

تأثير برنامج إرشادي نفسي رياضي مقترح علي المرونة النفسية لناشئي التنس الارضي تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية

* د/ محمد مصطفى محمد غالب

المستخلص :

تمثل المرونة النفسية أحد العوامل الهامة لناشئي التنس الارضى والتي يجب توافرها والاهتمام بها إلى جانب العوامل المهارية والبدنية والخطئية حيث أنها تؤثر بشكل مباشر في السلوك الحركى والانفعالى للناشئ والذي يساعد وبشكل كبير في تحقيق أفضل النتائج. ولذا يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج ارشادى نفسى على المرونه النفسيه لناشئي التنس الارضى تحت ١٦ سنه بمحافظة الدقهليه. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لاهداف وفروض البحث وذلك على عينة قوامها "٣٥" ناشئى فى التنس الارضى فى محافظه الدقهليه. وأشارت اهم النتائج إلى وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي وجاءت جميع نسب التحسن لصالح القياس البعدي فى مقياس المرونة، وقد تراوحت نسب التحسن بين (٢٦.٠١, ٦٦.٦٧). ويوجد حجم تأثير للبرنامج الارشادى النفسى المقترح في تنميه المرونة النفسية لناشئي التنس الارضى حيث تراوحت ما بين (٠.٩٢٢ : ١.٨٢٣)، كما تراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٨٣٨ : ٠.٨٤٦).

ويوصي الباحث بعقد ندوات للتوعية بأهمية المرونة النفسية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفه. وعقد دورات صقل للمدربين تساعد على كيفية رفع المرونة النفسية لدى الناشئين. ووضع برامج إشاردية تساعد على رفع المرونة النفسية لدى الناشئين وخاصة ناشئ التنس الارضى. وإستخدام مقياس المرونة النفسية من قبل المدربين لمعرفة مدى توافر المرونة النفسية لدى الناشئين وتصنيفهم بناء عليه. وإجراء دراسات تتناول علاقة المرونة النفسية بمتغيرات أخرى.

* مدرس بقسم علم النفس الرياضي - بكلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة.

Research abstract

Psychological flexibility is one of the important factors for the junior tennis player, which must be available and taken care of, in addition to the skill, physical and planning factors, as they directly affect the motor and emotional behavior of the junior, which greatly helps in achieving the best results. Therefore, this research aims to identify the effect of a psychological counseling program on the psychological resilience of tennis juniors under 16 years old in Dakahlia Governorate. The researcher used the experimental method for its relevance to the objectives and hypotheses of the research on a sample of "35" juniors in tennis in Dakahlia Governorate. The most important results indicated that there were statistically significant differences between the tribal and remote measurements in favor of the dimensional measurement. All improvement rates were in favor of the dimensional measurement in the flexibility scale, and the improvement rates ranged between (26.01, 66.67). There is an impact size of the proposed psychological counseling program in developing the psychological resilience of tennis juniors, as it ranged between (0.922: 1.823), and the ETA square values ranged between (0.838: 0.846)

The researcher recommends holding seminars to raise awareness of the importance of psychological flexibility among practitioners of various sports activities. And holding refinement courses for trainers to help them on how to raise the psychological resilience of young people And the development of indicative programs that help raise the psychological flexibility of young people, especially the junior tennis player. And the use of the psychological resilience scale by trainers to determine the availability of psychological resilience among young people and classify them accordingly.

مقدمة البحث :

التطور سمة من سمات العصر الحالى فى مختلف الميادين التكنولوجية والعلمية , وكذلك فى المجال الرياضى , وأن التطور الكبير فى مجال الرياضة لم يأتى من فراغ ولكن نتيجة الاهتمام الكبير بالبحوث العلمية التى أضافت إلى المعرفة الكثير والتى بفضلها تم تحقيق الكثير من الانجازات الرياضية وتتجلى صور التطور الرياضى فى المحافل الدولية حيث أنها تعكس صورة جلية مدى أهتمام الدولة بالرياضة.

ويرى **وائل ابراهيم مبروك (٢٠١٨م)** أن التوجيه والإرشاد عمليتان مترابطتان حيث يكمل كلا منهما الآخر وهما وجهان لعملة واحدة، ولذا فان عملية الإرشاد لا يمكن أن تتم إلا من خلال برامج التوجيه كما أن برامج التوجيه تعجز عن تحقيق أهدافها دون وجود عملية الإرشاد، والتوجيه يسبق عملية الإرشاد ويمهد لها ويتضمن النظريات والأسس العامة والبرامج ومجموع الخدمات، ولا يقتصر التوجيه على اللاعب بل قد يمتد ليشمل المجتمع الرياضى كله. أما الإرشاد فهو المحور الاساسى فى برامج التوجيه ويمثل الجانب التطبيقي، ويعتبر العملية الرئيسية فى خدمات التوجيه، ويشكل الجزء الختامى (التنفيذى والتطبيقي) لهذه العملية. (١٤ : ١٣)

وتعرف **إخلاص عبد الحفيظ (٢٠٠٢م)** التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى بأنه تلك العملية المخططة التى تهدف إلى مساعدة الرياضى لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميوله وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية تجاه المواقف المختلفة وأيضاً مساعدته على تحديد مشكلاته وتنمية إمكاناته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية. (٣ : ١٤)

ويشير **محمد إسماعيل ريان (٢٠١٩م)** ان المرونة النفسية تلعب دوراً هاماً فى تحديد مدى قدرة الرياضى على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التى تواجهه الرياضى فى المجال الرياضى. (٨ : ٣٣)

ويذكر **يحيى عمر شعبان (٢٠١٩م)** بأن الرياضى الصحيح نفسياً والذى يمتلك أترانا إنفعالياً هو الذى يمكنه السيطرة على إنفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الرياضى على المواجهه الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التى تواجهه، ويمكن القول إن المرونة هى الاستجابة الانفعالية والعقلية التى تمكن الرياضى من التكيف الايجابى مع مواقف الحياة المختلفة، وتعرف الجمعية الامريكية للأمراض النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهه الايجابية للشدائد أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التى يواجهها البشر، مشكلات العلاقات مع الاخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية. (١٦ : ٢٠)

ويري **بطرس حافظ بطرس (٢٠١٧م)** ان رياضه التنس الارضى تعد من الألعاب التي فرضت نفسها كمشاط من الأنشطة التي وصلت إلى حد اعتبارها نشاطا رياضيا شعبيا فى غالبية الدول التي يقبل فيها شعبها على ممارستها كأحد أنشطه الرياضة الترويحية من جانب وأنشطه رياضات المستوى العالى من جانب آخر. (٩ : ٤)

ويشير **حازم محمد الشلقانى (٢٠١٦م)** ان رياضة التنس الارضى تتميز بسرعة وديناميكية الأداء مع تبادل اللاعبين المتنافسين لمواقف الهجوم والدفاع مما أبرز أهمية إتقان واستخدام المهارات الأساسية والقدرة علي انتقاء أنسبها بما يتمشي مع طبيعة كل موقف من مواقف اللعب، ونتيجة للتطور الفني السريع في الأداء المهاري فقد صعب علي العاملين في مجال تدريب التنس الارضى متابعة كل ما يحدث بالملاعب، ومن ثم أظهرت المنافسات أهمية دراسة المهارات الأساسية بأسلوب أكثر تفصيلا عن ذي قبل وذلك للتعرف علي خصائصها الدقيقة ووضع الأساليب البحثية المناسبة بهدف الوصول إلي مثالية الأداء. (٤ : ٥)

مشكلة البحث :

تمثل المرونة النفسية أحد العوامل الهامة لناشئ التنس الارضى والتي يجب توافرها والاهتمام بها بجانب العوامل مهارية والبدنية والخطوية حيث أنها تؤثر بشكل مباشر فى سلوك الناشئ الرياضى فى رياضه التنس الارضى وتساذه فى الوصول لافضل اداء رياضى ممكن له.

