



Building a scale of ego resilience among basketball players in Iraq

Ibrahim Bahram Khorshed ¹ and Prof. Dr. Abdul-Wadood Ahmed ²

Tikrit University - College of Physical Education and Sports Sciences

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Flexibility
- ego
- Players
- basketball
- Iraq

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

Sports have witnessed a rapid and effective development in recent years due to the use of the best modern scientific methods in the process of motor learning and sports training, and their theories have taken a new direction to keep pace with the development to achieve the best good results in sports games based on accurate and studied scientific foundations, and those interested in sports games and events have worked hard and diligently to develop aspects of player preparation, and what we see of amazing development in physical qualities and skill performance that has reached the peak of excitement is the best evidence of this interest and seriousness Basketball is one of the group games that is loved by young and old because of the fun and excitement it brings. The aim of the research is to build a measure of ego flexibility for basketball players in Iraq and to identify the differences between the Premier League and First Division clubs. The researcher used the descriptive approach using the survey method and correlational relationships. The research community was determined intentionally, represented by the Premier League and First Division basketball players, numbering (199) for the sports season (2023-2024), distributed over (16) clubs. The research community was divided into the constructive sample (110), the application sample (70), the exploration experiment (20), and the excluded (9). The researcher concluded that the differences between the Premier League and First Division are not significant. The researcher attributes this to the fact that the ego flexibility of basketball players has two degrees of insignificant significance because the two degrees are close in understanding their ego flexibility.

¹ Corresponding author: ibrahim91kirkuk@st.tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences / University of Tikrit, Tikrit, Iraq.

² Corresponding author: dr.abdulwadood@tu.edu.iq College of Physical Education and Sports Sciences / University of Tikrit, Tikrit, Iraq.

بناء مقياس مرونة الانا لدى لاعبي كرة السلة في العراق

ابراهيم بهرام خورشيد الداودي

أ.د. عبد الوهيد احمد خطاب الزبيدي

جامعة تكريت، التربية البدنية وعلوم الرياضة، تكريت - العراق

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

31/12/2024

الخلاصة

شهدت الألعاب الرياضية تطورا سريعا وفعالا خلال السنوات الاخيرة بفعل استخدام أفضل الوسائل العلمية الحديثة في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي واتخذت نظرياتهم منحى جديد لمواكبة التطور للتوصل الى تحقيق افضل النتائج الجيدة في الألعاب الرياضية بالاعتماد على الأسس العلمية الدقيقة والمدروسة، وان المهتمون بالألعاب والفعاليات الرياضية جدوا واجتهدوا كثيرا في تطوير جوانب اعداد اللاعب وما نراه من تطور مذهل في الصفات البدنية والأداء المهاري الذي وصل الى قمة الاثارة لهو خير دليل على هذا الاهتمام والجدية، ولعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية المحببة للصغار والكبار لما تحمله من متعة وإثارة والهدف البحث بناء مقياس مرونة الانا للاعبين كرة السلة في العراق والتعرف على الفروق ما بين اندية الدوري الممتاز والدرجة الاولى ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية وتم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي كرة السلة دوري الممتاز والدرجة الاولى والبالغ عددهم (199) للموسم الرياضي (2023 - 2024) موزعين (16) نادياً وقسم مجتمع البحث الى العينة البناء (110) والعينة التطبيق (70) والتجربة الاستطلاعية (20) والمستبعدين (9) وهذا توصل اليه الباحث الى ان الفروق بين الدوري الممتاز والدرجة الاولى غير معنوي ، ويعزوا الباحث ذلك ان مرونة الانا لدى لاعبي كرة السلة لدرجتين مستوى دلالة غير معنوية لكون الدرجتين متقاربان في فهم مرونتهم للانا .

