

## المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة بالنفس لدى ناشئ رياضة المبارزة

م.م زيد مكي جاسم<sup>1</sup> \*<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء / العراق.

تاريخ القبول: 2025-1-12

تاريخ الاستلام: 2024-8-29

## الملخص :

يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومصادر الثقة الرياضية لدى ناشئ رياضة لعبة المبارزة، حيث قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي لتنفيذ إجراءات البحث، وتم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية من ناشئ رياضة المبارزة، وقد بلغت عينة البحث (140) لاعباً، وقد استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية لفرج ومقياس مصادر الثقة ليوسف، لملائمته لطبيعة البحث، وقد بينت النتائج أن هناك ارتباطاً معنوياً طردياً موجباً بين أبعاد ومجموع مقياس المرونة النفسية، وبين جميع أبعاد ومجموع مقياس مصادر الثقة الرياضية لدى عينة البحث، حيث كانت النسبة ما بين (0.250 الى 0.929)، وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.01 مما يؤكد أنه كلما زادت درجة المرونة النفسية كلما ارتفعت درجة أبعاد ومجموع الثقة الرياضية لدى اللاعبين، كما أوصى الباحث بضرورة الاهتمام ببناء المقاييس النفسية التي تعمل على توصيف الحالة النفسية للاعب ومن ثم تطويرها والارتقاء بالأداء.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الثقة بالنفس، علم النفس الرياضي.

**المقدمة :**

إن أحداث الحياة الضاغطة والصعبة ونتيجة للتطورات التي امتدت وأثرت على الحياة في شتى المجالات الثقافية والاجتماعية والرياضية والتطور التكنولوجي ، والتي أدت في مجملها إلى تعقد وتفاقم الحياة، فقد أصبحت الضغوط النفسية من الظواهر التي تتصدر مشاكل عصرنا الحالي، سواء كانت الضغوط هذه ناتجة عن أسباب تتعلق بمكان الفرد وبيئته، أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه، أو نتيجة لتفاعل الاثنين معاً. وفي كلتا الحالتين يكون الفرد واقعاً تحت تأثير هذه الضغوط وبالتالي يؤدي هذا استمرار تأثيرها السلبي إلى العديد من الاضطرابات الصحية والنفسية، وأن حدوث الضغوط وعدم القدرة على مواجهتها بطريقة جيدة وفعالة هي البداية التي ترهق فيها القوة النفسية للفرد، فتجعله عرضة لتراكم الأمراض، وعندما يستطيع الفرد التوافق مع الضغوط النفسية والتغلب عليها بطريقة فعالة فإن ذلك يؤدي إلى تمتعه بالصحة النفسية

فعندما يتطلب الأمر بوصول الفرد أو اللاعب للمستويات العليا والمتقدمة فيجب الآن الاهتمام بكافة جوانب الأعداد للاعب وتكاملها، ولم تعد النظرة في عملية إعداده مقتصرة فقط على النواحي البدنية والمهارية والخطية، بل أصبح من الواجب أيضاً الاهتمام بالجانب النفسي والإعداد له، ويعتبر من أهم جوانب إعداد اللاعبين، ومن الضروري وجود أخصائي الإعداد النفسي مع المدير الفني وأخصائي اللياقة البدنية وغيرهم من أفراد الجهاز التدريبي. لما يلعبه الجانب النفسي من أهمية ودور هام في تحديد نتائج بعض المباريات وخاصة عند تقارب المستويات الفنية والخطية للاعبين في منافسات المستويات العليا، ولا سيما في الألعاب الفردية التي تتطلب من ممارسيها بعض الخصائص النفسية المميزة لهم، لذلك فإن الدراسة عن متطلبات التفوق النفسي في المجال الرياضي من الدراسات الهامة، وتكون محط اهتمام الدول المتقدمة من أجل الوصول إلى التميز والمراكز المتقدمة في النشاط الممارس، لذا تعتبر العوامل النفسية أكثر تنبؤاً بالنجاح من عوامل التفوق الأخرى، فهي أهم جوانب الإعداد المتكامل لوصول اللاعب إلى الفورمة الرياضية (دردير، 2010: 48).

ويشير فتون محمد خرنوب 2010 كامل أن خصائص المرونة تتوافق القدرات البشرية مع القدرة على تعديل الطبيعة والتغيير مع السلوك الإنساني والاجتماعي؛ ولذلك فإن هذه الحالة تتطلب فكراً وسلوكاً ومهارات وإبداعاً وابتكاراً في تقدير نتائج الآخرين. وتشمل هذه المهارة التكيف الاجتماعي، حيث يمتزج التكيف مع روح التعايش الاجتماعي التي يجسدها العمل الاجتماعي الجديد (خروب، 2010: 960).

**مصطلحات البحث :****المرونة النفسية :**

هي التوافق والقدرة على التكيف للتعامل مع الصراع والإحباط، وحل المشكلات بدلاً من تجميدها، والاستعداد للتكيف والرغبة للتعليم والتجريب والتغيير، بالإضافة إلى التركيز على التكيف والعودة في النتائج إلى مستويات خط الأساس (علاوي، 2002: 60).