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كإخصائى نفسى فى بعض الانديه الرياضيه وكمدرس بكلية التربيه الرياضيه جامعه المنصوره لطلاب تخصص التنس الارضى بالكلية أن بعض الناشئين لديهم مشكلات وصعوبات مختلفة منها ما يتعلق بالاصرار ومنها ما يتعلق بالتفاعل والتواصل مع الاخرين مثل المدربين والزملاء والمنافسين ومنها مايتعلق بمسانده الزملاء، لذا رأى الباحث تسليط الضوء على المرونة النفسية بالبحث والدراسه وتحديد مستوى ودرجه المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى لتحديد مناطق القوه بها والعمل على تعزيزها لديهم وتحديد مناطق الضعف لديهم والوقوف على اسبابه ووضع البرامج النفسيه اللازمه لتنميه مستوى المرونة النفسيه لدى الناشئين لما للمرونة النفسيه من دور فعال فى تحقيق افضل اداء رياضى ممكن لدى ناشئين التنس الارضى.

لذا رأى الباحث أهمية دراسه موضوع المرونة النفسيه لناشئين التنس الارضى والعمل على تنميتها وتطويرها لديهم من خلال وضع مقياس للمرونة النفسيه لناشئين التنس الارضى لمعرفة مستوى المرونة النفسية لديهم ووضع برنامج ارشادى نفسى لها لتنميتها وتطويرها لديهم. ومن ثم الوصول بناشئ التنس الارضى الى تحقيق اقصى مستوى اداء رياضى لديه.

أهمية البحث :**الأهمية النظرية :**

١. دراسة المرونة النفسية لم تنال اهتمام كبير في الدراسات العربية والتي تعتبر أحد متغيرات المواجهه والدعم لمصادر القوة الشخصية والصحة النفسية.
٢. وجود ندرة في الدراسات العربية التي تناولت المرونة النفسية في المجال الرياضى وخاصة لناشئين التنس الارضى.
٣. على حد علم الباحث لم توجد دراسة في المجال الرياضى تستهدف تأثير برنامج إرشادى نفسى رياضى على المرونة النفسية لناشئين التنس الارضى.

الأهمية التطبيقية :

١. مساعدة المدربين على وضع برامج رياضيه وتدريبه تتسم بالتكامل والتوازن من خلال الاعداد النفسى لدى الناشئين فى التنس الارضى المتكامل.
٢. الاهتمام بالبرامج التى تنمى المرونة النفسية لدى الناشئين فى التنس الارضى.
٣. مساعدة المدربين فى التعرف على اللاعبين المتميزين بالمرونة النفسية لتحقيق أفضل النتائج والمساعد فى انتقاء الناشئين وفقا لما يتمتعون به من مرونة نفسيه عاليه.

هدف البحث :**يهدف البحث الحالى التعرف على :**

- ١- الفروق الدالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس المرونة النفسية لدى ناشئ التنس الأرضي تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية.
- ٢- تأثير البرنامج الارشادي المقترح في زيادة المرونة النفسية لدى ناشئ التنس الارضى تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس المرونة النفسية لدى ناشئ التنس الأرضي تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية لصالح القياس البعدي.
- ٢- يوجد تأثير للبرنامج الارشادي المقترح في زيادة المرونة النفسية لدى ناشئ التنس الأرضي تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية.

مصطلحات البحث :

- البرنامج الإرشادي **Mentoring program** :

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علميه لتقديم الخدمات الإرشادية للرياضيين في صورة جلسات إرشادية جماعية او فرديه. (١١:٦)

- المرونة النفسية **Psychological flexibility** :

تعرف بأنها القدرة على تغيير أنفعلات وأفكار وسلوك الرياضى مع المواقف والشروط المتغيرة. (١:٢٣)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

١- دراسة نور الدين صغير (٢٠١٦م) (١٢) بعنوان "دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين" هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية. الثقة بالنفس، مهارة الاسترخاء، التصور الذهني، مواجهة القلق، تركيز الانتباه ودافعية الانجاز الرياضي (عند الناشئين وذلك حسب متغير نوع الرياضة) رياضات جماعية ورياضات فردية (وحسب متغير العمر التدريبي) عدد سنوات الممارسة الرياضية (كما هدفت الدراسة الى معرفة ما مدى علاقة الالتزام الرياضي بالمهارات النفسية وأستخدم الباحث الوصفي وأشملت العينة على (٢٤٤) رياضي واستخدم الباحث المنهج التجريبي واستخدم في جمع المعلومات برنامج مقترح للالتزام الرياضي ومقاييس الثقة بالنفس ودافعية الانجاز والقلق والتصور العقلي. وانطلاقا من تحليل النتائج المتحصل عليها توصل الباحث الى أن للأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية دور ايجابي في تنمية المهارات النفسية لدى الناشئين ويساهم في ذلك عامل الخبرة الرياضية والالتزام الرياضي.

٢- دراسة دعاء أحمد محمود (٢٠١٨م) (٦) بعنوان "فاعلية برنامج تعليمي إرشادي على دافعية الأنجاز ومستوى الاداء المهارى للاعبى كرة السلة" ويهدف البحث للتعرف على فاعلية برنامج تعليمي إرشادي على دافعية الأنجاز ومستوى الاداء المهارى لاعبي كرة السلة واستخدمت المنهج التجريبي على عينه البحث وقوامها (٥٦) لاعب كره سله واستخدمت الباحثه في جمع المعلومات برنامج تليمى مقترح و مقياس لدافيه الانجاز وبعض الاختبارات المهاريه في كره السله. وتم توصل الباحثة لبناء برنامج تعليمي إرشادي على دافعية الأنجاز ومستوى الاداء المهارى لكرة السلة وساعد البرنامج في تنميه وتحسين دافعيه الانجاز للاعبى كره السله وتحسين الاداء المهارى لهم.

٣- دراسة ولاء محمود أبو زيد حماد (٢٠١٩م) (١٥) بعنوان "المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة الرياضية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين" ويهدف البحث للتعرف على مستوى المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة الرياضية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين وأستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة من الرياضيين قوامها (١٦٥) رياضي واستخدمت في جمع المعلومات مقياس المرونة النفسيه و مقياس دافعيه الانجاز. وكانت أهم النتائج هناك علاقة ارتباطية بين المرونة النفسية وبين مصادر الثقة الرياضية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين.