الكلمات المفتاحية

- مرونة

- الانا

- لاعبي

- السلة

- العراق

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

شهدت الألعاب الرياضية تطورا سريعا وفعالا خلال السنوات الاخيرة بفعل استخدام أفضل الوسائل العلمية الحديثة في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي واتخذت نظرياتهم منحى جديد لمواكبة التطور للتوصل الى تحقيق افضل النتائج الجيدة في الألعاب الرياضية بالاعتماد على الأسس العلمية الدقيقة والمدروسة، وان المهتمون بالألعاب والفعاليات الرياضية جدوا واجتهدوا كثيرا في تطوير جوانب اعداد اللاعب وما نراه من تطور مذهل في الصفات البدنية والأداء المهاري الذي وصل الى قمة الاثارة لهو خير دليل على هذا الاهتمام والجدية، ولعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الجماعية المحببة للصغار والكبار لما تحمله من متعة وإثارة . اذ أصبحت اليوم في غاية الجمال والروعة وجعلت من يمارسها له الرغبة في التعبير عن أدائه الإيقاعي، فهي المزيج الرائع لمهارات كثيرة ومختلفة سواء أكانت هجومية او دفاعية ثم تظهر بصورة أجمل في إيقاع حركي جماعي له تعبيراته الفنية التي تثير إعجاب الجمهور . ولا سيما عندما تسجل النقاط بمهارة عالية من الدقة والسرعة من قبل لاعبيها، والعامل النفسي يعد عاملا أساسيا في تحقيق الفوز والانجاز الرياضي، ويقف في مقدمة العوامل النفسية الجانب الانفعالي

للاعب كونه أحد العوامل النفسية المرتبطة بتحقيق الفوز والانجاز الرياضي لان المواقف الانفعالية في المنافسة الرياضية ذات تأثير على الحالة البدنية والمهارية والخططية للاعب ان مواضيع علم النفس تتداخل بصورة كبيرة جدا في عمليات اعداد اللاعبين والفرق الرياضية وبالتالي اصبحت مواضيع هذا العلم ذات تأثير كبير على نتائج الفرق الرياضية سواء كانت هذه الفرق ذات مستويات عالية او واطئة.

مرونة الانا هو الشخص القادر على تأقلم مع البيئة المتغيرة للحفاظ على الشخصية والشعور قوي بالذات والتغلب على الضغوط الحياة والغضب والحزن والتوتر وليتمتع بمرونة الانا ويعد مصطلح مرونة الأنا من المفاهيم النفسية المتولدة عن البحوث والدراسات العلمية النفسية وهذا ما يحاول الباحث في هذه الدراسة الوقوف على (1).

عندما نشير الى مرونة الانا وقدرة الفرد على التكيف ومواجهة الضغوط الحياة لا نعني الاستلام والانهازم وراء الظروف الصعبة سواء في مجال الرياضي او غير الرياضي انما يجب ان نؤمن بضرورة تحقيق الهدف الذي نسعى اليه، فيجب التمسك بالهدف والمبدأ الذي نريد تحقيقه (2). ومن هنا تكمن أهمية البحث بمعرفة مرونة الانا لدى لاعبي كرة السلة في العراق.

1- المشكلة:

من خلال خبرة الباحث كلاعب ومشاهدة أندية كرة السلة العراقية لاحظ أن هناك بعض اللاعبين وبعد انتهاء مبارياتهم يملكون بأزمات النفسية نتيجة خسارتهم للمباريات بالتالي فإن الكثير من الفرص تضيع بعدم تحقيق الهدف من إنهاء الهجمات مما يؤدي إلى خسارة الفريق للمباريات الأمر الذي ينعكس على ترتيبه بين الفرق ولا سيما عدم الوصول إلى فرق المقدمة ، وهذا يظهر على اللاعب في بعض الجوانب النفسية التي تحدد سلوك ولعدم وجود مقياس لمتغير مرونة الانا لدراسة للاعبين يمكن للباحث من خلالها قياس هذه المتغير ، ولافتقار مكتباتنا الرياضية لمثل هذه المقاييس التفصيلة في لعبه كرة السلة ، ومن هنا يطرح الباحث تساؤلا للوصول الى حل مشكلة البحث :

- هل مرونة الانا قدرة على تعرف الفروق ما بين اندية الدوري الممتاز والدرجة الاولى

3-اهداف الدراسة

1- بناء مقياس مرونة الانا للاعبين كرة السلة في العراق.

