

تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة الموصل في العراق

م.م. رؤى صلاح قدوري

العراق. جامعة ميسان. كلية التربية الرياضية

Roa'a Salah\_80@yahoo.com

### الملخص

معظم الفرق يتم اعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لاماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث اثناء المنافسة ذاتها لذا فان ذلك المفهوم يقع تحت مصطلح المرونة النفسية . من العوامل التي يجب ان توضع في الاعتبار ان لاعبي المستويات العليا يقومون مثلا بمتابعة المنافسين للتعرف على رموز تقودهم الى الاستجابة في ضوئها ولذلك نجد انتشار التدريبات في معسكرات مغلقة للفرق المشاركة في البطولات العالمية او التدريب بدون جمهور قبل المباريات الهامة والتي قد تساعد في التعرف على تحديد المثيرات التي قد تؤدي الى مرونة نفسية ايجابية .

ان المرونة النفسية تمثل جزءا اساسيا من اعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة فهي تضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف ، وان يكون اللاعب قادر على تطبيق الخطط الموضوعية وتطبيق المهارات المختلفة واصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها فضلا عن ذلك المساهمة في تحكم الافكار وتعديل السلوك للوصول الى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي . اذا المرونة النفسية هي احد العوامل التي ينظر اليها على انها من الظواهر التي تؤثر في اداء الرياضيين وان هذا التأثير يكون ايجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد.

الكلمات المفتاحية : تقويم ، المرونة النفسية ، الألعاب الجماعية

Evaluating the psychological flexibility among the players of some mass games in the city of Mosul in Iraq

M.M. Roa'a Salah Kaddouri

Iraq. Maysan University. Faculty of Physical Education

Roa'a Salah\_80@yahoo.com

---

#### Abstract

Most teams are prepared for the important competitions by examining the models and their coexistence in places to compete and adapt to the ways of playing and to continue training and preparing themselves for conditions that may occur during the competition itself, so the concept falls under the term psychological flexibility. One of the factors that must be taken into account is that the players of the higher levels, for example, follow up the competitors to get to know examples that lead them to respond accordingly. Therefore, It is noticed that the proliferation of training in closed camps for teams participating in the World Championships or the training behind closed doors before the important matches, which may help in identifying the stimuli that may lead to positive psychological flexibility.

The psychological flexibility represents an essential part of the preparation of the player to engage in various games as it ensures perception of movement and sequence of skills, attitudes and goals, and that the player is able to implement the plans and the application of various skills and make decisions in order to be able to do the appropriate motor duties with the skill performed; in addition to, the contribution of having ideas in control and behavior modified in order to reach the best level and to increase self-confidence and emotional control. Therefore, the psychological flexibility is one factor that is seen as a phenomena that affect the performance of the athletes positively for making more efforts.

Keywords : evaluation, psychological flexibility, mass games

ان تطور الامم وتقدمها يعتمد بالمقام الاول على مقدار ما يبذل ابناءها من جهد في سبيل اثراء البحث العلمي بالدراسات والبحوث. وتشكل موضوعات علم النفس جانبا مهما وحيويا مؤثرا في سير عملية اعداد الرياضي وتكامله تماشيا مع متطلبات تحقيق الانجاز الرياضي، ولهذا اعتبرت العوامل النفسية من الجوانب المهمة في اعداد الرياضي للوصول الى المستوى العالي من الانجاز وهي من مكملات المستوى الرياضي وتساعد الرياضي على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها قبل وخلال التدريب والمباريات. وعلم النفس الرياضي له دور فعال في بناء الحضارة البشرية إذ يتأثر 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"

(عبود ، 2005 ، ص21)

وتمثل المرونة النفسية للرياضي أحد العوامل المهمة والأساسية التي يجب توافرها والاهتمام بها إلى جانب العوامل البدنية والعوامل الأخرى، وكما تؤثر بشكل مباشر في سلوك الإنسان الحركي والانفعالي ليتسنى للرياضي إمكانية العمل لتحقيق أفضل النتائج، إذ إن "فقدان المرونة النفسية يؤدي بالرياضي إلى عدم التوازن والاختلال في التوافق العصبي - العضلي في السباقات"

(عرب ، 1988 ، ص46)

ومن هنا تظهر أهمية البحث الحالي في تقويم واقع المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة الموصل.