الدراسات الأجنبية :

٤- دراسة كاندايس واتسون Candice (٢٠١٧م) (١٨) بعنوان "إبتدائية لبرنامج علاج جماعي مستند الى المرونة النفسية فى تحسين أداء الناشئين الرياضيين المصابين بالقلق" وهدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج علاج جماعي مستند الى المرونة النفسية فى تحسين الدور الاجتماعى والعاطفى للناشئين المصابين بالقلق داخل الانديه الرياضيه، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة أشتملت ٧٠٠ ناشئ واستخدموا فى جمع المعلومات برنامج علاج جماعي مقترح ومقياس القلق. وكانت أهم النتائج هى أن البرنامج المقترح باستخدام علاج جماعي مستند على المرونة النفسية له فاعلية ايجابية فى تحسين الدور الاجتماعى والعاطفى للناشئين المصابين بالقلق داخل الانديه الرياضيه.

٥- دراسة باهرام جاوكر Bahram (٢٠١٩م) (١٧) بعنوان "أنماط التواصل العائلى والمرونة النفسية الأكاديمية" وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أنماط الاتصال العائلى والمرونة النفسية الاكاديمية وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة أشتملت ٦٠٠ طالب وطالبة من المرحلة الثانوية واستخدموا فى جمع المعلومات مقياس المرونة النفسيه ومقياس التواصل. وكانت أهم النتائج هو وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أنماط الاتصال العائلى والمرونة النفسية الاكاديمية.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته، نظراً لملائمته لطبيعة عينة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي في ناشئ التنس الارضي تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهلية

فى الموسم الرياضى ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م.

عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٢٠) ناشئ في رياضه التنس الارضي من بعض أندية محافظة الدقهليه كعينه اساسيه , وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (١٥) ناشئ، من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك من نادى (السنبلاوين الرياضى-أجا الرياضى- المنصوره الرياضى- المنزله الرياضى- شربين الرياضى).

جدول (١) توصيف العينة

| م | اسم النادي الرياضى | عدد العينة الاساسية | عدد العينة الاستطلاعية | المجموع |
|---|--------------------|---------------------|------------------------|---------|
| ١ | السنبلاوين الرياضى | ٤ | ٣ | ٧ |
| ٢ | أجا الرياضى | ٤ | ٣ | ٧ |
| ٣ | المنصوره الرياضى | ٤ | ٣ | ٧ |
| ٤ | المنزله الرياضى | ٤ | ٣ | ٧ |
| ٥ | شربين الرياضى | ٤ | ٣ | ٧ |
| | المجموع الكلى | ٢٠ | ١٥ | ٣٥ |
| | النسبه المئويه | ٥٧.١٤% | ٤٢.٨٦% | ١٠٠% |

شروط اختيار عينة البحث:

- كل أفراد العينة من ناشئ رياضة التنس تحت ١٦ سنة.
- استبعاد اللاعبين المتغيبون عن البرنامج وغير الملتزمون في تطبيق الدراسة.
- جميع افراد عينة البحث من الممارسين لرياضة التنس الارضى.

جدول (٢)

" تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبى ومحاور مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس " ن = ٣٥

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | الالتواء |
|----------|----------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------|
| متغيرات | الطول | سم | ١٦٨.٨٩ | ١٦٨.٠٠ | ٥.٥١ | ٠.٠٦ |
| النمو | الوزن | كجم | ٥٦.٧٤ | ٥٧.٠٠ | ٢.٨٥ | -٠.٨٢ |
| والعمر | العمر التدريبى | سنة | ٦.٨٩ | ٧.٠٠ | ٠.٨٧ | -٠.٩٢ |
| التدريبى | العمر الزمنى | سنة | ١٥.٠٤ | ١٥.٠٦ | ٠.١٨ | -٤.٥٦ |
| مقياس | المساندة من الزملاء | درجة | ١٧.٥١ | ١٨.٠٠ | ١.٠٧ | -٠.٨٩ |
| المرونة | التحكم في الانفعالات | درجة | ٢٢.٥٧ | ٢٣.٠٠ | ١.٨٥ | -٠.٦٥ |
| النفسية | العلاقة مع المنافس | درجة | ١١.٦٠ | ١٢.٠٠ | ١.٨٣ | -٠.٥٢ |

تابع جدول (٢)
تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي ومحاور مقياس المرونة النفسية
والدرجة الكلية للمقياس ن = ٣٥

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | الالتواء |
|---|-----------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------|
| | الإصرار | درجة | ٩.٧٧ | ٩.٠٠ | ١.٨٦ | ٠.٣٨ |
| | العلاقة مع الآخرين | درجة | ٨.٣٤ | ٨.٠٠ | ١.٢٦ | ٠.٦١ |
| | الدرجة الكلية للمقياس | درجة | ٦٩.٨٠ | ٧٠.٠٠ | ٤.٣٧ | -١.٠٦ |

يتضح من جدول (٢) إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات (الطول- الوزن- العمر الزمني - العمر التدريبي) ومحاور مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس حيث إنحصرت قيم معاملات الإلتواء ما بين (± 3) وهي تقع تحت المنحنى الإعتدالي، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

استخدم الباحث في جمع البيانات:-

- مقياس المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهليه. "اعداد الباحث"
- برنامج ارشادى للمرونة النفسيه لناشئ التنس الارضى تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهليه. "اعداد الباحث"

خطوات بناء مقياس المرونة النفسية للاعبى التنس الارضى "اعداد الباحث":

- ١- مراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالمرونة النفسية ومراجعة قوائم ومقاييس المرونة النفسية.
- ٢- تم تحديد المحاور المقترحة لمقياس المرونة النفسية من خلال المسح المرجعي، وقد بلغ عددها خمسة محاور وهي:-

- المساندة من الزملاء.
- التحكم في الانفعالات.
- العلاقة مع المنافس.
- الإصرار.
- العلاقة مع الآخرين.

– تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور المقياس المقترحة:

قام الباحث بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس المرونة النفسية، تمهيدا لعرضها على السادة الخبراء والذين بلغ عددهم (١٠) من الأساتذة المتخصصين في علم النفس، والقياس والتقويم والتنس الارضى. مرفق (١)

– عرض المحاور المقترحة على السادة الخبراء:

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى تضم خمسة محاور ومفهومهم الإجرائي وذلك لعرضها على الخبراء. مرفق (٢)

جدول (٣)

رأى السادة الخبراء فى مدى مناسبة المحاور المقترحة لمقياس المرونة النفسية للاعبى التنس (ن=١٠)

| م | المحاور | التكرار | النسبة المئوية للموافق |
|---|----------------------|---------|------------------------|
| ١ | المساندة من الزملاء | ٨ | %٨٠ |
| ٢ | التحكم فى الانفعالات | ١٠ | %١٠٠ |
| ٣ | العلاقة مع المنافس | ٨ | %٨٠ |
| ٤ | الإصرار | ٩ | %٩٠ |
| ٥ | العلاقة مع الآخرين | ١٠ | %١٠٠ |

يتضح من جدول (٣) أن نسبة موافقة الخبراء على محاور مقياس المرونة النفسية (%٨٠، %١٠٠) للمحاور وقد ارتضى الباحث بجميع المحاور.