**مصادر الثقة الرياضية :**

يشعر اللاعب أن أداءه سيكون جيداً بغض النظر عن النتائج، حتى لو كان منافسه أفضل منه؛ ولذلك فإن الأداء المتميز المقترن بالثقة بالنفس لا يعني دائماً الفوز ولا يعني أن اللاعب يفقد ميزة الشعور بالأمان والثقة (كامل، 2007: 337)، ويرى (الأحمدي، 2007) أن المرونة النفسية تلعب دوراً مهماً في مدى قدرة الإنسان على التكيف مع الصعوبات والمواقف العصيبة التي يواجهها في حياته، كما فالشخص السليم عقلياً والمتوازن عاطفياً قادر على التحكم في انفعالاته

بمرونة والتعبير عنها حسب الموقف، مما يساعده على مواجهة البيئة والأزمات الحياتية. بوعي حتى لا يتعرض للانزعاج، أو الانهيار بسبب الضغوط أو الصعوبة التي تواجهها.

وفي المجال الرياضي ترتبط الثقة بالنفس بالدافعية للإنجاز حيث تتيح له الثقة العالية بالنفس للرياضي، وتعمل على حلّ المشكلات المختلفة بشكل أكثر فعالية والمشاركة في الألعاب الرياضية على مستوى أعلى وتحقيق النتائج، حيث يشير مفهوم الثقة الرياضية إلى مستوى إيمان الفرد أو يقينه بقدرته على النجاح في الممارسات الرياضية، ويتعامل الرياضيون مع الوضع التنافسي بموضوعية، أي من خلال عاملين: "سمات الثقة بالنفس في الرياضة وبعض الميول التنافسية."، وهذان العاملان يمكن أن يسمحا لنا بالتنبؤ بمستوى الثقة الرياضية لدى الرياضي، يظهر أثناء المباراة. (كامل، 2007: 152).

وتعد المرونة النفسية أيضاً عنصراً مهماً في إعداد المبارز لمختلف المسابقات، حيث تتضمن تصوّر الحركات وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وتمكّن الرياضي من تنفيذ خطة محددة، وتطبيق مهارات وأهداف مختلفة. يتخذ القرارات ليكون قادراً على أداء الواجبات الرياضية المناسبة لنوع المهارة التي يؤديها، بالإضافة إلى أنها تساعد في التحكم في الأفكار وتغيير السلوك لتحقيق مستويات أفضل، وزيادة الثقة بالنفس والتحكم في الانفعالات، والمرونة العقلية، وتؤثر هذه الظواهر على أداء الرياضيين، وهذا التأثير إيجابي، وسيدفع لبذل المزيد من الجهد (شمعون، 2002: 44).

وفي هذا الصدد اتفقت نتائج دراسة كل من جمعة (فاروق، 2013) و(عمر، 2012) على أنّ المرونة النفسية تعدّ من المتغيرات الإيجابية لعلم النفس الإيجابي، والذي يهدف إلى تعزيز جوانب القوة في شخصية الفرد وثقته في قدراته وإمكاناته لتحقيق ذاته وقدراته على الاستقرار والهدوء في بعض المواقف التي تتميز بالمخاطر والتحديات والصعوبات والضغوطات المتعددة، وهذا ما تعنيه المرونة النفسية في علم النفس الإيجابي، والتي تهدف إلى وقاية الأفراد من الإضطرابات النفسية.

كما أكدت نتائج دراسة كل من (محمد، 2018) وهارتلي (Hartly, 2013) على أنّ المرونة النفسية عنصر أساسي من قدرة الأفراد على التواصل مع الحياة بطريقة ناجحة، والقدرة على التعافي واستعادة الحيوية النفسية والاحتفاظ بالسعادة والالتزان النفسي، من خلال توظيف الموارد النفسية والاجتماعية والجسدية والثقافية للتكيف بشكل إيجابي وفعل مع مختلف الضغوطات وأحداث الحياة، والحفاظ على الهدوء والتوازن العاطفي، والتعافي سريعاً من هذه الضغوطات، وكل ذلك بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة الأكاديمية والمهنية والأسرية والاجتماعية.

وأشار راتب (2007) إلى أنّ المرونة النفسية توصف في المجال الرياضي بأنه تهيئة الظروف نفسياً، وابتكار مواقف مختلفة لبناء الثقة بالنفس التي تؤدي حتماً إلى تطوّر الانفعالات الإيجابية، والمساعدة على تركيز الانتباه والمثابرة وبذل الجهد، والتي تعدّ عوامل أساسية في جعل الفرد الرياضي أكثر استعداداً للبذل والعطاء، والتصميم في مواجهة الأزمات والتأثيرات البيئية المحيطة.

وأن المرونة النفسية تمثل أحد العوامل الهامة للرياضي والتي يجب توافرها والاهتمام بها إلى جانب العوامل مهارية والبدنية والخطبية؛ حيث أنها تؤثر بشكل مباشر في السلوك الحركي والانفعالي للرياضي والتي يساعد بشكل كبير في تحقيق أفضل النتائج (علاوي، 2006: 16).

وتذكر قذوري (2006) أنه من خلال المرونة النفسية يستطيع الرياضي تنفيذ الخطط وتطبيق المهارات المختلفة واتخاذ القرارات، مما يسمح له بأداء الأنشطة الحركية المناسبة لنوع المهارة التي يؤديها، كما يساعدك على التحكم في أفكارك وتغيير سلوكك للوصول إلى مستوى أفضل، وزيادة الثقة بالنفس، والتحكم في الانفعالات.

