

مستوى المرونة النفسية لدى رياضيي الرياضات الجماعية

Level of psychological flexibility of team sports athletes

فيصل محفوظ^{1*}، محمد يحيياوي²، محمد بن غالية³

¹ مخبر الإبداع والأداء الحركي، جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف (الجزائر)، f.mahfoud@univ-chlef.dz

² مخبر الإبداع والأداء الحركي، جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف (الجزائر)، med.yahiaoui@univ-chlef.dz

³ مخبر الإبداع والأداء الحركي، جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف (الجزائر)، m.benghalia@univ-chlef.dz

ملخص:

تناولت الدراسة مستوى المرونة النفسية لدى الرياضيين في الرياضات الجماعية بولاية الشلف، حيث أظهرت النتائج أن اللاعبين يتمتعون بمستوى مرتفع من هذه المرونة، مما يساعدهم على مواجهة الضغوط والتحديات خلال المنافسات. تتجلى المرونة في القدرة على التعافي من الإخفاقات و تحفيز الذات لتحقيق الأهداف. كما كشفت الدراسة عن فروق في مستويات المرونة حسب نوع الرياضة، حيث يظهر لاعبو كرة اليد مستوى عالي من المرونة بسبب طبيعة اللعبة السريعة، بينما تختلف مستويات لاعبي كرة الطائرة نتيجة لطبيعة اللعبة الاستراتيجية. وتبرز أهمية تطوير برامج تدريبية لتعزيز المرونة النفسية، مما يساهم في تحسين الأداء وزيادة القدرة على التكيف مع الظروف المختلفة. كلمات مفتاحية: المرونة النفسية؛ الرياضات الجماعية.

Abstract:

The study examined the level of psychological flexibility of athletes in team sports in the state of Schlfe, where results showed that players have a high level of flexibility, helping them to face pressures and challenges during competitions. Flexibility is reflected in the ability to recover from failures and stimulate oneself to achieve goals. The study also revealed differences in flexibility levels depending on the type of sport, with handball players showing a high level of flexibility due to the fast nature of the game, while volleyball players' levels vary as a result of the strategic nature of the game. It highlights the importance of developing training programmes to enhance psychological resilience, which contributes to improved performance and increased adaptability to different circumstances.

Keywords: psychological flexibility; team sports.

* المؤلف المرسل

1. مقدمة:

تلعب المرونة النفسية دورًا مهمًا في تحفيز الرياضيين للإنجاز. سلطت الدراسات الضوء على أهمية المرونة النفسية في الرياضة، مع التأكيد على ارتباطها الإيجابي بالأداء ونوعية الحياة بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الأبحاث أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستويات أعلى من المرونة النفسية يميلون إلى تحقيق نتائج أفضل من حيث المثابرة والجهد، وهما ضروريان للنجاح في الرياضة علاوة على ذلك، وُجد أن التنظيم الهيكلي لدوافع الإنجاز، بما في ذلك عوامل مثل التوجه نحو الأنا، وحل المهام، والقيم المادية، يؤثر على فعالية الرياضيين وأدائهم، مع كون التوجه نحو حل المهام حساسًا بشكل خاص للتغيرات في تقدم الرياضيين وتطورهم. بشكل عام، يمكن أن يساهم فهم المرونة النفسية وتعزيزها بشكل كبير في تحفيز الرياضيين ونجاحهم في تحقيق أهدافهم في مسيرتهم الرياضية والحياة بصفة عامة.

1.1 الإشكالية:

المرونة النفسية، التي تُعرف بأنها القدرة على التغلب على الشدائد والتطور على الرغم من التحديات (Smith, Dalen, 2008)، وهي رصيد مهم لرياضيين الفريق. هذه الرياضات، التي تتميز بيئة تنافسية مكثفة ومواقف إجهاد عالية، تتطلب مرونة عقلية قوية من المشاركين (Fletcher & Sarkar, 2012). في الواقع، يواجه الرياضيون بانتظام انتكاسات مثل الإصابات والهزائم وضغط المديرين والمشجعين والتوازن الدقيق بين الأداء الرياضي والحياة الشخصية. (Galli & Vealey, 2008).