2- التعرف على الفروق ما بين اندية الدوري الممتاز والدرجة الاولى.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية.

- مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي كرة السلة دوري الممتاز والدرجة الاولى والبالغ عددهم (199) للموسم الرياضي (2023 - 2024) موزعين (16) نادياً وقسم مجتمع البحث الى العينة البناء (110) والعينة التطبيق (70) والتجربة الاستطلاعية (20) والمستبعدين (9)، الجدول (1) يبين ذلك.

الجدول رقم (1) عدد أفراد مجتمع البحث حسب الأندية الدوري الممتاز والاولى

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	دريندخان	13	زاخو	13
2	اكاد عنكاوه	13	دجلة الجامعة	12
3	عمال نينوى	12	غاز الشمال	12
4	سولاف الجديد	13	النفط الشمال	12
5	السماوة	12	الكهرباء	12
6	الجماهير	12	النفط	12
7	نفط ميسان	12	الشرطة	12
8	سامراء	13	الكرخ	14
	المجموع	100	المجموع	99

- وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

- وسائل جمع المعلومات:

المقالات الشخصية، المصادر العربية والأجنبية، فريق العمل المساعد، شبكة المعلومات الدولية الانترنت، الملاحظة والقياس والاختبار.

- التجربة الاستطلاعية:

إجريت التجربة الاستطلاعية في قاعة الألعاب الرياضية في يوم الاحد الموافق 2024/10/6 وتم

اجراءه على (20) لاعبا"، وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية هو:

1- الوقوف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.

2- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

3- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث وسهولتها.

4- الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد.

5- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

- إجراءات البحث الميدانية:

إن التوصل إلى تحقيق أهداف هذه الدراسة يتطلب توافر عدة مقاييس مرونة الانا.

ومن أجل ذلك قام الباحث بالآتي:

- بناء مقياس مرونة الانا

تشير المصادر والمراجع عند بناء المقياس في مجال العلوم التربوية والنفسية أن بناء المقياس يجب

أن يخضع إلى خطوات أساسية وعلى الباحثين مراعاتها وهي كالآتي:

- خطوات بناء المقياس:

من متطلبات بناء مقاييس مراحل عدة نذكرها

- صياغة عبارات المقياس.
- تطبيق العبارات كل عينة تمثل مجتمع البحث.
- إجراء تحليل لعبارات المقياس.
- تحديد هدف المقياس وذلك من خلال سد العجز لقياس الظاهرة وفضلا عن تشخيص وتقويم اختيار الفروض.

أولاً: تحديد الظاهرة المطلوب دراستها.

وتعد هذه الخطوة أولى الخطوات التي يجب القيام بها والتي تتمثل بإدراك الباحث لأهمية الظاهرة وتفهم مضامينها وبيان مدى امكانية تقييمها، إذ إن ذلك يتيح لباني المقياس التعرف على الأفكار الأساسية التي يعتمد عليها في بناء المقياس (1).

ثانياً. تحديد هدف المقياس.

وتتمثل هذه الخطوة أن يكون للمقياس هدف محدد وواضح وأن يكون هذا الهدف قابلاً للتحقق ومنسجم مع طبيعة المقياس وخصائصه لأن لكل مقياس خصائصه المرتبطة بالغرض منه، والهدف سيكون من هذا المقياس هو قياس مرونة الانا.