– اقتراح عبارات لكل محور من محاور المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور:

قام الباحث بصياغة عبارات المقياس فى ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور، وقد استعان الباحث ببعض مقاييس المرونة النفسية للبحوث السابقة حيث تم الحصول على بعض العبارات منها وتم تعديل صياغتها بما يتناسب مع ناشئ التنس الارضى، وتم إعداد المقياس فى ضوء الخطوات السابقة، حيث تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل محور كلاً حسب طبيعته، وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٧) عبارة. مرفق (٣)

وقد راعى الباحث فى صياغة العبارات ما يلى :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- ألا توحى العبارة بنوع الاستجابة.
- أن تكون العبارة تؤيد موضوع المرونة النفسية.
- ألا تشتمل العبارة على أكثر من معنى.

– عرض العبارات الخاصة لكل محور على السادة الخبراء للتحقق من الصدق المنطقي لملائمة العبارات المقترحة لكل محور:

قام الباحث بعرض المقياس في صورته الأولى على نفس عينة الخبراء التي سبق ذكرها، وذلك بهدف التعرف على:

- مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.
- مدى مناسبة العبارات بكل محور "انتماء العبارة للمحور".
- حذف أو تعديل أو إضافة عبارات أخرى.

– إعداد شروط وتعليمات تطبيق المقياس، وتحديد فئات الاستجابة على العبارات، ثم توزيع العبارات عشوائياً داخل المقياس، مع استبعاد العناوين الدالة على المحاور:

قام الباحث بوضع المقياس في صورته النهائية والتي تكونت من (٣٧) عبارة حيث قام الباحث باستبعاد العناوين الدالة على المحاور. واستخدم الباحث ميزان تقدير ثلاثي (نعم- الى حد ما- لا). حيث تعطي للعبارات الدرجات التالية (٣-٢-١) مقابل البدائل التالية للإجابة على الترتيب (نعم- الى حد ما- لا). مرفق (٤)

حساب المعاملات العلمية لمقياس المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى وهى :

صدق مقياس المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى :

صدق المحكمين :

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس المرونة النفسية ن=١٠

| م | العبارة | التكرار | النسبة المئوية |
|------------------------------------|---|---------|----------------|
| المحور الاول المساندة من الزملاء | | | |
| ١ | اسعى دائماً الا تؤثر نتائج المنافسات بعلاقتي مع زملائي. | ١٠ | %١٠٠ |
| ٢ | أقوم بالاستماع لنصائح مدربي واسعى الى تنفيذها في التدريبات. | ٨ | %٨٠ |
| ٣ | اتقبل بصدر رحب نقد زملائي لى عند خسارتي بمباراه التنس الارضى. | ١٠ | %١٠٠ |
| ٤ | أعمل دائماً على التعاون مع زملائي. | ٧ | %٧٠ |
| ٥ | اشعر بالمساندة المعنوية من قبل زملائي عند خسارتي. | ٩ | %٩٠ |
| ٦ | اسعى دائماً لمشاركة زملائي ومدربي في وضع تصورات لافضل اساليب الاداء المهارى والبدنى لى. | ١٠ | %١٠٠ |
| ٧ | اسعى دائماً للحفاظ على علاقتي الاجتماعية مع زملائي. | ٧ | %٧٠ |
| ٨ | اشعر بالاحترام والحب والود اتجاه الزملاء فى رياضه التنس الارضى. | ١٠ | %١٠٠ |
| المحور الثانى التحكم فى الانفعالات | | | |
| ١ | دائماً عند مقابله المنافس لا ينتابني شعور الخوف منه مثل البعض. | ٩ | %٩٠ |
| ٢ | قبل بداية مباراه التنس الارضى لا اشعر بأى توتر او قلق. | ٧ | %٧٠ |
| ٣ | اسعى جاهداً فى التحكم على انفعالاتي اثناء المباريات. | ١٠ | %١٠٠ |

تابع جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس المرونة النفسية ن=١٠

| م | العبارات | التكرار | النسبة المئوية |
|----------------------------------|--|---------|----------------|
| ٤ | اقوم دائماً بالاستماع لتعليمات مدربي أثناء المباريات دون تدمير. | ٨ | ٨٠% |
| ٥ | اسعى جاهداً للحفاظ على هدوئي وتركيزي في المواقف الحساسة في المباريات. | ١٠ | ١٠٠% |
| ٦ | أتخذ القرارات المناسبة اثناء المباراة بدون تردد. | ٧ | ٧٠% |
| ٧ | اشعر بالسعادة اثناء التدريب مهما كانت مدة التدريب طويله. | ١٠ | ١٠٠% |
| ٨ | أسعى جاهداً في وضع حلول للمشكلات التي تواجهني في رياضه التنس الارضى. | ٨ | ٨٠% |
| ٩ | اسعى جاهداً في معرفة كل ما هو جديد في رياضه التنس الارضى. | ١٠ | ١٠٠% |
| ١٠ | أسعى جاهداً للتفكير بطريقة صحيحة اثناء المباريات. | ٧ | ٧٠% |
| ١١ | أسعى جاهداً في التأقلم مع توجيهات مدربي رغم اختلافي معه فيها. | ١٠ | ١٠٠% |
| المحور الثالث العلاقة مع المنافس | | | |
| ١ | تزداد ثقتي في نفسي عندما يتفوق على المنافس. | ١٠ | ١٠٠% |
| ٢ | احب توجيه النقد لى من الزملاء والمدرب لان ذلك يحسن مستواي في التنس الارضى. | ٧ | ٧٠% |
| ٣ | أقوم دائماً في اختيار افضل اسلوب للاداء اثناء المباريات. | ١٠ | ١٠٠% |
| ٤ | اتمسك برأبي ووجهة نظري مهما كانت الآراء ووجهات النظر الاخرى. | ٩ | ٩٠% |
| ٥ | اسعى جاهداً على الحفاظ على ثبات أدائي سواء في التدريبات او المباريات. | ١٠ | ١٠٠% |
| ٦ | اعمل دائماً على الاعتذار للمنافس عندما أخطأ في حقه. | ٨ | ٨٠% |
| ٧ | اتقبل بصدر رحب اعتذار المنافس لي عندما يخطئ فيه. | ١٠ | ١٠٠% |
| المحور الرابع الإصرار | | | |
| ١ | اكافح دائماً للوصول الى أهدافي والسعى الى تحقيقها في رياضه التنس الارضى. | ١٠ | ١٠٠% |
| ٢ | دائماً تحمل المسؤولية مهما كانت هي. | ٩ | ٩٠% |
| ٣ | اتدرب بجديه لتطوير مهاراتي وقدراتي والتفوق في رياضه التنس الارضى. | ٨ | ٨٠% |
| ٤ | أنتهز اى فرصة لتحقيق التفوق والانجاز. | ١٠ | ١٠٠% |
| ٥ | اشعر بالسعادة والاستمتاع في التدريبات بالرغم من قوتها وشدتها. | ٧ | ٧٠% |
| ٦ | يصفني زملائي بالاصرار والمثابرة على تحقيق الفوز في المباريات الصعبه. | ١٠ | ١٠٠% |
| المحور الخامس العلاقة مع الآخرين | | | |
| ١ | اقوم بمسامحة زملائي الذين يوجهون الاساءة لي. | ١٠ | ١٠٠% |
| ٢ | اسعى دائماً للتواصل مع زملائي. | ٧ | ٧٠% |
| ٣ | احترم قرارات الحكام مهما كانت صواب او خطأ من وجهه نظري. | ١٠ | ١٠٠% |
| ٤ | اثق في قدراتي في التعامل مع المنافسين مهما كانت مستوياتهم. | ٨ | ٨٠% |
| ٥ | أنفذ ما يطلبه مني المدرب حتى لو تعارض مع قناعاتي الشخصيه. | ٩ | ٩٠% |