ويرى الباحث أنه كلما تمتّع اللاعب بمستوى عالٍ من المرونة النفسية انعكس ذلك على مستوى طموحه وتوافقه النفسي والاجتماعي، في حين أنّ الاضطرابات العاطفية وفقدان الثقة بالنفس وكذلك عدم التوافق النفسي والاجتماعي من العوامل التي تقلّل من الطموح، وبالتالي تؤثر على مستوى الإنجاز الشخصي.

ويذكر كامل (2004) أنّ الثقة هي حالة ذهنيّة أكثر من كونها انفعالات حقيقيّة، حيث يميل الرياضيون إلى النظر إليها كجزء من مشاعرهم؛ ولذلك فمن الأفضل التعامل معها باعتبارها جانباً من جوانب العاطفة بدلاً من اختزالها في مجموعة من الأفكار. ومن هنا يجب الإشارة إلى قيمة الثقة في مساعدة الرياضي على التفكير الإيجابي المؤدّي إلى النجاح والتفوق بدلاً من التفكير السلبي الذي يحاول تجنّب الفشل، فالواقع أن الثقة تجعل الرياضي يركّز عملياته في تطوير الأداء الأفضل. ويشير راتب (1995) إلى أنّ الثقة هي الاعتقاد بأنك سوف تحقّق الرّيح أو الفوز. وهذا مفهوم خاطئ يمكن أن يؤدّي إلى نقص أكبر في الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني أنّ الرياضي لديه توقّعات واقعيّة للنجاح. الثقة لا تتعلّق بما يريد الرياضي تحقيقه، بل بما تتوقّعه منه.

كذلك أشار كلٌّ من سالم وسالم (2005) إلى أنّ وصول الناشئ للمستويات العليا يحتاج إلى توافر عناصر عديدة منها شدة الانتباه واليقظة الدائمة، ضبط الحركات، حسن التصرف في المواقف المفاجئة.

وأكدت دراسة روجي (2000) أنّ الإعداد النفسي للمبارز يؤدّي إلى إتقان الأداء المهاريّ، خاصّة الثقة بالنفس وهذه صفة مكتسبة وليست موروثّة وكذلك القدرة على الاسترخاء .

ويذكر صلاح (2007) نقلاً عن Thelar أنّ استخدام التدريبات النموذجيّة ذات الطابع الهجومي والدفاعي المتوقّعة وغير المتوقّعة جنباً إلى جنب مع الثقة بالنفس قبل المباراة يساعد على الإتيان التام للمهارات الهجومية والدفاعية وتحسين سرعة رد الفعل.

كما يشير نبيل (2006) إلى أنّه يمكن تحسين سرعة الاستجابة للهجوم الحادث من المنافس من (٠,٢٠ ث : ٠,٣٥ ث) إلى (٠,١٢ ث : ٠,١٤ ث) من خلال التركيز على تدريبات الثقة بالنفس خاصّة قبل المباريات.

كما أنّ اللاعب بعد مشاركته في مسابقة رياضيّة يحاول أن يتذكّر أحداثها ويقيّم نتائجها ومستوى أدائها ويحاول تحديد أسباب كلّ ذلك بما في ذلك أسباب فوزها أو هزيمتها أو ما شابه ذلك من أسباب نجاحها أو فشلها (علاوي، 2002: 381). ومن خلال الاطّلاع على المراجع العلميّة والدراسات المرتبطة ومنها: (رفاعي وجمال، 2015؛ قدوري، 2016؛ إبراهيم، 2016؛ فرج، 2017؛ أبو زيد، 2018؛ رشاد، 2019؛ الأشقر ورمضان، 2021) اتّضح أنّ لم يتناول أحد من الباحثين في حدود علم الباحث الربط بين متغيّرات دراسة المرونة النفسية ومصادر الثقة بالنفس لدى ناشئ رياضة المبارزة؛ لذا يسعى الباحث في القيام بهذه الدراسة للتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ رياضة المبارزة.

#### أهميّة البحث :

تكمن أهميّة الدراسة الحاليّة فيما يلي:

- متغيّرات الدراسة واشتملت على متغيّرين ( المرونة النفسية، الثقة الرياضيّة).
- عيّنة الدراسة وهي من ناشئ رياضة المبارزة.
- أدوات الدراسة حيث استخدم الباحث مقياسيين.

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ لعبة رياضة المبارزة من خلال التعرف على:

- مستوى المرونة النفسية لدى ناشئ المبارزة.
- مستوى مصادر الثقة الرياضيّة لدى ناشئ رياضة المبارزة.

- العلاقة الارتباطية بين أبعاد المرونة النفسية وبين أبعاد مصادر الثقة الرياضية.

#### تساؤلات الدراسة :

- ما مستوى أبعاد المرونة النفسية لدى ناشئ لعبة المبارزة؟.
- ما مستوى أبعاد مصادر الثقة الرياضية لدى ناشئ رياضة لعبة المبارزة؟.
- هل توجد دلالة إحصائية بين أبعاد المرونة النفسية وبين أبعاد مصادر الثقة الرياضية لدى ناشئ رياضة المبارزة؟.