وتتركز مشكلة البحث الحالي في طبيعة المجتمع والعينة المراد دراستها والمتمثل بلاعبي الالعاب الجماعية في مدينة الموصل (كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة) المتقدمين بوصفهم يمارسون العاب جماعية متعددة والتي تتحدد نتائجها بمجهود الرياضي الذاتي الى جانب المجهود الجماعي للفريق ككل، وكون المرونة النفسية تعد عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة والوصول إلى المستويات العليا لان الظواهر النفسية في المجال الرياضي هي صفات اما يكتسبها اللاعب او تكون موروثه وقد تكون طويلة لفترة من الزمن او قصيرة مما تساعد على ظهور الايجابية

فتعزز الاداء وسلوكه او تكون سلبية فتحبط مستوى اداء اللاعب وسلوكه، من هنا تجسدت مشكلة البحث لدى الباحثة في التساؤل عن طبيعة المرونة النفسية لدى لاعبي الألعاب الجماعية المتقدمين في مدينة الموصل ومدى الفروق في المرونة النفسية بين لاعبي الفعاليات الجماعية المختلفة. ويهدف البحث الى

- التعرف على المرونة النفسية لدى لاعبي الالعاب الجماعية (كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة) المتقدمين في مدينة الموصل.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث الحالي

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي بعض الالعاب الجماعية المتقدمين في مدينة الموصل (كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة)، (نادي الموصل بكرة القدم، نادي عمال نينوى بكرة السلة، نادي الفتوة بكرة اليد) والبالغ عددهم (52) لاعباً، اما عينة البحث فقد تمثلت بـ(40) لاعباً بعد استبعاد الاستمارات غير مكتملة الاجابات، وبذلك كانت نسبة عينة البحث (76,93%) من المجتمع الكلي للبحث.

2-3 وسائل جمع البيانات والمعلومات :

2-3-1 مقياس المرونة النفسية :

اعتمدت الباحثة مقياس المرونة النفسية (ملحق 1) المعد من قبل (عبد العباس عبد الرزاق عبود)، اذ يتكون المقياس من أربع مجالات هي (مجال المناقشة الرياضية، مجال التدريب، مجال الشخصية، المجال الاجتماعي) وكل مجال يضم (25) فقرة وبهذا يصبح المقياس متكون في الصيغة النهائية من (100) فقرة، وهو يحتوي على فقرات ايجابية وفقرات سلبية حيث بلغت الفقرات السلبية 27 فقره هي (8، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 22، 26، 29، 31، 32، 35، 56، 57، 67، 69، 70، 71، 72، 76، 77، 82، 83، 87) وان جميع الفقرات المتبقية وعددها 73 فقرة هي فقرات ايجابية، ويكون تصحيح الفقرات السلبية بإعطاء الدرجات (1، 2، 3) وبالعكس بالنسبة للفقرات الايجابية، اذ تنحصر الدرجة النهائية للمقياس بين القيمتين (100 - 300) ويبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (200) درجة.

(عبود ، 2005 ، ص61)

2-4 المعاملات العلمية لمقياس المرونة النفسية

يتمتع المقياس بمستوى عالي من المعاملات العلمية (صدق وثبات وموضوعية) اذ سبق وان تم استخدام المقياس على عينات مشابهة للعينة الحالية في المجتمع العراقي مثل دراسة (عبود، 2005) ودراسة (محمد وآخران، 2007) وبذلك ارتأت الباحثة استخدام المقياس مباشرة على عينة البحث الحالية.

2-5 التجربة الرئيسية للبحث :

تم تطبيق مقياس المرونة النفسية على عينة البحث البالغة (40) لاعباً في فعاليات كرة القدم وكرة اليد كرة السلة المتقدمين في مدينة الموصل وذلك للفترة من 2014/2/2 ولغاية 2014/2/16.