يوضح الجدول (٤) نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات مقياس المرونة النفسية قد

تراوحت بين (٧٠%، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث بنسبة ٧٠% لقبول عبارات المقياس.

صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥) من لاعبي التنس الارضى من افراد من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية لها نفس المواصفات ثم قام الباحث بحساب معاملات الارتباط لبيرسون بين:-

- ١- كل عبارة من عبارات الاستبيان ودرجة المحور التى تنتمى اليه والدرجة الكلية للمقياس.
- ٢- الابعاد وبعضها والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية (ن = ١٥)

| معامل الارتباط | المحور | المقياس | معامل الارتباط | المحور | المقياس | معامل الارتباط | المحور | المقياس | معامل الارتباط | المحور | المقياس |
|--------------------|--------|---------|----------------|--------|---------|----------------|--------|---------|----------------|--------|---------|
| | | | | | | | | | | | |
| *.٠٤٥٣ | *.٠٥٧١ | ١ | *.٠٥٧٨ | *.٠٦٥٠ | ١ | *.٠٦٤٤ | *.٠٥٦٤ | ١ | *.٠٥٩٤ | *.٠٦٧١ | ١ |
| *.٠٥٣٤ | *.٠٧٤٨ | ٢ | *.٠٨٤٣ | *.٠٥٥٨ | ٢ | *.٠٥٤٤ | *.٠٦٦٢ | ٢ | *.٠٦٨٨ | *.٠٦١٨ | ٢ |
| *.٠٥٠١ | *.٠٥٤٨ | ٣ | *.٠٧٠٩ | *.٠٨٢٨ | ٣ | *.٠٥٢٧ | *.٠٥٩٦ | ٣ | *.٠٥٧٧ | *.٠٦٣٤ | ٣ |
| *.٠٥٩١ | *.٠٦٣٦ | ٤ | *.٠٦٤٤ | *.٠٥٧٣ | ٤ | *.٠٥١٠ | *.٠٦٣١ | ٤ | *.٠٥٨١ | *.٠٦٦٦ | ٤ |
| *.٠٥٢٧ | *.٠٦٤٢ | ٥ | *.٠٦٦٠ | *.٠٥١٩ | ٥ | *.٠٧٤١ | *.٠٥٩٨ | ٥ | *.٠٦٦٥ | *.٠٧١٢ | ٥ |
| *.٠٦٥٦ | *.٠٧٤٨ | ٦ | *.٠٥٨٢ | *.٠٦١٦ | ٦ | *.٠٥٣٠ | *.٠٥٢٩ | ٦ | *.٠٦٠٨ | *.٠٥٤٩ | ٦ |
| | | | *.٠٥٦١ | *.٠٦٠٧ | ٧ | *.٠٧٤٤ | *.٠٦٣١ | ٧ | *.٠٥٢٦ | *.٠٦٨٣ | ٧ |
| العلاقة مع الآخرين | | | | | | *.٠٦٤٥ | *.٠٦٨٣ | ٨ | *.٠٥٣٠ | *.٠٥١٥ | ٨ |
| *.٠٥٣٩ | *.٠٥٩٩ | ٤ | *.٠٧٢٠ | *.٠٧٧٦ | ١ | *.٠٥٨٦ | *.٠٦١٨ | ٩ | | | |
| *.٠٤٨١ | *.٠٦٩٧ | ٥ | *.٠٦١٦ | *.٠٧٤٨ | ٢ | *.٠٤٤٤ | *.٠٥٨٤ | ١٠ | | | |
| | | | *.٠٤٤٩ | *.٠٦٧٣ | ٣ | *.٠٤٥٦ | *.٠٦٨١ | ١١ | | | |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,361$

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والدرجة الكلية للمحور لمقياس المرونة النفسية؛ حيث ان قيم "ر" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي بين العبارات ومجموع المحور.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين المحاور وبعضها البعض والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية (ن = ١٥)

| م | الأبعاد | المساندة من الزملاء | التحكم في الانفعالات | العلاقة مع المنافس | الإصرار | العلاقة مع الآخرين | الدرجة الكلية للمقياس |
|---|-----------------------|---------------------|----------------------|--------------------|---------|--------------------|-----------------------|
| ١ | المساندة من الزملاء | | *.٠٧٣٨ | *.٠٧٤٧ | *.٠٥٣٧ | *.٠٦٠٢ | *.٠٨٥٥ |
| ٢ | التحكم في الانفعالات | | | *.٠٨٩٧ | *.٠٨٣٢ | *.٠٨٠١ | *.٠٨٤٨ |
| ٣ | العلاقة مع المنافس | | | | *.٠٨١٨ | *.٠٧٧٨ | *.٠٨٠٢ |
| ٤ | الإصرار | | | | | *.٠٨٧٣ | *.٠٦٨٠ |
| ٥ | العلاقة مع الآخرين | | | | | | *.٠٥٩١ |
| ٦ | الدرجة الكلية للمقياس | | | | | | |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,361$

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباطات بينة بين محاور المقياس وبعضها البعض، حيث ان قيمة "ر" المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية، وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين محاور المقياس.

ثبات مقياس المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى :

تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى نصفين متساويين لاستخراج قيمة معامل ثباته، وذلك عن طريق استخدام المفردات الفردية في مقابل المفردات الزوجية، وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة ألفا كرونباخ، وذلك بالتطبيق على مجموعة البحث الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٥) ناشئ، وتم حساب معامل الثبات للمقياس كما هو موضح بجدول (٧).