#### المجالات :

- المجال الزمني: الموسم الرياضي ( 2023 / 2024 ).
- المجال المكاني: أندية محافظة بابل - العراق ( القاسم - الهاشمية - المدحتية ).

#### إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم المنهج الوصفي في هذا البحث.

#### العينة المستخدمة في البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من ناشئ رياضة المبارزة والبالغ عددها (140) لاعباً ولعبة، حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على (24) لاعباً، في حين تمت الدراسة الأساسية على (116) لاعباً، وجدول (1) يوضح توصيف العينة جدول (1). التوصيف العددي لمجتمع وعينة البحث موزعة على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية

الدراسة الأساسية		الدراسة الاستطلاعية		عينة البحث		مجتمع البحث	الأندية
النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد		
72.72	48	12.12	8	84.84	56	66	القاسم
72.72	40	14.54	8	87.27	48	55	الهاشمية
52.83	28	15.09	8	67.92	36	53	المدحتية
66.66	116	13.79	24	80.45	140	174	

#### جدول ( 2 )

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الأولية الأساسية ن = 116

الدلالات الإحصائية للتوصيف			الدلالات الإحصائية		المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		
0.35	2.65	23	23.16	العمر (سنة)	المتغيرات الأولية
0.03	3.49	174	173.44	الطول (سم)	
0.13-	3.07	74	73.46	الوزن (كجم)	
0.03-	1.30	10	10.15	عدد سنوات الممارسة (سنة)	

يتضح من جدول (2) الخاص بتجانس بيانات عينة البحث في القياسات الأولية أن معامل الالتواء تتراوح ما بين (-0.03 إلى 0.35)، وذلك يدل على أنها قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين  $\pm 0.3$ . وتقترب جداً من الصفر، وهذا يدل على تجانس العينة في المتغيرات الأولية.

أدوات جمع البيانات :

وفقاً لمتطلبات البحث قد استخدم الباحث الأدوات الآتية :

1. مقياس المرونة النفسية: لعبد اللطيف فرح الشحات (2016) مرفق (1).
2. مقياس مصادر الثقة الرياضية: لمجدي حسن يوسف (2005) مرفق (2).

المعاملات العلمية لمقاييس البحث :

مقياس المرونة النفسية عبد اللطيف فرح (2016) مرفق (1).

يتكوّن المقياس من (6) أبعاد كما يأتي :

الأول : التواصل الاجتماعي

الثاني : الضبط الانفعالي

الثالث : الاستقلالية

الرابع: الهادفية

الخامس: القيم الأخلاقية

السادس: تقدير الذات

معامل الاتساق الداخلي :

### جدول (3)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكلي للمقياس)  $n = 24$

المحاور	معامل الاتساق الداخلي
التواصل الاجتماعي	**0.727
الضبط الانفعالي	**0.661
الاستقلالية	**0.775
الهادفية	**0.693
القيم الأخلاقية	**0.796
تقدير الذات	**0.742

يظهر من خلال الجدول (3) الخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكلي للمقياس) لأبعاد مقياس المرونة النفسية، أن معامل الاتساق الداخلي للأبعاد تتراوح ما بين (0.661 إلى 0.727) مما يؤكد أن الأبعاد ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع المجموع الكلي للمقياس.

## ثبات مقياس المرونة النفسية :

## معامل الفا لكرونباك

## جدول (4)

معامل الفا لكرونباك لأبعاد ومقياس المرونة النفسية ن = 24

معامل الفا لكرونباك		الأبعاد
المقياس	للأبعاد	
0.823	0.754	التواصل الاجتماعي
	0.765	الضبط الانفعالي
	0.742	الاستقلالية
	0.719	الهادفية
	0.772	القيم الأخلاقية
	0.739	تقدير الذات

يتضح من جدول (4) الخاص بمعامل الفا لكرونباك لأبعاد ومقياس المرونة النفسية، ارتفاع قيم معامل الفا لكرونباك للأبعاد الى ما بين (0.719 الى 0.772)، وهذه القيم أكبر من 0.700، مما يؤكد أن الأبعاد تتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء المقياس، كما بلغت قيم معامل الفا ككل (0.823)، وهذه القيمة أكبر من قيم معامل الفا للأبعاد مما يؤكد أن الأبعاد تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء المقياس وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه الأبعاد من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء المقياس ككل.

## معامل الاتساق الداخلي :

## الجدول رقم (5)

معامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكلي للمقياس) لأبعاد مصادر الثقة الرياضية ن = 24

معامل الاتساق الداخلي	الأبعاد	مصادر الثقة الرياضية
**0.592	اتقان المهارة	
**0.583	استعراض القدرة	
**0.649	الاستعداد البدني العقلي	
**0.673	التدعيم الاجتماعي	
**0.724	قيادة المدربين	
**0.631	الخبرة البديلة	
**0.749	إدراك الذات البدنية	

يظهر من خلال الجدول رقم (5) الخاص بمعامل الاتساق الداخلي (معامل ارتباط درجة البعد بالمجموع الكلي للمقياس) لأبعاد مصادر الثقة الرياضية، حيث تراوحت القيم لمعامل الاتساق الداخلي ما بين (0.583 الى 0.749)، وهذه القيم

معنوية عند مستوي 0.01، وهذا يدل على صدق أبعاد المقياس وترتبط بالمجموع الكلي للمقياس الذي تنتمي إليه، ولذا فهي تجتمع لتقيس ما يقيسه المقياس ولذلك فالأبعاد تتسم بالصدق.