2-6 الوسائل الاحصائية :

- النسبة المئوية.
  - الوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - تحليل التباين الأحادي.
  - المتوسط الفرضي.
- (التكريري والعبدي ، 1999 ، ص 10 - 262)

3- عرض ومناقشة النتائج

جدول (1)

يبين المعالم الاحصائية لمقياس المرونة النفسية لدى لاعبي الالعاب الجماعية

ت	الفعالية	العينة	س-	ع	المتوسط الفرضي
1.	كرة القدم	18	203,36	5,22	200
2.	كرة اليد	12	201,75	6,13	200
3.	كرة السلة	10	202,89	5,74	200

يتبين من الجدول (1) ان أفراد العينة في الفعاليات الثلاثة يتمتعون بدرجة عالية من المرونة

النفسية التي تساعدهم على اجتياز المباريات والمسابقات التي يشتركون بها.

والجدول (2) يبين نتائج تحليل التباين بين أفراد الفعاليات الثلاثة في متغير المرونة النفسية، من

اجل تحقيق هدف البحث.

جدول (2)

يبين الفروقات في المرونة النفسية بين لاعبي الفعاليات الثلاثة

المعنوية	القيمة الفائية		درجة الحرية	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة		
غير معنوي	2,500	1,225	3	بين المجموعات
			37	داخل المجموعات

إذ يتبين من الجدول (2) عدم وجود فروقات ذات دلالة معنوية في متغير المرونة النفسية بين لاعبي فرق الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة) المتقدمين في مدينة الموصل، وبهذا تقبل الفرضية الصفرية للبحث وترفض الفرضية البديلة، وهذا إذا دل على شيء فأن يدل إن اغلب اللاعبين حسب كل فعالية يمتازون بمرونة نفسية عالية وهم غير قلقون تجاه المنافسات والسباقات التي يخوضونها سواءً الودية او الرسمية واسترشد بما أكده تيرس عوديشو انويا (تيرس عوديشو انويا ، 2002، ص108)

"يجب التركيز في المدة التي تسبق المنافسة أن تقوى مشاعر الاستعداد

لدعم شعور الثقة بالنفس ومنع تدخل الأفكار الانهزامية لأنها يمكن ان تسبب زيادة مستوى

الإثارة أو توجيه تفكيرك إلى ما يحدث داخل جسمك في وقت مبكر لا يكون في صالحك واخيراً

أنت ترغب في أن تدخل في حالة شعورية إيجابية ونشاط بدني ملائم ( الشحن النفسي والبدني )

يقودك إلى المباراة وأنت في أتم الاستعداد".

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- ان جميع افراد عينة البحث من اللاعبين المتقدمين في مدينة الموصل في الالعاب الجماعية (القدم، اليد، السلة) يتمتعون بدرجة عالية جيدة من المرونة النفسية.

2- المرونة النفسية التي يتمتع بها افراد عينة البحث لا تختلف بقيمتها ودرجتها من فعالية الى اخرى وانها متقاربة جداً في جميع الفعاليات المدروسة في البحث.

3- وجود علاقات تفاعل اجتماعية وروح التعاون بين افراد الفريق الواحد .

4- وجود مؤشرات نفسية ايجابية لدى افراد عينة البحث من حيث التحكم بأعصابهم وضبط تصرفاتهم خلال المباراة .

4-2 التوصيات :

1- استخدام المدربين لمقياس المرونة النفسية على اللاعبين بين فترة وأخرى للتعرف على مدى تطورها لدى اللاعبين.

2- استخدام المقاييس النفسية وخاصة مقياس المرونة النفسية الى جانب المقاييس البدنية والمهارية في انتقاء الرياضيين .

3- إجراء دراسة مقارنة بين لاعبي نفس الفعاليات خلال فترات المنافسات وكذلك خلال الفترات الانتقالية او خلال فترات الإعداد.



المصادر

- التكريتي، وديع ياسين محمد والعبيدي، حسن محمد عبد (1999): التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، ط2، مطبعة جامعة الموصل، جامعة الموصل، الموصل، العراق.

- تيرس عوديشو انويا : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، عمان : دار وائل للنشر ، الأردن ، 2002

- عبود، عبد العباس عبد الرزاق (2005) : قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، البصرة، العراق.

- عرب، محمد جاسم (1988): مستوى القلق النفسي عند اللاعبين الممارسين لعبة الملاكمة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة مروتسواف ، بولندا.