- إجراءات بناء المقياس:

بعد مراعاة الخطوات الآتية الذكر ومن أجل بناء مقياس تتوافر فيه الصفات والأسس العلمية قام

الباحث بالإجراءات الآتية:

- تحديد صلاحية العبارات في قياسها مرونة الانا:

- إعداد الصيغة الأولية للمقياس

اعتمد الباحث لبناء الصيغة الأولية للمقياس على الاطلاع على بعض المقاييس ذات العلاقة القريبة بالمرونة الانا في مجال علم النفس الرياضي والتعرف على طبيعة المواقف التي تتضمنها والطريقة التي صيغت بها العبارات وعلى المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في هذا المجال للتعرف على آرائهم والحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تساعد الباحث في صياغة عبارات المقياس وكذلك، وبعدها قام الباحث بصياغة العبارات للمقياس،

وقد روعي خلال صياغته للعبارات السهولة ووضوح مضمونها وعدم اختلاف في تفسيرها وقصرها وهكذا فقد بلغ عدد العبارات (36) عبارة بصيغها الأولية

- أعداد تعليمات المقياس:

" إن لتعليمات المقياس تأثير كبير على المفحوص فكلما تكون واضحة ومبسطة كلما تقل أخطاء الإجابة! ومن أجل أن تكتمل الصورة للمقياس والتمكن من تطبيقها على لاعبي اندية العراق بالمصارعة، حيث تم الأخذ بعين الاعتبار الأمور الآتي ذكرها عند وضع تعليمات المقياس:

- 1- عدم كتابة الاسم.
 - 2- إن إجابتك ستحظى بسرية تامة ولن يطلع عليها سوى الباحث.
 - 3- مراعاة الصراحة والدقة في الإجابة وعدم ترك أي عبارة دون إجابة.
 - 4- ضع علامة () في الحقل الذي توافق عليه أمام كل عبارة
- اتفق السادة الخبراء على ان العبارة (1،3،4،18،16،27،24) ضعيفة ولا تمثل المقياس وتم حذف العبارة ليكون المقياس بعد الأخذ برأي الخبراء مكونا من (28) عبارة الملحق (9).

- استعمل الباحث الحاسوب الآلي على وفق نظام (SPSS) لتحليل البيانات في البحث الحالي. للتعرف على مدى صلاحية العبارات في قياس مرونة الانا، قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأولية، على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي والاختبارات والقياس لتحديد مدى صلاحية العبارات وشمولها لقياس مرونة الانا للاعبي كرة سلة، وبعد انتهاء هذا الأجراء قام الباحث بمراجعة جميع الملاحظات التي أبدتها الخبراء حول صلاحية العبارات لقياس مرونة الانا المراد قياسها. إذ يشير (بلوم) إلى أنه " يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة (75%) فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق" (1)

(1) بنيامين بلوم؛ تقييم تعليم اللاعب التجميعي والتكويني؛ (ترجمة) : محمد أمين المفتي (وآخرون) : (مصر ، القاهرة ، دار ماكرو هيل للنشر ، 1983) ص126.

وبعد أن تم عرض عبارات المقياس على السادة الخبراء وذوي الاختصاص لبيان مدى صلاحية العبارات والغرض الذي وضعت من أجله، وقد تم الاتفاق على ان جميع العبارات والبالغ عددها (36) عبارة من مقياس مرونة الانا هي صالحة للمقياس وحسب راي الخبراء والذين بلغت نسبة اتفاهم على العبارات ما بين (27.77% - 100%)، والملحق (9) يبين عبارات المقياس الذي وزع على عينة البناء.

- التحليل الإحصائي لعبارات مقياس مرونة الانا:

من مواصفات المقياس الجيد اجراء التحليل الاحصائي لعباراته التمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجات عالية ودرجات منخفضة في المقياس نفسه وقد تم إجراء التحليل الإحصائي لمقياس مرونة الانا بطريقتين هما:

- اسلوب المجموعتين الطرفيتين:

قام الباحث بإجراء الاختبار التائي للمجموعتين الطرفيتين بهدف معرفة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل عبارة واعتمدت قيمة (t) الدالة إحصائياً مؤشراً لتمييز العبارات باستعمال نظام (SPSS) على الحاسوب الآلي ، وكانت عينة التحليل الاحصائي (95) لاعبا" ، إذ تم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا والنسبة نفسها من الدرجات الدنيا لتمثلا للمجموعتين الطرفيتين وقد ضمت كل مجموعة (26) لاعبا" ، إذ يؤكد (ستانلي وهوبكنز)⁽¹⁾ أن هذه النسبة تجعل المجموعتين مثاليتين من جانب الحجم والتمايز⁽¹⁾ ، يتبين من أن القيم التائية لعبارات المقياس تراوحت من (1.317 - 9.165) وعند الرجوع إلى مستوى الدلالة (0.05) نجد أن العبارات (13) هي عبارات ضعيفة التمييز لأن قيمة مستوى الدلالة لها أكبر من (0.05). وبذلك يصبح المقياس مكون من (27) عبارة.