سلطت دراسات عديدة الضوء على أهمية المرونة النفسية لأداء ورفاهية الرياضيين (Cowden, Anshel, & Fuller, 2015) (Morgan, Fletcher, & Sarkar, 2016) ومع ذلك، لا تزال العوامل المحددة التي تسهم في تنمية هذه المرونة لدى هؤلاء السكان غير مدروسة بشكل جيد. إن الفهم الأفضل لهذه العوامل من شأنه أن يدعم الرياضيين بشكل أفضل في إدارة التحديات التي يواجهونها.

تعد المرونة النفسية للرياضيين في الرياضات الجماعية مفهومًا معقدًا ومتعدد الأوجه، ويتأثر بالعوامل الفردية والجماعية. يؤكد باري (2021) (Paré & Bouchard, 2021) على أهمية الموارد النفسية مثل القدرات التكيفية وضبط النفس في مواجهة ضغوط الأداء. يوسع مورغان (2017) (Morgan, Fletcher, & Sarkar, 2017)

هذا إلى مستوى الفريق، ويسلط الضوء على الحاجة إلى فهم كيفية تعبئة الفرق لمواردها النفسية والاجتماعية الجماعية لتحمل الضغوط. يضيف وايت وجوسلين (2023) (White-Gosselin, Poulin, & Denault, 2023) الرياضة عدًا اجتماعيًا، مشيرًا إلى أن نوع الرياضة (الفريق مقابل الفرد) يمكن أن يؤثر على الصحة العقلية للرياضيين الشباب. كوفي (2014) (Koffi, 2014) يؤكد كذلك على الجانب الاجتماعي، ويناقش التفسيرات المتنوعة للمرونة وآثارها على المجتمع. تؤكد هذه الدراسات بشكل جماعي على الحاجة إلى فهم شامل للمرونة النفسية في الرياضات الجماعية، مع الأخذ في الاعتبار العوامل الفردية والجماعية.

- ما مستوى المرونة النفسية السائدة في النوادي التي تمارس النشاط الجماعي من وجهة نظر العينة المبحوثة؟

- ما مصدر الفروق في متغير المرونة النفسية حسب الرياضة الجماعية؟

2.1 الفرضيات:

- جود مستوى مرتفع من المرونة النفسية لدى الرياضيين في الرياضات الجماعية.
- وجود فروق في مستويات المرونة النفسية حسب نوع الرياضة الجماعية.

3.1 أهداف البحث:

- معرفة مستوى المرونة النفسية لدى رياضي الرياضات لجماعية
- الكشف عن مصادر فروق متغير المرونة النفسية لدى ممارسي الرياضات الجماعية.

4.1 أهمية البحث:

- التنبيه الى ضرورة مراعات الخصائص النفسية للرياضيين
- فتح المجال لدراسات أخرى انطلاقا من هذه البحث.
- الاستفادة من نتائج البحث عمليا وعلميا.
- اثراء المعرفة في هذا الجانب من الدراسات.
- دعم الجانب المعرفي والعلمي في المجال الصحي النفسي للرياضيين.
- ابراز دور الرياضة في تنمية وتقوية الجانب النفسي للإنسان.

5.1 التحديد الإجرائي للمصطلحات:

- المرونة النفسية: وهي الدرجة التي يتحصل عليها اللاعب في اجابته على أسئلة مقياس المرونة النفسية
- لاعبي الرياضات الجماعية. هو الرياضي الممارس لنشاط رياضي جماعي في فريق من فرق احدى البطولات الرسمية.