- محمد، جاسم محمد وآخران (2007): دراسة مقارنة في المرونة النفسية لدى لاعبي الساحة والميدان، بحث منشور في أعمال المؤتمر العلمي السادس عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية في العراق، جامعة بابل، بابل، العراق.

ملحق (1)

عزيزي الرياضي

م / استتيان

تقوم الباحثة بدراسة تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة  
الموصل في العراق

ولما كنت من المعنيين بهذه الدراسة. لذا يرجى قراءة فقرات المقياس بعناية ثم ضع علامة  
( ) أمام الفقرات التي تعتقد إنها توافق رأيك.

مع فائق شكري لكم

نوع اللعبة :

العمر التدريبي :

ت	الفقرات	أوافق تماماً	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
1	يحترم القواعد والقوانين الخاصة باللعبة بصورة دائمة					
2	يستطيع التحكم في أفعاله بما يخدم متطلبات المباراة					
3	يمكنه اختيار الأسلوب الأمثل لظروف المباراة					
4	لديه الإمكانية على تنفيذ الواجبات التي يكلف بها في الملعب					
5	يتقبل اعتذار اللاعب المنافس عندما يخطئ .					
6	يحترم قرارات الحكم ولا يتجاوز عليها .					
7	يستطيع ضبط أعصابه إذا تعرض إلى إساءة من المنافس					
8	لا يضبط انفعالاته عند الخسارة .					
9	يهتم بالجانب الأخلاقي في أثناء المباراة .					
10	يبدو عليه عدم الارتياح قبل المباراة .					
11	لا يتردد عندما تسنح له فرصة لتحقيق هدف .					
12	يقوم بالاعتذار من المنافس عندما يخطئ بحقه .					
13	يتعامل مع اللاعب المنافس بعنف .					
14	يفقد احترامه للجمهور في بعض المواقف .					
15	يتعامل مع زملاءه بحدة قبل المباراة المهمة .					
16	لا يهتم مهما كانت سمعة الفريق المنافس كبيرة .					
17	بإمكان المنافس أن يستفزه بسهولة أثناء المباراة .					
18	يعترض دائماً على قرارات الحكم .					
19	يتعمد اللعب الخشن عندما يشعر بأن فريقه خاسر المباراة					
20	لديه القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة					
21	يمكنه توجيه زملائه في حالة الحاجة لذلك					
22	لا يتقبل توجيه أحد زملائه عندما يكون منفِعلاً					
23	قد يتصرف بشكل متهور إزاء بعض المواقف في الملعب					
24	يتعامل مع المنافس بشدة لدرجة إيذائه					
25	يستطيع التحكم في التوتر النفسي قبل بداية المباراة المهمة					
26	يشعر بارتياح عندما يتوجه إلى موقع التدريب					
27	يمكنه إن يولد الدافع لممارسة التمارين بجدية					
28	يتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم					
29	يتأثر بالأمر البسيطة التي تحدث مع زملاء التدريب					
30	يستمتع بالوحدة التدريبية رغم صعوبتها					
31	لا يستطيع تأدية واجبه بجدية عندما يتعرض لضغط نفسي معين					
32	يتأثر كثيراً عندما يستمع لتوجيه المدرب على تقصيره					