جدول (٧)

ثبات مقياس المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى (ن=١٥)

| م | المحاور | معامل الارتباط | سبيرمان | جتمان | الفا كرونباخ |
|---|----------------------|----------------|---------|-------|--------------|
| ١ | المساندة من الزملاء | ٠.٧٠٨ | ٠.٨٠٧ | ٠.٨٠٧ | ٠.٨١٥ |
| ٢ | التحكم في الانفعالات | ٠.٧١٢ | ٠.٨١٠ | ٠.٧٩٧ | ٠.٧٩٢ |
| ٣ | العلاقة مع المنافس | ٠.٦٥٦ | ٠.٧٠١ | ٠.٦٩٣ | ٠.٧٩٠ |
| ٤ | الإصرار | ٠.٧٥٦ | ٠.٨٣٧ | ٠.٨١٩ | ٠.٨٢٤ |
| ٥ | العلاقة مع الآخرين | ٠.٨٥٨ | ٠.٨٩٦ | ٠.٨٩٤ | ٠.٨٣٩ |
| | ثبات المقياس ككل | ٠.٨٧٥ | ٠.٩٠٥ | ٠.٩٠٤ | ٠.٩١٢ |

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,361$

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية وذلك عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، مما يشير إلى ثبات المقياس ومحاوره، حيث بلغ معامل الثبات بطريقة بيرسون $0,904$ ، وبطريقة سبيرمان براون $0,905$ ، بينما بلغ بطريقة ألفا كرونباخ $0,912$ ، مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

البرنامج الإرشادي النفسي المقترح :

قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي نفسي لتنمية المرونة النفسية للاعبين التنس الارضى بمحافظه الدقهليه. حيث اعتمد البرنامج على فنيات إرشادية متنوعة والذي يشمل الجوانب المعرفية والإرشادية والوقائية، وتقوم فنياته على التحكم في الانفعالات، والعلاقة مع الآخرين، والمساندة من الزملاء، والاصرار، والعلاقة مع المنافس. مرفق (٥)

الحاجة إلى البرنامج الإرشادي:

تعود الحاجة إلى تصميم برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لناشئ التنس الأرضي لما يلي :

- أهمية المرونة النفسية لناشئ التنس الأرضي.
- اهتمت الدراسات الأجنبية بإعداد البرامج الإرشادية المختلفة لتنمية الظواهر النفسية الإيجابية لدى اللاعبين وخاصة ناشئ التنس الأرضي.

مصادر بناء البرنامج الإرشادي:

قام الباحث بإعداد البرنامج الإرشادي النفسي بعد الإطلاع على أدبيات البحث في المجال، وكذلك الرجوع إلى البرامج الإرشادية الإيجابية.

أهمية البرنامج الإرشادي لناشئ التنس الأرضي :

- من الناحية النظرية: تعريف اللاعبين بالمرونة النفسية وأسبابه وأشكاله وآثاره الإيجابية عليهم.

- من الناحية التطبيقية: تحقيق فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية المرونة النفسية.

أهداف البرنامج الإرشادي:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى تنمية المرونة النفسية من خلال ما يلي :

- تبصير ناشئ التنس الأرضي بمفهوم المرونة النفسية وأشكالها المختلفة.
- إكساب الناشئين مهارات احترام مشاعر الآخرين، والحفاظ على الصداقات، والتعاون والمشاركة والاصرار والتحكم في الانفعالات والمساندة من الزملاء والعلاقة مع المنافس والعلاقة مع الآخرين.
- زيادة وعي الناشئين بسلوكه وتقويمه له حتي يستطيع مراجعة نفسه وتصحيح سلوكه.

خدمات البرنامج الإرشادي:

- خدمات إرشادية: تتمثل الخدمة الرئيسية المباشرة من البرنامج الإرشادي المقدم للناشئين في تنمية المرونة النفسية.
- خدمات البحث العلمي: وتضمنت إعداد برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية، وباستخدام العديد من فنيات الإرشاد النفسي، وذلك من خلال عدد من الجلسات الإرشادية.
- خدمات المتابعة: قدم للمجموعة التجريبية الذين تلقوا خدمات البرنامج الإرشادي، وذلك بعد مرور شهر من انتهاء تقييم البرنامج الإرشادي، للتأكد من استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في تنمية المرونة النفسية.

أغراض البرنامج:

- إكساب ناشئين التنس الارضى السلوكيات الإيجابية.
- إكساب الناشئين المرونة النفسية وتمييزها لهم.
- إكساب الناشئين حب زملاء وعدم الإعتداء عليهم.
- إكساب الناشئين التعاون مع زملائهم والثقة في الآخرين واحترام المنافسين.
- تفرغ الطاقات الزائدة لدي الناشئين الممارسين للبرنامج.
- التخلص من الإنفعالات المكبوتة لدي الناشئين الممارسين للبرنامج.
- الاصرار وتقبل المساندة الزملاء.

الدراسات الاستطلاعية :

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى فى خلال الفترة (٢٠٢٢/٣/٢م) الي الفترة (٢٠٢٢/٣/٣م) على عينة عشوائية من ناشئ التنس الارضى وقوامها (١٥) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية بهدف:-

- التأكد من وضوح وفهم العينة لعبارات المقياس.
- توضيح طريقة الإجابة على عبارات المقياس.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثانية فى خلال الفترة (٢٠٢٢/٣/١٦م) الي الفترة (٢٠٢٢/٣/١٧م) على عينة عشوائية من ناشئ التنس الارضى وقوامها (١٥) ناشئ من خارج عينة البحث الأساسية.

الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية بعد حساب المعاملات العلمية لمقياس المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى فى الفترة من (٢٠٢٢/٤/٢١م) الي الفترة (٢٠٢٢/٦/٢٢م) على عينة اساسية وقوامها (٢٠) من لاعبي التنس الارضى.

المعالجة الإحصائية للبيانات :

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار ت.

- نسب التحسن. - حجم الأثر.

- ايتا تربيع.

عرض ومناقشة النتائج:

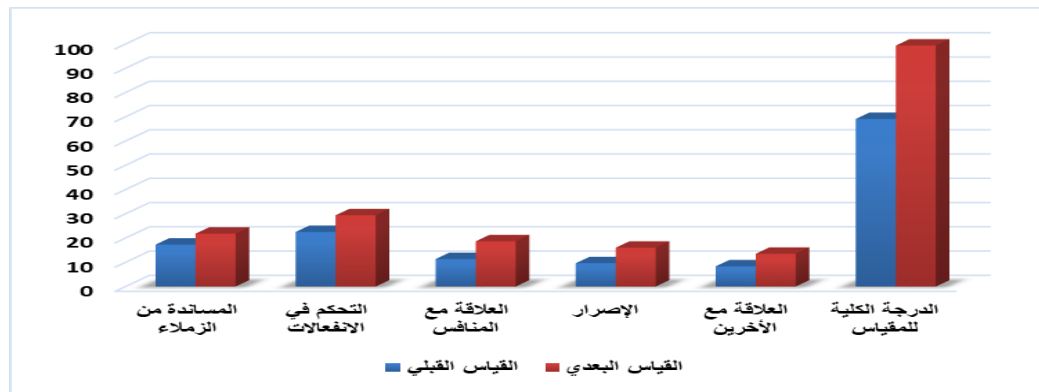
عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

ونص علي : " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس المرونة النفسية لدى ناشئ التنس الارضى تحت ١٦ سنة بمحافظه الدقهليه لصالح القياس البعدي:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس المرونة النفسية قيد البحث ن = ٢٠