2.الدراسات السابقة:

1.2دراسة (Erol Doğan (22 May2019):

- هدفت الدراسة إلى التحقق من المرونة النفسية للرياضيين الذكور المشاركين في الرياضات الجماعية المختلفة، بما في ذلك كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، مع ما لا يقل عن خمس سنوات من تاريخ التدريب المنتظم
- مقياس المرونة النفسية الذي طوره (Fiborget al (2003) تم استخدامه لتقييم مستويات المرونة النفسية للرياضيين.
- أظهر التحليل الإحصائي باستخدام برنامج SPSS 22.0. عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في مستويات المرونة النفسية
- بين الرياضيين عبر الرياضات الجماعية المختلفة، مما يشير إلى مستويات مماثلة من المرونة فيما بينهم.
- تشير النتائج إلى أن الرياضيين في الرياضات الجماعية المختلفة يظهرون مرونة نفسية مماثلة، ربما تُعزى إلى دوافعهم للنجاح وإثبات مواهبهم داخل فرقهم الخاصة.
- تؤكد الدراسة على أهمية المرونة النفسية لدى الرياضيين، وتسلط الضوء على كيفية تكيفهم مع متطلبات رياضاتهم مع دافع للنجاح والعمل الجماعي، مما يساهم في مستويات المرونة الشاملة لديهم.

2.2 دراسة (Fan, R., & Zhang, Y. H. (April 2019)

- تتطلب الرياضات التنافسية قدرات جسدية ونفسية للنجاح، خاصة في المباريات التي يتم التنافس عليها بشكل وثيق حيث تكون القدرة على التكيف والتكيف أمراً بالغ الأهمية لتحقيق النصر أو الهزيمة.
- يركز مفهوم المرونة في علم النفس على قدرة الأفراد على التكيف والتكيف، مع كون المرونة العقلية أساسية في وصف هذه القدرة.
- تحدد هذه الورقة المرونة وتقيسها في سياق الرياضات التنافسية، بالاعتماد على الدراسات التجريبية السابقة لاستكشاف تأثيرها على إدراك الرياضيين وعاطفتهم وسلوكهم أثناء المسابقات.
- تشير النتائج إلى أن المرونة العقلية تؤثر بشكل كبير على كيفية استجابة الرياضيين في حالات الضغط العالي، مما يؤثر على نتائج أدائهم العام في الرياضة.
- في النهاية، تهدف الورقة إلى تقديم نظرة ثاقبة لتأثيرات المرونة العقلية على الرياضيين في الرياضات التنافسية، وتقديم اقتراحات للبحث المستقبلي والتطبيقات العملية في علم النفس الرياضي لتعزيز أداء الرياضيين ورفاهيتهم

3.2 دراسة (Ozan, M., & Secer, I (2022)

- يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين المرونة النفسية للرياضيين والتفاعل العاطفي وسوء التكيف النفسي والتحكم في سمات الغضب، بالإضافة إلى دور المرونة النفسية في التوسط في هذه العلاقة.
- تم جمع البيانات من 972 رياضياً، من بينهم 298 امرأة و 674 رجلاً، يشاركون في رياضات مختلفة مثل الملاكمة والمصارعة والتايكوندو وألعاب القوى وكرة القدم والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة.
- استخدمت الدراسة مقاييس تنكيف مع الثقافة التركية لقياس التفاعل العاطفي والاكتئاب والقلق والتوتر وأسلوب التعبير عن الغضب والمرونة النفسية.
- أظهر التحليل باستخدام نمذجة المعادلة الهيكلية أن التفاعل العاطفي تنبأ بشكل إيجابي بالاكتئاب والقلق والغضب بين الرياضيين.
- وجد أن المرونة النفسية لها وظيفة وقائية، لا سيما في التخفيف من تأثير التفاعل العاطفي على سوء التكيف النفسي والغضب الناجم عن السمات.
- أظهر الرياضيون ذوو المرونة النفسية العالية مستويات أقل من الغضب الناجم عن السمات وعدم التكيف النفسي، في حين أن أولئك الذين يعانون من ضعف المرونة كانوا أكثر عرضة لهذه المشكلات.
- تؤكد النتائج على أهمية المرونة النفسية في تخفيف الآثار السلبية للتفاعل العاطفي على الصحة العقلية للرياضيين والسيطرة على الغضب..