ثبات مقياس مصادر الثقة الرياضية :

معامل الفا لكرونباك

جدول (6)

معامل الفا لكرونباك لأبعاد و مقياس مصادر الثقة الرياضية ن = 24

معامل الفا لكرونباك		الأبعاد
المقياس	للأبعاد	
0.808	0.728	اتقان المهارة
	0.762	استعراض القدرة
	0.741	الاستعداد البدني العقلي
	0.731	التدعيم الاجتماعي
	0.722	قيادة المدربين
	0.750	الخبرة البديلة
	0.749	إدراك الذات البدنية

يتضح من جدول (6) الخاص بمعامل الفا لكرونباك لأبعاد ومقياس مصادر الثقة الرياضية، ارتفاع قيم معامل الفا لكرونباك للأبعاد الى ما بين (0.722 الى 0.762) وهذه القيم أكبر من 0.700، مما يؤكد أن الأبعاد تتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء المقياس كما بلغت قيم معامل الفا ككل (0.808)، وهذه القيمة أكبر من قيم معامل الفا للأبعاد مما يؤكد أن الأبعاد تتجانس فيما بينها وتتسم بالثبات وأنها متكاملة تسهم في بناء المقياس وأن أي حذف أو إضافة لأي من هذه الأبعاد من الممكن أن يؤثر سلبياً في بناء المقياس ككل.

عرض النتائج ومناقشتها :

- الإجابة عن التساؤل الأول الذي ينص على: ما مستوى أبعاد المرونة النفسية لدى ناشئ المبارزة ؟

(جدول رقم 7)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة ناشئ رياضة المبارزة في مقياس المرونة النفسية ن = 116

دلالات التوصيف الإحصائي							
الأبعاد	الدرجة العظمى	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء	مستوي المرونة % الترتيب
التواصل الاجتماعي	50	36.01	35	5.44	-1.32	0.26	72.02 3
الضبط الانفعالي	40	41.79	31	4.48	-0.60	0.20	77.93 1
الاستقلالية	50	31.17	36	4.87	-0.59	0.44	71.41 4

6	64.09	- 0.24	0.64-	4.96	32	35.71	50	الهادفية
5	70.05	- 0.14	1.21-	7.68	46.5	32.04	65	القيم الأخلاقية
2	77.55	- 0.29 0.06	1.11-	4.72	35.5	45.53	45	تقدير الذات
	71.79		1.61-	25.85	214	215.36	300	مجموع المرونة النفسية

ويظهر من خلال الجدول رقم (7) أن الدرجات تتراوح ما بين (-0.44 الى 0.26)، وهذا يوضح أنها قريبة من الاعتدالية حيث أن الدرجات الاعتدالية تتراوح ما بين 3 وتقترب جداً من الصفر. كما بلغ درجات التفلطح ما بين (-1.32 الى -0.59)، وهذا يوضح أن المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولاً، وفي المتوسط وليس متذبذباً لأعلى ولا لأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الاساسية في أبعاد مقياس المرونة النفسية.

كما بلغ مستوى المرونة النفسية في الأبعاد ما بين (64.09% الى 77.93%) وكانت أعلى نسبة الضبط الانفعالي (وأقل نسبة الهادفية)، وبلغ مستوى المرونة النفسية بصفة عامة (71.79%)

وهذا يتفق مع دراسة كل (العجيلي وحسن، ٢٠١٣؛ عبد المجيد، 2005؛ المنشاوي، 2006)، ويفسر الباحث هذه النتائج لأن طبيعة ممارسة رياضة المبارزة وظروف المنافسات والمواقف الحياتية وظروف الحياة لدى اللاعبين تتطلب قدراً كبيراً من توفر المرونة النفسية حتى يتمكن الممارس للنشاط الرياضي من التوافق مع المتغيرات التي تحدث في المنافسة، وكذلك التمتع بالسلوك التنافسي للتمكن من تحقيق الانجاز في مواقف المنافسة، هذا بالإضافة إلى ضرورة تمتع الرياضي بالمرونة النفسية؛ حتى يتسنى له بذل أقصى قدرات واستعدادات ومهارات لديه حتى يستطيع تحقيق أعلى مستويات الانجاز في المنافسة الرياضية، وكذلك القدرة على تقييم وضع المنافسة بشكل إيجابي، أضف إلى ذلك أن الرياضي يجب أن يتمتع بالمرونة النفسية حتى يتمكن من مواجهة التغيرات التي تواجهه أثناء المنافسة وعدم التعرض للقلق والتوتر، وكذلك القدرة على التقييم الإيجابي للمنافسة، هذا بالإضافة إلى تواجد اللاعب وسط الزملاء والمدربين يساعده على اكتساب بعض الصفات التي تتمي المرونة النفسية والمساعدة على الراحة النفسية مثل مساندة الآخرين والعلاقات الاجتماعية والتعاون. كل هذا يسهم في تنمية المرونة النفسية.