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة ت | نسب التحسن |
|-----------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|---------------------|--------|------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| المساندة من الزملاء | درجة | ١٧.٣٠ | ١.٢٦ | ٢١.٨٠ | ١.٥١ | -٤.٥٠ | *١١.٠٥ | %٢٦.٠١ |
| التحكم في الانفعالات | درجة | ٢٢.٥٠ | ٢.٠٩ | ٢٩.٤٠ | ١.٨٨ | -٦.٩٠ | *٩.٩٢ | %٣٠.٦٧ |
| العلاقة مع المنافس | درجة | ١١.٣٥ | ١.٩٠ | ١٨.٦٥ | ١.٣٩ | -٧.٣٠ | *١٣.٢٠ | %٦٤.٣٢ |
| الإصرار | درجة | ٩.٦٠ | ١.٨٥ | ١٦.٠٠ | ١.٠٨ | -٦.٤٠ | *١١.٩٦ | %٦٦.٦٧ |
| العلاقة مع الآخرين | درجة | ٨.٣٥ | ١.٢٣ | ١٣.٥٠ | ١.٠٥ | -٥.١٥ | *١٢.٦٩ | %٦١.٦٨ |
| الدرجة الكلية للمقياس | درجة | ٦٩.١٠ | ٥.٠٣ | ٩٩.٣٥ | ٤.٠٠ | -٣٠.٢٥ | *١٨.٢٣ | %٤٣.٧٨ |



شكل (١)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس المرونة النفسية

يتضح من الجدول (٨) والشكل (١) وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمعايير مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وجاءت جميع نسب التحسن لصالح القياس البعدي في مقياس المرونة النفسية قيد الدراسة، وتراوحت نسب التحسن بين (٦٦.٦٧, ٢٦.٠١).

حيث يذكر **محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م)** أن المتغيرات النفسية هي أحد المتطلبات الهامة التي تطرقت إليها البحوث والدراسات لما لها من أهمية للوصول إلي المستويات العالية في الأنشطة المختلفة حيث أن معظم الأبطال الرياضيين علي المستوي المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوي البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام ألا وهو "العامل النفسي" الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الإنجاز والفوز أو الانتصار بالمنافسة. (١٠: ١٣٥)

ويشير **يحيى عمر شعبان (٢٠١٩م)** بأن الرياضى الصحيح نفسياً والذي يمتلك أترانا إنفعالياً هو الذى يمكنه السيطرة على إنفعالاته بمرونة عالية ، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الرياضى على مواجهه الواعية لظروف الحياة وأزماتها ، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التى تواجهه ، ويمكن القول إن المرونة هى الاستجابة الانفعالية والعقلية التى تمكن الانسان من التكيف الايجابى مع مواقف الحياة المختلفة ، وتعرف الجمعية الامريكية للأمراض النفسية بأنها " عملية التوافق الجيد والمواجهه الايجابية للشدائد أو الصدمات أو النكبات أو الضغوط النفسية العادية التى يواجهها البشر ، مشكلات العلاقات مع الآخرين ، والمشكلات الصحية الخطيرة ، وضغوط العمل والمشكلات المالية. (١٦: ٢٠)

ويرجع الباحث ارتفاع مستوى المرونة النفسية لناشئ تنس الارضى من خلال قدرتهم على تنظيم إنفعالاتهم وإتزان المهارات والتحديات، القدرة على مساندة الزملاء ، الاصرار، التحكم الانفعالات وهى أبعاد أساسية للمرونة النفسية.

وبهذا يتحقق التساؤل الأول الذى ينص على : " توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي مقياس المرونة النفسية لدى ناشئ التنس الارضى تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهليه لصالح القياس البعدي.

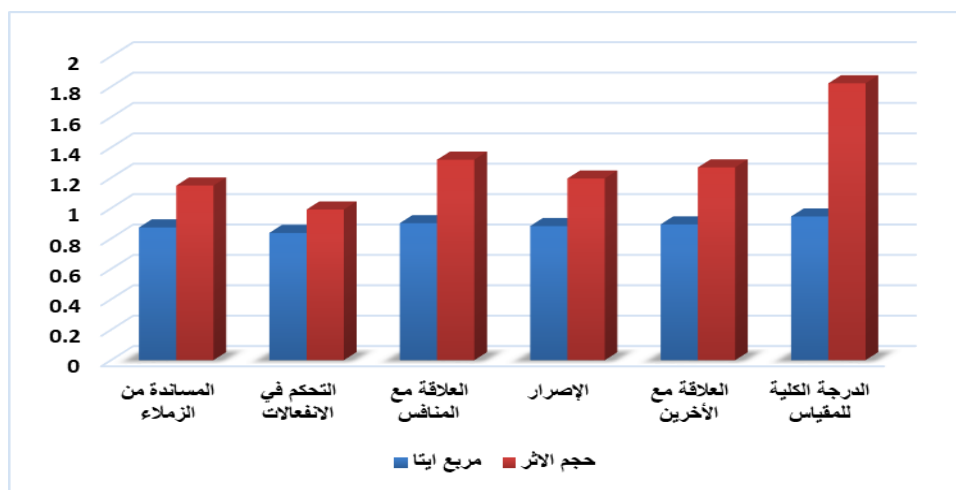
عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

ونص على : " انه يوجد تأثير للبرنامج الارشادي المقترح في زيادة المرونة النفسية لدى ناشئ التنس الارضى تحت ١٦ سنة بمحافظة الدقهليه "

جدول (٩)
حجم الأثر ومربع ايتا لبرنامج الارشاد النفسي المقترح علي المرونة النفسية لدى ناشئ تنس الارضى قيد البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | مربع ايتا | حجم الاثر | مستوي حجم الاثر |
|-----------------------|-------------|-----------|-----------|-----------------|
| المساندة من الزملاء | درجة | ٠.٨٧٤ | ١.١٥٠ | مرتفع |
| التحكم في الانفعالات | درجة | ٠.٨٣٨ | ٠.٩٩٢ | مرتفع |
| العلاقة مع المنافس | درجة | ٠.٩٠٢ | ١.٣٢٠ | مرتفع |
| الإصرار | درجة | ٠.٨٨٣ | ١.١٩٦ | مرتفع |
| العلاقة مع الآخرين | درجة | ٠.٨٩٤ | ١.٢٦٩ | مرتفع |
| الدرجة الكلية للمقياس | درجة | ٠.٩٤٦ | ١.٨٢٣ | مرتفع |

* مربع ايتا = أقل من ٠.٠٩ ضعيف، أكبر من ٠.١٤ مرتفع
* حجم التأثير = ٠.٢ ضعيف، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع.



شكل (٢)

حجم الأثر ومربع ايتا لبرنامج الارشاد النفسي المقترح علي المرونة النفسية لدى ناشئ تنس الارضى قيد البحث

ينتضح من جدول (٩) والشكل (٢) حجم تأثير برنامج الارشاد النفسي المقترح في تنميه المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى جاءت بمقدار مرتفع حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٩٢٢ : ١.٨٢٣) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠.٨، وتراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٨٣٨ : ٠.٩٤٦) وجميعها قيم أكبر من ٠.١٤ مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية على المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى.