3. تصميم الدراسة:

1.3 مجتمع البحث:

الفرق الرياضية لمختلف الرياضات الجماعية التي تنشط في كل البطولات الرسمية .

2.3 عينة البحث:

217 رياضي ورياضية (كرة القدم، كرة الطائرة، وكرة اليد) الذين شاركوا في مختلف الفرق الرياضية الجماعية في ولاية الشلف والذين ينشطون في مختلف البطولات.

3.3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لتحقيق أهداف البحث و طبيعة إجراءاته من خلال وصف الظاهرة وتحليلها وتقديم الاستنتاجات.

4. مقياس المرونة النفسية في البحث:

«مقياس المرونة النفسية لكونور دافيدسون (2003) بأبعاده الأربعة (الصلابة - التفاؤل - تعدد المصادر - الغرض والهدف) والذي كان معامل ألفاكرونباخ للمرونة النفسية بلغ (0.86) هو قريب جدا من (1) وهو ثابت مرتفع وهذا ما يدل على أن بنود مقياس المرونة النفسية ثابتة وكانت صالحة للدراسة أما عن محاور المغير (المرونة النفسية) فنجد محور الصلابة بلغ معامل ألفاكرونباخ الخاص به (0.75) وهذا ما يدل على ثبات عبارات هذا المحور من. أما محور التفاؤل فبلغ معامل ألفاكرونباخ (0.60)، تعدد المصادر كان معامل ألفاكرونباخ (0.60)، و الغرض أو الهدف كان معامل ألفاكرونباخ (0.74) معامل مرفوض، وبالتالي أبعاد مقياس المرونة النفسية كلها تتميز بالثبات، وهي صالحة للتحليل وتقديم نتائج صادقة وتحقق أهداف الدراسة.

5. تحليل البيانات:

- تم استخدام النسخة 24.0 من SPSS للتحليلات الإحصائية.

1.5 النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الأول: ما مستوى المرونة النفسية السائدة في النوادي التي تمارس النشاط الجماعي من وجهة نظر العينة المبحوثة؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لعبارات الإستبانة. وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول 1: آراء أفراد عينة الدراسة لمغيّر المرونة النفسية

النادي	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
كرة القدم واد الفضة	33	4,12	0,42
كرة الطائرة ذكور	14	3,84	0,29
كرة اليد بوقادير واد سلي	32	3,81	0,50
كرة اليد واد الفضة	35	3,73	0,71
كرة الطائرة بنات	9	4,28	0,30
اولمبي الشلف / كرة القدم aso	20	3,84	0,69

0,67	3,96	25	كرة القدم النسوي
0,43	4,15	24	كرة القدم وادسلي MCBOS أكابر
0,37	3,89	25	كرة القدم وادسلي MCBOS امال
0,55	3,93	217	المجموع

المصدر: من إعداد الباحث بالإعتماد على مخرجات برنامج spss24.

يتضح لنا من خلال الجدول (1) تكرار كل نادي رياضي يمارس النشاط الجماعي، بحيث كان أكبرهم فريق كرة اليد واد الفضبة بتكرار بلغ (35)، وأصغرهم نادي كرة الطائرة بنات بتكرار (09) أفراد.

يبين الجدول (1) أن المستوى العام للمرونة النفسية السائدة لدى النوادي التي تمارس العمل الجماعي من وجهة نظر العينة كان مرتفعاً، بمتوسط بلغ (3.93). أي أن هناك استجابة عالية حول المرونة النفسية بين أفراد اللاعبين. و إنحراف معياري (0.55)، ويدل الانحراف المعياري على نقص التششت في إستجابات المبحوثين .

