنني تحمل نقد الآخرين .
٨٧-	متعاون حتى مع من يسيء لي .
٨٨-	لا أفضل نفسي على زملائي رغم مستواي الرفيع .
٨٩-	أقرر زيارة زملائي ولا أتعالى عليهم .
٩٠-	احترم القيم الاجتماعية التي تحت على العطف والتسامح.
٩١-	مقتنع إن عامل المنافسة لا يؤثر على العلاقات الاجتماعية.
٩٢-	اعمل على تأكيد المعايير التي تخدم تماسك الجماعة(الفريق).
٩٣-	اشعر الآخرين بان نجاحهم هو نجاحي .
٩٤-	شعوري ودي تجاه الآخرين دائما .
٩٥-	لي القدرة على ضبط تفاعلي الاجتماعي مع الآخرين .
٩٦-	أهدف لتوفير الوفاق مع زملائي اللاعبين والناس الآخرين .
٩٧-	إميل إلى العلاقات الطيبة مع الناس وابتعد عن الخصومات .
٩٨-	اشعر بالسعادة عندما أكون بين زملائي في الفريق .
٩٩-	أتمالك نفسي عندما أتعرض لمضايقه الآخرين .
١٠٠-	أحافظ على سمعتي وسمعة الناس الآخرين .

ملحق (٢) أسماء الخبراء الذي تم مقابلتهم

ت	اللقب العلمي	الاسم	الكلية	الاختصاص
١	أ. د.	مازن عبد الهادي	التربية الرياضية	علم الحركة
٢	أ. د.	حسين مردان عمر	التربية الرياضية	بايوميكانيك
٣	أ. د.	محمود داود	التربية الرياضية	طرق تدريس
٤	أ. م. د.	حسين ربيع	كلية التربية	علم نفس
٥	أ. م. د.	عامر سعيد	التربية الرياضية	علم نفس
٦	أ. م. د.	ياسين علوان	التربية الرياضية	تربية و علم نفس