الإجابة عن التساؤل الثاني الذي ينص على : ما مستوى أبعاد مصادر الثقة الرياضية لدى ناشئ رياضة المبارزة ؟

#### جدول (8)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة ناشئ رياضة المبارزة في مقياس مصادر الثقة الرياضية		ن = 116		دلالات التوصيف الإحصائي				الدرجة العظمى	الأبعاد
الترتيبي	مستوي المرونة %	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدرجة العظمى		
5	79.99	0.24-	0.96	2.61	22	22.40	28	اتقان المهارة	
6	71.43	0.21-	0.76-	2.37	25	25.00	35	استعراض القدرة	

الاستعداد							
البدني	42	28.08	28	3.53	-0.24	0.67	66.86
العقلي							
التدعيم							
الاجتماعي	35	28.48	28	3.50	-0.32	-0.18	81.37
قيادة							
المدرين	35	29.45	30	2.99	0.14	-0.71	84.14
الخبرة							
البديلة	28	23.84	24	2.13	-0.48	0.10	85.13
ادراك							
الذات	28	23.09	24	2.76	0.50	-1.10	82.47
البدنية							
	231	180.34	180	8.89	-0.38	0.04	78.07

وينظر من خلال الجدول رقم (8) أنّ الدرجات تتراوح ما بين (-1.10 الى 0.67)، وهذا يدلّ على أنّ الدرجات قريبة من الاعتدالية حيث أنّ الدرجات الاعتدالية تتراوح ما بين  $0.3 \pm$ ، وتقترب جداً من الصفر. كما بلغ معامل التقلّح ما بين (-0.76 إلى 0.96)، وهذا يوضّح أنّ المنحنى الاعتداليّ يعتبر مقبولاً وفي المتوسط .

كما بلغ مستوى مصادر الثقة بالنفس في الأبعاد ما بين (66.86 % الى 85.13%)، وبلغت أعلى نسبة لبعد الخبرة البديلة، وأقلّ نسبة لبعد الاستعداد البدنيّ العقليّ، وبلغ مستوى مصادر الثقة الرياضية بصفة عامّة (78 %) وهذا يتفق مع دراسة كل من (محمد، ٢٠٠٠؛ عميرة، ٢٠٠٣؛ حسين، ٢٠٠٣؛ علي، ٢٠١٤؛ يوسف، ٢٠١٤)، ويفسّر الباحث هذه النتائج بأنّه الثقة الرياضية تكون مرتفعة عند الرياضيين ذوي المستويات العالية ومنخفضة عند الرياضيين ذوي المستويات المنخفضة أو الذين يشعرون بالقلق السلبيّ الذي يعوق الأداء، ومن شأن القلق أن يتسبّب في ثقة اللاعب بنفسه، ومن ثم أداء بدون مستوى، وبما أنّ الثقة الرياضية ضعيفة عند الرياضيّ تكون دافعيّته منخفضة وتعتبر مصادر الثقة من السمات الهامة في المجال الرياضيّ نظراً لتأثيرها المباشر على اللاعبين وعلى أدائهم وانجازهم، وتعتبر مصادر الثقة الرياضية من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية، وتزيد من قدرة اللاعبين على تحقيق النجاح. أضف الى ذلك أنّ ممارسة الانشطة الرياضية وطبيعة الاحتكاك في المنافسات يدفع اللاعب إلى بذل الجهد البدنيّ والنفسيّ للتفوق على المنافس ممّا يزيد من الثقة التي تنعكس بدورها على النتائج.

وفي هذا الصدد يؤكّد راتب أنّ الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة ممّا يؤثر على الأداء وتحقيق الأهداف بصورة عالية (راتب، 1995: 23).

الإجابة عن التساؤل الثالث الذي ينصّ على: هل توجد دلالة إحصائية بين أبعاد المرونة النفسية وبين أبعاد مصادر الثقة الرياضية لدى ناشئ رياضة المبارزة ؟

## جدول (9)

معاملات الارتباط بين المرونة النفسية ومتغيرات مصادر الثقة الرياضية لناشئي المبارزة ن = 116

المجموع الكلي لمصادر الثقة الرياضية	متغيرات مصادر الثقة الرياضية							المرونة النفسية	مميزات المرونة النفسية
	إدراك الذات البدنية	الخبرة البديلة	قيادة المدربين	التدعيم الاجتماعي	الاستعداد البدني العقلي	استعراض القدرة	اتقان المهارات		
13	16	70	70	06	30	27	69	التواصل الاجتماعي	
64	13	69	69	93	72	20	80	الضبط الانفعالي	
43	63	12	50	46	21	50	51	الاستقلالية	
97	97	66	66	70	20	45	84	الهادفية	
66	37	52	52	64	18	84	35	القيم الأخلاقية	
62	75	91	91	68	95	75	09	تقدير الذات	
29	83	64	64	67	99	75	23	المجموع الكلي	

يظهر من خلال جدول رقم (9) والخاص بمعاملات الارتباط بين أبعاد ومجموع المرونة النفسية وبين أبعاد ومجموع مصادر الثقة الرياضية أن: هناك ارتباطاً معنوياً موجباً طردياً بين أبعاد ومجموع مقياس المرونة النفسية وبين دافع جميع أبعاد ومجموع مقياس الثقة الرياضية بلغت ما بين ( 0.250 الى 0.929 )، وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0,01 مما يؤكد أنه كلما زادت درجة المرونة النفسية ارتفعت درجة أبعاد ومجموع الثقة الرياضية لدى اللاعبين .