كما أن فريق كرة الطائرة بنات جاء بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.28) وإنحراف معياري قدره (0.30) بدرجة تششت قليلة جداً. وجاء بعده فريق كرة القدم وادسلي MCBOS أكبر في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (4.14) و إنحراف معياري قدره (0.43). تليه في المرتبة الثالثة فريق كرة القدم واد الفضبة بمتوسط حسابي (4.12) و إنحراف معياري قدره (0.43). وفي الترتيب الأخير أتى فريق كرة اليد واد الفضبة بمتوسط حسابي (3.73) و إنحراف معياري قدره (0.71) بأعلى درجة تششت.

- يمكن تفسير المستوى المرتفع للمرونة النفسية لدى الرياضيين في النوادي التي تمارس النشاط الجماعي بعدة عوامل، منها:
- طبيعة الرياضات الجماعية التي تتطلب تعاوناً وتنسيقاً بين اللاعبين، مما يعزز روح الفريق والقدرة على التغلب على التحديات معاً.

- الدعم الذي يتلقاه الرياضيون من زملائهم في الفريق والمدربين، مما يساعدهم على التعامل مع الضغوطات والمشاكل التي يواجهونها.

- البرامج التدريبية التي تركز على تطوير المهارات الذهنية والبدنية للرياضيين، بما في ذلك المرونة النفسية.

- يمكن تفسير التباين في مستويات المرونة النفسية بين النوادي المختلفة بعدة عوامل، منها:

- ثقافة النادي ودعمه للرياضيين في تطوير مهاراتهم الذهنية.

- نوعية التدريب الذي يتلقاه الرياضيون.

- مستوى المنافسة الذي يواجهه الرياضيون.

- الخصائص الشخصية للرياضيين.

2.5 النتائج المتعلقة بالإجابة على السؤال الثاني: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في اتجاهات إجابات أفراد عينة الدراسة للمرونة النفسية تعزى للنادي الرياضية الجماعية؟ لإختبار هذه الفرضية تم استخدام إختبار (ANOVA) للعينات الخاص بإجراء المقارنة بين أكثر من مجموعتين كما تم هو موضح في الجدول التالي:

الجدول 2: نتائج تحليل التباين (ANOVA) لاختبار الفروق في إدراك أفراد عينة الدراسة بين إجابات أفراد

العينة حول المرونة النفسية للنادي الرياضية للعمل الجماعي

البيانات الشخصية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
العمل الجماعي	بين المجموعات	5,74	8	0.72	2.49	0.013
	داخل المجموعات	59.86	208	0.28		
	المجموع	65.61	216			

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات برنامج spss24

يوضح الجدول السابق أن مستوى الدلالة لمتغير العمل الجماعي قد بلغ (0.013)، وهو أقل من 0.05 وبالتالي فإن هذا يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) لإدراك أفراد عينة الدراسة للمرونة النفسية إتجاه الرياضة الجماعية.

بناء على النتائج السابقة فإن الفرضية القائلة: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في اتجاهات أفراد عينة الدراسة للمرونة النفسية تعزى للنادي الرياضية الجماعية مقبولة ويعزى الباحث هذا لعدة عوامل منها ما يلي:

- طبيعة الرياضات الجماعية التي تتطلب تعاوناً وتنسيقاً بين اللاعبين، مما يعزز روح الفريق والقدرة على التغلب على التحديات معاً.
- ثقافة النادي ودعمه للرياضيين في تطوير مهاراتهم الذهنية.
- نوعية التدريب الذي يتلقاه الرياضيون.
- مستوى المنافسة الذي يواجهه الرياضيون.
- الخصائص الشخصية للرياضيين.

3.5 إختبار مصدر الفروق:

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لعبارات المقياس، وتم استخدام

إختبار **Levene** لمعرفة مصدر الفروق وكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الجدول 3: إختبار تجانس التباين من عدمه

إحصائية Levene	إحتماله
4,94	0,00

بلغ إحتمال إحصائية Levene (0.00) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فإن هذا يشير لعدم تجانس

التباين. وبالتالي نحدد مصدر الفروق باستخدام إختبار tamhane وذلك من خلال الجدول الموالي:

الجدول 4: نتائج إختبار تامهان لتحديد مصدر الفروق في متغير المرونة النفسية حسب الرياضة الجماعية