					يستجيب وبشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة	33
					يستمتع لنصائح زملائه أثناء التدريب بتمعن	34
					يشعر بالحرج عندما يخطئ في أداء تمرين ما	35
					ميل للعلاقات الطيبة مع زملاء التدريب	36
					يتقبل النقد من مدربه في أثناء التدريب	37
					يمكنه التحكم في سلوكياته عندما توجه له إساءة من زملائه	38
					يستمر بأداء التمارين وعدم التخلي عن التدريب عندما يشعر بضغط نفسي كبير	39
					من السهل أن يتقبل المدربين الجدد رغم اختلاف توجهاتهم	40
					ييدي الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه المدرب	41
					يتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس أثناء التدريب	42
					صبور على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف	43
					متفهما لتوجيهات المدرب لتنمية الصفات النفسية للاعبين	44
					يمكنه السيطرة على التوتر النفسي قبل بداه التدريب	45
					لديه القدرة على مواجهه المواقف الصعبة اثنا الوحدة التدريبية	46
					يمكنه التعامل مع المتطلبات التي تفوق قدرته بدون إن يتأثر لذلك	47
					يؤمن بأن التدريب الصعب يسهل الأداء في المنافسة	48
					يكيف نفسه على الأداء أثناء التدريب والمنافسة	49
					يستفيد من تقييم مدربه وزملائه لمستواه بشكل إيجابي	50
					يتميز بالثقة بالنفس في تعامله مع الآخرين	51
					يتسم بالتوافق النفسي في مختلف الظروف	52
					يتحمل المسؤولية بإخلاص مهما كانت كبيرة	53
					يظهر السلوك العدواني عندما يمر بموقف صعب	54
					يبدو عليه التأثر عندما يشاد بأحد زملائه اللاعبين	55
					يتسم بالطموح ولا يتراجع عن الوصول لهدفه	56
					ميل إلى الاختلاط بالآخرين ولا يهاب المواقف المتغيرة	57
					يكن متواضعا رغم تعالي الآخرين عليه	58
					يمكنه التحكم بالقلق والخوف من المواقف المختلفة	59
					متسامح مع الآخرين بحدود معقولة	60
					يحرص على إن يحترم الجميع ويحترمه الآخرون	61
					يتميز بضبط النفس عندما يساء له	62
					شجاع في اتخاذ قراراته ولا يتردد فيها	63
					يتعامل مع زملائه بحده ولا ينتبه لذلك	64
					سريع الاستثارة والانفعال في تعامله مع الآخرين	65
					يشعر بالهدوء والاطمئنان في تعامله مع الآخرين	66

					يتولد لديه إحساس بالضيق من سوء الحظ	67
					يشعر بالاكنتاب عندما يمر بموقف صعب	68
					يبدو عليه الخوف والاضطراب سريعاً	69
					يفكر بالانتقام من الشخص الذي يسئ إليه	70
					يتميز باللباقة في تعامله مع الناس مهما اختلفت مستوياتهم	71
					يتعامل مع اصعب الأمور ببساطه وبدون أن يعقدها	72
					عند فشله في عمل ما فان ذلك لا يثيره	73
					يفقد ثقته بنفسه عندما تكن الأمور ضده	74
					كثيراً ما يفقد القدرة على التفكير الصحيح	75
					يمكنه أن يتعامل مع الجماعات على اختلاف أنواعها	76
					يشعر الآخرين بالانتماء لهم مما يحببهم فيه	77
					يحب الاختلاط بالآخرين دائماً	78
					يمكنه التوافق مع أعضاء فريقه بسهولة	79
					الانفعالات المختلفة في اللعب تؤثر على تعامله مع المجتمع	80
					الوضع الاقتصادي له يؤثر في علاقته مع الآخرين	81
					يستطيع التكيف مع المواقف الحرجة في المجتمع	82
					يمكنه السيطرة على تصرفاته في إطار المجتمع	83
					لا يبالي عندما تتاح له فرصة الحديث إلى الصحفيين	84
					يبدو مغروراً عندما يرى اسمه في الصحف ووسائل الإعلام	85
					يمكنه تحمل نقد الآخرين	86
					متعاون حتى مع من يسئ إليه	87
					لا يفضل نفسه على زملائه رغم مستواه الرفيع	88
					يكرر زيارة زملائه ولا يتعالى عليهم	89
					يحترم القيم الاجتماعية التي تحت على العطف والتسامح	90
					مقتنع إن عامل المنافسة لا يؤثر على العلاقات الاجتماعية	91
					يعمل على تأكيد المعايير التي تخدم تماسك الجماعة (الفريق)	92
					يشعر الآخرين بأن نجاحهم هو نجاحه	93
					شعوره ودي تجاه الآخرين دائماً	94
					لديه القدرة على ضبط تفاعله الاجتماعي مع الآخرين	95
					يهدف لتوفير الوفاق مع زملائه اللاعبين والناس الآخرين	96
					يميل إلى العلاقات الطيبة مع الناس وبيتعد عن الخصومات	97
					يشعر بالسعادة عندما يكون بين زملائه في الفريق	98
					يتمالك نفسه عندما يتعرض لمضايقه الآخرين	99
					يحافظ على سمعته وسمعة الناس الآخرين	100