وفي هذا الصدد يشير راتب إلى أن الثقة تخلق مشاعر إيجابية لدى الرياضيين لأنها تمنحهم الشعور بالحيوية والحماس والفرح والسرور والراحة والرضا. وتتميز حركات الرياضي بالسلاسة وقوة أكبر وسرعة أكبر، كما أن السلامة الرياضية تساعد الرياضي على البقاء هادئاً ومسترخياً، خاصة في المواقف التنافسية. تؤثر الثقة بالنفس أيضاً على تحديد الأهداف؛ يمكن للرياضي الذي يتمتع بثقة رياضية أن يضع ويتحدى الأهداف ذات الصعوبة المناسبة، ثم يعمل على تحقيق تلك الأهداف. الثقة بالنفس تنشط المواهب الكامنة لدى الرياضي، لكن الشخص الذي يفتقر إلى الثقة بالنفس يميل إلى وضع أهداف سهلة، وبالتالي لا يبذل أقصى جهد ويطور أقصى إمكاناته، كما تزيد الثقة من القدرة على التحمل والجهد ( راتب، 2001: 337 - 343).

ويرى الباحث أن الخصائص والفوائد التي تتمتع بها الثقة الرياضية تمهد للدخول في المرونة النفسية التي يشترط للدخول فيها توافر بعض الشروط، وهي كما يذكر ميهالي (Mihaly, 1991) أن التدفق لا يحدث فجأة، ولكن هناك شروط أو مراحل يتم من خلالها حدوث المرونة النفسية وهي الأهداف الواضحة، وفرص التركيز على المهمة، التدريب المستمر

للمهارات، الشعور بالسيطرة الشخصية الكاملة على الأداء، الشعور بأن هذا النشاط هو مكافأة جوهرية، امتلاك المهارات العالية والكافية للفعالية المنجزة.

حالة وفي المجال الرياضي يجب أن ترتبط المرونة النفسية بالثقة الرياضية حيث أن ارتفاع درجة المرونة تساعد اللاعب على احتواء القلق والخوف من المنافسة والمنافس والجمهور، ومن ثم درجة الثقة الرياضية والتي تؤدي إلى زيادة تركيز اللاعب وبذل أقصى جهد بدني ونفسي حتى يحقق الأهداف المرجوة .

#### الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث وخصائصها والإمكانات المتاحة، وفي ضوء الأهداف والتساؤلات والأدوات المستخدمة، وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة، ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات، وفي ضوء عرض النتائج ومناقشتها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى عينة البحث حيث بلغ مستوى المرونة النفسية في الأبعاد ما بين (64.09 الى 77.93)، وكانت أعلى نسبة الضبط الانفعالي وأقل نسبة (الهادفية)، وبلغ مستوى المرونة النفسية بصفة عامة 71.79 (%).
2. ارتفاع مستوى مصادر الثقة الرياضية لدى عينة البحث كما بلغ مستوى مصادر الثقة بالنفس في الأبعاد ما بين (66.86 الى 85.13)، وبلغت أعلى نسبة لبعد الخبرة البديلة، وأقل نسبة لبعد الاستعداد البدني العقلي، وبلغ مستوى مصادر الثقة الرياضية بصفة عامة (78.07 %).
3. هناك ارتباط معنوي موجب طردي بين أبعاد ومجموع مقياس المرونة النفسية وبين جميع أبعاد ومجموع مقياس مصادر الثقة الرياضية لدى عينة البحث بلغت ما بين (0.250 الى 0.929)، وهذه القيمة معنوية عند مستوى 0.01 مما يؤكد أنه كلما زادت درجة المرونة النفسية كلما ارتفعت درجة أبعاد ومجموع الثقة الرياضية لدى اللاعبين.

#### التوصيات :

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج يمكن أن يوصى بالآتي:

1. الاهتمام ببناء المقاييس النفسية التي تعمل على توصيف الحالة النفسية للاعب ومن ثم تطويرها والارتقاء بالأداء.
2. استخدام مقياس المرونة النفسية بين كل المدربين لمعرفة مدى تزايد المرونة النفسية لدى اللاعبين.
3. وضع برامج ارشادية تساعد على رفع مستوى المرونة النفسية لدى اللاعبين.
4. إجراء دراسات تتناول علاقة المرونة النفسية بمتغيرات أخرى