فرق الرياضة الجماعية	النوادي الرياضية	الفرق	إحتمال sig
كرة القدم واد الفضة	كرة الطائرة ذكور	,286490	,3360
	كرة اليد بوقادير واد سلي	,316140	,2530
	كرة اليد واد الفضة	,397920	,2020
	volly filles	,151920-	1,000
	اولمي الشلف / كرة القدم aso	,279640	,9870
	كرة القدم النسوي	,166840	1,000
	كرة القدم واسلي MCBOS أكابر	,026360-	1,000
	كرة القدم وادسلي MCBOS امال	,237240	,6260
كرة الطائرة ذكور	كرة اليد بوقادير واد سلي	,029640	1,000
	كرة اليد واد الفضة	,111430	1,000
	volly filles	,438410-	,1130
	اولمي الشلف / كرة القدم aso	,006860-	1,000
	كرة القدم النسوي	-0,11966	1,000
	كرة القدم واسلي MCBOS أكابر	-0,31286	,3410
	كرة القدم وادسلي MCBOS امال	-0,04926	1,000
	كرة اليد واد الفضة	,081790	1,000
كرة اليد بوقادير واد سلي	volly filles	-0,46806	,0770
	اولمي الشلف / كرة القدم aso	-0,03650	1,000
	كرة القدم النسوي	-0,14930	1,000

2,580	-0,34250	كرة القدم واسلي MCBOS أكابر	كرة اليد واد الفضة
1,000	-0,07890	كرة القدم وادسلي MCBOS امال	
,0490	-	volly filles	
	0,54984*		
1,000	-0,11829	اولمي الشلف / كرة القدم aso	
1,000	-0,23109	كرة القدم النسوي	
,1890	-0,42429	كرة القدم واسلي MCBOS أكابر	
1,000	-0,16069	كرة القدم وادسلي MCBOS امال	كرة الطائرة بنات
,6340	,431560	اولمي الشلف / كرة القدم aso	
,9230	,318760	كرة القدم النسوي	
1,000	,125560	كرة القدم واسلي MCBOS أكابر	
,2100	,389160	كرة القدم وادسلي MCBOS امال	
1,000	-0,11280	كرة القدم النسوي	أولمي الشلف كرة القدم
,9730	-0,30600	كرة القدم واسلي MCBOS أكابر	
1,000	-0,04240	كرة القدم وادسلي MCBOS امال	
1,000	-0,19320	كرة القدم واسلي MCBOS أكابر	
1,000	,070400	كرة القدم وادسلي MCBOS امال	كرة القدم نسوي
,6160	,263600	كرة القدم وادسلي MCBOS امال	

المصدر: من إعداد الباحث بالإعتماد على مخرجات برنامج spss24.

يبين الجدول (4) أعلاه مختلف الفروقات الموجودة بين كل ناديين مختلفين على حدى، حيث تبين لنا وجود نسب مختلفة من الفروق أصغرها كان (0.0069) بين كرة الطائرة ذكور و فريق كرة القدم أولمي الشلف لصالح الأخير و لكنه غير دال إحصائيا.

الفرق الأعلى بلغ (0.55) بين كل من فريق كرة اليد واد الفضة و فريق كرة الطائرة بنات للنشاط الجماعي. وهو دال إحصائيا حيث بلغ مستوى الدلالة $\text{sig} = 0.049$. أي أن الفرق حقيقي وذلك راجع لاحتمال أن يكون هذا الفرق ناتجا عن عوامل أخرى غير الرياضة الجماعية، مثل الخصائص الفردية للرياضيين أو مستوى التدريب والخبرة. نستخلص من الجدول أعلاه أن جميع الفروقات غير دالة إحصائيا إلا للفريقين المشار لهما سابقا. لأن جميع الإحتمالات تجاوزت مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) المعتمدة. وهذا يوحي أن الفرق لم يكن حقيقي بين المجموعات المدروسة بل كان بمحض الصدفة على العينة المختارة.