يعرف أحمد محمد ربيع (٢٠١٩م) ان التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي بأنه تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك

من خلال التعرف على شخصيته واتجاهاته واستعداداته وقدراته وخبراته وميوله وقيمه وعاداته واستجاباته السلوكية تجاه المواقف المختلفة وأيضاً مساعدته على تحديد مشكلاته وتمييز إمكاناته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والحركية. (٢ : ١٤)

ويرى **محمد حسن علاوي (١٩٩٨م)** ان المرونة النفسية تلعب دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الرياضي على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الرياضي في المجال الرياضي. (٩ : ٣٣)

ويرى **رشاد عبدالحميد البحيري (٢٠١٤م)** أن المهارات النفسية عبارته عن قدره يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم واتقان المهارات الحركية الا اذا تعلمها وتدرّب عليها لدرجة الاتقان وينطبق ذلك أيضاً على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب اتقانها الا اذا تعلمها وتدرّب عليها. ويستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training للأشارة إلى العملية التي يتم في عضونها تعليم وتدريب المهارات النفسية في اطار عملية التدريب العقلي Mental Training والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للاساليب النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي". (٧ : ١٩)

ويشير **هاني احمد على (٢٠١٣م)** إلى أن البرامج التدريبية للناشئين تعتمد على المرحلة الإنمائية للاعبين، في هذا العمر فإن النمو المفاجئ غالباً ما يكون خاطفاً، ويتحدث في مستويات متنوعة ويجب على المدرب أن يأخذ هذه العوامل بعين الاعتبار عند تأسيس برنامج التدريب، وكذلك مراحل النمو بالغة الدقة، وهي الأوقات الملائمة لتطوير مواهب وقدرات، خاصة وان لم يستعد برنامج التدريب من هذه المراحل المتطورة، فإنه سيكون من غير الممكن أن يعوض على فريقه فيما بعد، ويجب على دورات التدريب الأساسية أن تعطي اللاعبين الناشئين الفرصة لاكتساب الخبرة في الركض والحركة وباقي التمارين الأخرى. (١٣ : ٥٩)

ويرى الباحث أن البرنامج الإرشادي المقترح له تأثير ايجابي وفعال على زيادة المرونة النفسية لدى ناشئ التنس الارضى ويرجع ذلك الى تأثير تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح قيد البحث واكتساب المهارات النفسية اللازمه لتمنيه المرونة النفسية من خلاله.

وبهذا يتحقق التساؤل الثاني : انه يوجد تأثير للبرنامج الإرشادي المقترح في زيادة المرونة النفسية لدى ناشئ التنس الارضى تحت ١٦ سنة بمحافظه الدقهليه ."
الاستنتاجات :

١- تم التوصل لمقياس المرونة النفسية يضم خمس محاور .

- ٢- وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وجاءت جميع نسب التحسن لصالح القياس البعدي فى مقياس المرونة، وقد تراوحت نسب التحسن بين (٢٦.٠١, ٦٦.٦٧).
- ٣- يوجد حجم تأثير للبرنامج الارشادى النفسى المقترح فى تنميه المرونة النفسية لناشئ التنس الارضى حيث تراوحت ما بين (٠.٩٢٢ : ١.٨٢٣)، كما تراوحت قيم مربع ايتا ما بين (٠.٨٣٨ : ٠.٨٤٦).

التوصيات :

- ١- توعية المدربين بضرورة الاهتمام بالاعداد النفسى للناشئين بجانب الاعداد المهارى والبدنى والخططى.
- ٢- عقد ندوات للتوعية بأهمية المرونة النفسية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة.
- ٣- عقد دورات صقل للمدربين تساعد على كيفية رفع المرونة النفسية لدى الناشئين.
- ٤- وضع برامج إشاردية تساعد على رفع المرونة النفسية لدى الناشئين وخاصة ناشئ التنس الارضى.
- ٥- إستخدام مقياس المرونة النفسية من قبل المدربين لمعرفة مدى توافر المرونة النفسية لدى الناشئين وتصنيفهم بناء عليه.
- ٦- إجراء دراسات تتناول علاقة المرونة النفسية بمتغيرات أخرى.

((المراجع))

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد أمين فوزى (٢٠٠٦م): مبادئ علم النفس الرياضى (المفاهيم- التطبيقات)، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢- أحمد محمد ربيع (٢٠١٩م): اثر تنمية بعض المهارات النفسية على تحسين حالة الطلاقة النفسية وأداء مهارة التصويب فى كرة السلة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
- ٣- إخلص محمد عبد الحفيظ (٢٠٠٢م): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، الطبعة السابعة، القاهرة.
- ٤- بطرس حافظ بطرس (٢٠١٧م): إرشاد الأطفال العاديين، دار المسير للنشر والتوزيع، عمان.
- ٥- حازم محمد الشلقانى (٢٠١٦م) : علاقة بعض المهارات بنتائج المباريات فى تنس الطاولة رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

- ٦- دعاء أحمد محمود (٢٠١٨م) : فاعلية برنامج تعليمي إرشادي على دافعية الأنجاز ومستوى الاداء المهارى لكرة السلة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة الزقازيق.
- ٧- رشاد عبد الحميد البحيري (٢٠١٤م) : بناء أختيار معرفى فى تنس الطاولة للناشئين تحت ٢١سنة، ١٤ سنة فى جمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٨- محمد إسماعيل ريان (٢٠١٩م) : الاتزان الانفعالى وعلاقتة بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكارى لدى طلبة الصف الحادى عشر، رسالة ماجستير , جامعة الازهر.
- ٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٨) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ١٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١١- محمد خليفه محمد شحاته (٢٠١٨م) : برنامج ارشاد مقترح للوقايه والحد من بعض الانحرافات القواميه الشائعه لدى ناشئى المبارزه : رساله ماجستير غير منشوره , كلية التربية الرياضية , جامعة بنها.
- ١٢- نور الدين صغير (٢٠١٦م) : دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين، رسالة ماجستير , جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- ١٣- هانى احمد على جادو (٢٠١٣م) : برنامج ارشادى للحد والوقايه من الانحرافات القواميه لمستخدمى الحاسب الالئلاميد الحلقة التانيه من التعليم الاساسى بمحافظه اسيوط، رساله ماجستير غير منشوره. كلية التربية الرياضيه جامعة اسيوط.
- ١٤- وائل ابراهيم مبروك (٢٠١٨م) : أثر برنامج مقترح للتوجيه والإرشاد النفسي على مستوى الصلابة العقلية لدى ناشئى الملاكمة رساله دكتوراه غير منشوره , كلية التربية الرياضية، جامعه بنها.
- ١٥- ولاء محمود أبو زيد حماد (٢٠١٩م) : بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بمصادر الثقة الرياضية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية.

١٦- يحيى عمر شعبان (٢٠١٩م) : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات , رسالة ماجستير, جامعة الازهر.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 1- **Bahram Gawker and others(2019)** : Family communication patterns and academic psychological resilience , social and behavioral sciences.
- 2- **Candice Watson et al (2017)** : primary study of a resilience- group therapy for improving the functioning of Anxious children , child youth care forum.