## المراجع العربية

- إبراهيم، حسين إبراهيم. (2013). الثقة الرياضية وعلاقتها بتحليل الفجوة بين طلبة التربية الرياضية بجامعة حلوان بمصر ومصراته بليبيا (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- أبو زيد، ولاء محمود. (2018). المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة الرياضية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين (رسالة دكتوراة). كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- الأحمدي، أنس سليم. (2007). المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات. مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- خرنوب، فتون محمد. (2010). الذكاء الثقافي وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية دراسة ميدانية لدى طلبة المعهد العالي للغات في دمشق، المؤتمر الأقليمي الثاني.
- أمين، مصطفى محمد وياسين، وهيب رمضان. (2021). المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط الأكاديمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية بجامعة المنصورة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، العدد (91)، الجزء (1).
- البدري، نجلاء نور الدين. (2002). الثقة الرياضية كسمة وكحالة والدافعية للإنجاز وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباق ١٠٠ متر حواجز (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ردر، نشوة. (2010). فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب في مواجهة الضغوطات الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة (رسالة دكتوراه). جامعة القاهرة.
- حلمي، جمعة فاروق. (2013). المرونة النفسية وعلاقتها بمعنى الحياة لدى عينة من الطلاب المتفوقين دراسياً، مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة طنطا، العدد (51).
- حيدر، عادل عبد الحميد و المنشاوي، رياض زكريا (2006). دور المرونة النفسية للاعبات كرة اليد طبقاً لمستوى نتائج المباريات ندوة علوم الرياضة ودورها في الإنجاز الرياضي قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، كلية التربية جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- راتب، أسامة كامل. (2007). علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل. (1995). علم نفس الرياضة. دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل. (1997). علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات. دار الفكر العربي، القاهرة.
- راتب، أسامة كامل. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- رشاد، إبراهيم محمد. (2019). المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد (1)، عدد (48)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- رفاعي، وائل إبراهيم و جمال، خالد محمود. (2015). العزو وعلاقته بالثقة بالنفس لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للمبارزة في ضوء بعض المتغيرات. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد (74)، الجزء (2).
- روحي، هبة. (2000). التنبؤ بمستوى الأداء المهاري في ضوء بعض المتغيرات الجسميّة والبدنيّة لدي طالبات تخصص المبارزة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- سالم، مختار وسالم، تامر. (2005). فن المبارزة للناشئين ط 3 . مؤسسة المعارف، بيروت: ١٣٥.
- شقورة، يحيى عمر. (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة غزة. جامعة الأزهر، فلسطين.
- شمعون، محمد العربي. (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة.
- صلاح، أسامة. (2007). المبارزة آراء تعليمية وتطبيقية ط4. المركز العربي للنشر، القاهرة.
- عبد العزيز، محمد عبد المجيد. (2005). حالة المرونة النفسية وعلاقتها بالإنجاز المتسابق الميدان والمضمار (رسالة ماجستير). كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- العجيلي، محمد سالم وحسن، علي محمد. (2013). المرونة النفسية وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرياضي لدى منتخبات كرة القدم المشاركة في البطولة الإفريقية دون سن العشرين، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تحت شعار (بناء الإنسان أولاً)، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة طرابلس.
- علاوي، محمد حسن. (2002). علم "نفس" التدريب والمنافسة الرياضية". دار الفكر العربي، القاهرة.
- علاوي، محمد حسن. (2006). علم النفس الرياضي ط 5. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- علي، غادة عاطف. (2014). الثقة الرياضية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي في رياضتي السباحة وألعاب القوى (رسالة ماجستير)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- عمران، صبرى إبراهيم عطية. (2016). المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخبات جامعة المنيا. مجله أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، المجلد (42).
- عميرة، مصطفى سامي. (2003). فاعليه الثقة الرياضية على حالات قلق المنافسة وعلاقتها بالإنجاز الرقمي السباحي المسافات القصيرة (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- فرج، عبد اللطيف. (2017). فاعلية برنامج إرشادي للمرونة النفسية على مستوى قلق الطلاب بقسم علوم التربية البدنية في جامعة عمر المختار بليبيا (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
- قدوري، رؤى صلاح. (2016). تقويم المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية في مدينة الموصل في العراق، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، المجلد (9) ، العدد(1).
- مراد، إبراهيم نبيل. (2006). الأسس الفنية للمبارزة. مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- يوسف، مجدى حسن. (2014). دراسة مقارنة لمصادر الثقة الرياضية بين لاعبي المستوى العالي والناشئين من الجنسين في بعض الأنشطة الرياضية المختارة، مجلة إنتاج، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية.
- يونس، ياسمين محمد. (2018). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدي عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج، المجلد (52).

### المراجع الأجنبية

- Hartly, M.(2013). investigating the relationship of resilience to academic persistence in college students with mental health issucs. *Rehabittitation conuseling Bulletin*, 56(4): 240-250
- Mihaly, Csikszentmihalyi. (1991). *Flow the Psychology of Optimal Experience Harper Row*. ISBN 978-0-06-016253-5 Rwtrieved 10 November 2013

## **Psychological Flexibility and Its Relationship to Sources of Self-Confidence Among Junior Fencing Athletes**

### **ABSTRACT:**

The research aims to know the relationship between psychological flexibility and the sources of athletic confidence among fencing juniors. The researcher used the descriptive approach to implement the research procedures, where the research sample was a random sample of fencing juniors (140) players, the researcher used and the psychological flexibility scale of Abdah Al-Tayef Faraj (2016) was used. And the Sources of Confidence Scale by Magdy Youssef (2005). to suit the nature of the research and achieve the goals. The basic research The results showed that there is a positive, direct correlation between the dimensions and the total of the Psychological Flexibility Scale and between all the dimensions and the total of the Sources of Mathematical Confidence scale in the research sample. It reached between (0.250 to 0.929), and this value is significant at the 0.01 level, which confirms The greater the degree of psychological flexibility, the higher the degree of dimensions and total athletic confidence among players. The researcher also recommended paying attention to building psychological standards that work to describe the psychological state of the player and then develop it and improve performance.

**Keywords:** Psychological Flexibility, Self-Confidence, Sports Psychology.