والمحتمل أن يكون هناك عوامل أخرى غير الرياضة الجماعية تؤثر على إدراك المرونة النفسية، مثل:

• الخصائص الفردية للرياضيين (مثل السن والجنس والخبرة).

• مستوى التدريب والخبرة.

• عوامل نفسية واجتماعية أخرى.

وقد فحصت دراسة (Doğan, 2019) المرونة النفسية لـ 300 رياضي من الذكور المشاركين في فرق كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد مع خمس سنوات على الأقل من التاريخ التدريبي.

أظهر التحليل الإحصائي باستخدام مقياس المرونة النفسية عدم وجود فرق كبير في مستويات المرونة النفسية للرياضيين عبر الرياضات الجماعية المختلفة ($p < 0.05$)

أظهر البحث أن الرياضيين في مختلف الرياضات الجماعية أظهروا مستويات مماثلة من المرونة النفسية، ويعزى ذلك إلى دوافعهم للنجاح والتكيف مع متطلبات رياضتهم لتحقيق النجاح

على الرغم من الاختلافات في الرياضة، أظهرت الفروع ذات أنظمة المنافسة وهياكل الإعداد النفسي المماثلة مرونة

نفسية مماثلة داخل نفس الفئات العمرية، مما يشير إلى وجود اتجاه مشترك بين الرياضيين في الرياضات الجماعية

وتقدم ورقة (Fan & Zhang, 2019) تعريف ومقياس المرونة في سياق الرياضات التنافسية، مع إبراز أهميتها في أداء

الرياضيين تمت مراجعة الدراسات التجريبية السابقة لفهم آثار المرونة العقلية على إدراك الرياضيين وعاطفتهم وسلوكهم أثناء الرياضات التنافسية.

تشير النتائج إلى أن المرونة العقلية تلعب دورًا مهمًا في كيفية تكيف الرياضيين وتعديلهم في المباريات المتقاربة، مما يؤثر على نتائج النصر أو الهزيمة.

تهدف الورقة إلى تقديم نظرة ثاقبة حول كيفية تأثير المرونة العقلية على الأداء العام للرياضيين في الرياضة، وتقديم اقتراحات للبحث المستقبلي والتطبيقات العملية في مجال علم النفس الرياضي.

ووجد (Ozan & Secer, 2022) أن التفاعل العاطفي لدى الرياضيين يتنبأ بشكل إيجابي بالاكتهاب والقلق ومستويات الغضب.

تم تحديد المرونة النفسية على أنها تتمتع بوظيفة وقائية قوية ضد التفاعل العاطفي وسوء التكيف النفسي وسمات

الغضب بين الرياضيين.

كان الرياضيون ذوو المرونة النفسية العالية أكثر عرضة لإظهار مستويات أقل من الغضب الناجم عن السمات وسوء

التكيف النفسي، في حين أن أولئك الذين يعانون من ضعف المرونة النفسية كانوا في وضع غير مؤات.

أبرزت الدراسة أن التفاعل العاطفي يمكن أن يؤدي إلى سوء التكيف النفسي، لكن المرونة النفسية تعمل كعامل وقائي في هذه العلاقة.

بشكل عام، تشير النتائج إلى أن المرونة النفسية تلعب دورًا مهمًا في التخفيف من التأثير السلبي للتفاعل العاطفي

على الصحة العقلية للرياضيين والتحكم في سمات الغضب

وأظهرت نتائج الورقة البحثية لـ (Karademir & Gençay, 2020) إن المراهقين في الرياضات الجماعية مستويات أعلى من ميل العنف مقارنة بتلك الموجودة في الرياضات الفردية، بينما كان لدى المراهقين في النوادي مستويات ميل أقل للعنف من أولئك الذين ليس لديهم ترخيص أو في الفرق المدرسية. كانت مستويات المرونة النفسية أعلى لدى المراهقين في الرياضات الجماعية مقارنة بتلك الموجودة في الرياضات الفردية.

تم العثور على علاقة مهمة سلبية وخطية ومنخفضة المستوى بين مستويات ميل العنف ومستويات المرونة النفسية بين الرياضيين في مجموعة البحث.

ونتيجة لذلك، كشفت نتائج الدراسة أن الرياضيين المشاركين في رياضات جماعية مختلفة يتمتعون بمرونة نفسية مماثلة. يرجع هذا الوضع إلى حقيقة أن جميع الرياضيين يحاولون إثبات أنفسهم للنجاح داخل الفريق ويحتاجون إلى فروعهم بحافز إضافي للنجاح. ومع ذلك، تم جمع البيانات من الفئات العمرية المختلفة والرياضيين الذكور والإناث.

6. الاستنتاج:

- توفر هذه النتائج معلومات قيمة للمدربين والمسؤولين الرياضيين حول مستوى المرونة النفسية لدى الرياضيين في النوادي التي تمارس النشاط الجماعي.
- يمكن استخدام هذه المعلومات لتطوير برامج تدريبية وتدخلات تهدف إلى تعزيز المرونة النفسية لدى الرياضيين، وتحسين أدائهم ورفاهيتهم.
- يمكن أيضًا استخدام هذه النتائج لتحديد النوادي التي تحتاج إلى دعم إضافي لتطوير برامج تعزيز المرونة النفسية لديه.
- ينبغي إجراء المزيد من الدراسات لتحديد العوامل التي تؤثر على إدراك المرونة النفسية لدى الرياضيين.

7. التوصيات:

- تطوير برامج تدريبية تركز على تعزيز المرونة النفسية لدى الرياضيين في النوادي الرياضية الجماعية، مع مراعاة الخصائص الفردية لكل نادي.
- توفير الدعم اللازم للنوادي التي تحتاج إلى مساعدة في تطوير برامج تعزيز المرونة النفسية لديها.
- إجراء المزيد من الدراسات حول العوامل التي تؤثر على إدراك المرونة النفسية بين النوادي الرياضية الجماعية.

8. قائمة المراجع:

- Cowden.R, Anshel.M, & Fuller. D, (2016). Comparing athletes' and their coaches' perceptions of athletes' mental toughness within adult-individual sports. *Journal of sports sciences*, 35(22), 2181-2190.
- Doğan. E , (2019). Examination of the Psychological Resilience of Athletes Dealing With Different Team Sports. *Journal of Education and Training Studies*, 7(8).
- Fan.R, Zhang.Y,(2019, April). Implications of resilience for sports psychology. In *The First International Symposium on Management and Social Sciences (ISMSS 2019)*. Atlantis Press, pp. 321-325.
- Fletcher. D, Sarkar.M, (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 5(13), 669-678.
- Galli.N, Vealey.R, (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The sport psychologist*, 22(3), 316-335.
- Karademir.T, Gençay.Ö, (2020). Psychological resilience and violence tendency levels of high school adolescents who doing team and individual sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(2), pp. 69-78.
- Koffi. K, (2014). Résilience et sociétés: Concepts et applications. *Éthique et économique= Ethics and economics*, 11(01).
- Morgan, P. B, Fletcher.D, Sarkar.M, (2017). Recent developments in team resilience research in elite sport. *Current opinion in psychology*, 16, 159-164. Morgan (2017)
- Morgan.P, Fletcher.D, Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*(16), 91-100.
- Ozan. M, Secer.I, (2022). Investigation of The Relationship Between Athletes' Psychological Resilience, Emotional Reactivity, Psychological Maladjustment and Trait Anger Control. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. (46).
- Paré.M, Bouchard.J, (2021, November). Psychologie du sport: une psychologue aux Jeux Olympiques (1re partie). In *Annales Médico-psychologiques. revue psychiatrique*, 179(9), pp. 844-849.
- Smith. B, Dalen.J, Wiggins, K., & Tooley, E. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- White-Gosselin.C, Poulin.F, Denault.A, (2023). Trajectories of team and individual sports participation in childhood and links with internalizing problems. *Social Development*, 32(01), pp. 348-364.