- معامل الاتساق الداخلي:

”وتعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً إذ تعتمد فكرة هذه الطريقة على مدى ارتباط العبارات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل عبارة مع المقياس ككل⁽²⁾.

وقد استخدم معامل الارتباط البسيط لبيرسون لتحقيق هذا الغرض بوساطة نظام (SPSS) على الحاسوب الآلي:

(¹) Stanly ، C. J. & Hopkins, K. D. ؛ Education and Psychological Measurement and Evaluation: (Prentice Hall , New Jersey , 1972) P.286.

(²) أميرة حنا مرقس. بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد. : (رسالة م37 اجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ص78، 2001م.

أن قيم معامل الارتباط بين درجات عبارات مقياس مرونة الانا والدرجة الكلية للمقياس قد تراوحت بين (0.121 - 0.621) وبذلك فإن العبارة (25) هي عبارة لا تتصف بالاتساق الداخلي مع المقياس ككل، وذلك لأن مستوى الدلالة أكبر من (0.05)، وبذلك يكون عدد العبارات المحذوفة (2) عبارتين بكلتا الطريقتين، وبهذا يصبح المقياس مؤلفاً بصيغته النهائية بعد التحليل الإحصائي للعبارات لغرض التطبيق النهائي من (26) عبارة.

ثبات المقياس:

" وللتحقق من الثبات للمقياس استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية:

- طريقة التجزئة النصفية:

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس إلى جزئين أو قسمين متساويين بعدد العبارات ، الجزء الأول يشتمل العبارات الفردية والجزء الثاني العبارات الزوجية وقد قام الباحث بهذا الإجراء لعبارات المقياس اعتماداً على نتائج عينة البناء والبالغ عددهم (95) لاعبا وباستخدام معامل ارتباط بيرسون بين الجزئين تبين إن معامل الثبات (0.791) لمقياس مرونة الانا ، ولأن هذه القيمة تمثل نصف معامل الثبات لذا يجب تصحيحه ليمثل الثبات الكلي للمقياس ولتحقيق ذلك تم استخدام معادلة سبيرمان - براون* وعلى وفق ذلك بلغت قيمة الارتباطي (0.883) وهو قيمة ثبات عال يمكن الاعتماد عليه

تصحيح المقياس:

بعد أن أنجز الباحث المعاملات العلمية اللازمة لمقياس (مرونة الانا) ومن خلال الإجراءات السابقة أصبح المقياس مكوناً من (26) عبارة بصورته النهائية، والتي تكون الإجابة عليه من خلال اختيار بديل واحد من خمسة بدائل وهي (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، تنطبق على بدرجة كبيرة، تنطبق على بدرجة متوسطة، تنطبق على بدرجة قليلة، لا تنطبق على مطلقاً)، إذ تعطى لها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي. وبعد الانتهاء من إجراءات اعداد وتقنين المقياس للبيئة العراقية، تم اجراء المتطلبات اللازمة، واستقر بصيغته النهائية على (26) عبارة، وبذلك بلغت الدرجة الكلية للمقياس (130) درجة، والدرجة الدنيا (26) درجة، ويبلغ الوسط الفرضي للمقياس (78)

- التطبيق النهائي للمقياس:

* معادلة سبيرمان براون = 2×معامل الارتباط ÷ 1+معامل الارتباط

ولأجل التعرف على درجات عينة البحث في المقاييس الثلاثة وهي مرونة الانا و الكفاءة الاجتماعية واساليب مواجهة الضغوط النفسية ، ولتحقيق أهداف البحث الأخرى ، تم تطبيق المقاييس على عينة التطبيق والبالغ عددهم (70) لاعبي دوري العراقي الممتاز والاولى بكرة السلة للفترة من (2024 / 11 / 27) ولغاية (2024 / 12 / 16) ، وقد تم توزيع المقياس مرونة الانا على اللاعبين دوري العراقي الممتاز ودرجة الاولى بكرة السلة ، ومن ثم جمعها وتحليل البيانات احصائيا للحصول على نتائج البحث .

- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة النتائج وتبويبها.

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من أجل تحقيق اهداف البحث الحالي ، وبعد ان تم تحقيق الهدف الاول وهو عملية بناء مقياس (مرونة الانا) للاعبين كرة السلة دوري العراقي الممتاز ودرجة الاولى ، تم تطبيق المقياس المرونة الانا الخاصة بالبحث على عينة التطبيق ، تمثلت (70) لاعبا يمثلون مجتمع البحث وهم لاعبو كرة السلة لدرجتين الممتاز والدرجة الاولى ، واجريت التحليلات الاحصائية للبيانات التي حصل عليها الباحث والوصول إلى النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها :

الجدول (2) قيمة معامل الارتباط بين مقياس مرونة الانا لدى لاعبي كرة سلة لدرجتين الممتاز والاولى

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة sig	الدلالة
الممتاز	98.777	4.687	0.139	0.068	غير معنوي
الاولى	94.513	5.981			

تبين من الجدول (2) وبعد حساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها افراد عينة البحث للاعبين كرة السلة دوري العراقي الممتاز ودرجة الاولى والبالغ عددهم (70) لاعبا ، على مقياس مرونة الانا ، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاتجاه النفسي المعرفي والشعور بالذنب (0.418) ، الوسط الحسابي لدوري الممتاز (98.777) والدرجة الاولى (94.513) والانحراف المعياري لدوري الممتاز (4.687) والدرجة الاولى (5.981) وظهرت قيمة t (0.139) ومستوى الدلالة sig (0.068)

- الخاتمة :

وهذا توصل الباحث الى ان يشير الفروق بين الدوري الممتاز والدرجة الاولى غير معنوي ، ويعزوا الباحث ذلك ان مرونة الانا لدى لاعبي كرة السلة لدرجتين مستوى دلالة غير معنوية لكون الدرجتين متقاربان في فهم مرونتهم للانا .

المصادر:

- (1) معادلة سبيرمان براون = 2×معامل الارتباط ÷ 1+ معامل الارتباط
 - (2) أميرة حنا مرقس. بناء وتقنين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد. (رسالة م37 اجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،) ، 2001 .
 - (3) انس سليم الاحمدي ؛ المرونة بين الثوابت و المتغيرات: الرياض ، المؤسسة فاري للنشر ، 2009 .
 - (4) بن عمر وهيبية ؛ فاعلية الذات ومرونة الانا وعلاقتها بمصدر الضبط الصحي ، رسالة ماجستير جامعة قصدي مرباح ، 2016 .
 - (5) بنيامين بلوم؛ تقييم تعليم اللاعب التجميعي والتكويني: ' (ترجمة) : محمد أمين المفتي (وآخرون (: (مصر ، القاهرة ، دار ماكرو هيل للنشر ، 1983) .
 - (6) محسن لطفي أحمد؛ قياس الشخصية: (القاهرة، المصرية الدولية للطباعة والنشر، 2006) .
- 1-(Stanly ، C. J. & Hopkins, K. D. ؛ Education and Psychological Measurement and Evaluation: (Prentice Hall , New Jersey , 1972)

الملاحق.

مقياس مرونة بصورة النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي مطلقا
1	أسعى جاهدا" كي أظهر بمظهر لائق في المباريات					
2	أعامل زملائي بلطف					
3	أجيد المزاح مع الزملاء في التدريب					
4	من السهل أن أميز بين الخطط الموجهة من قبل المدرب					

					أجد صعوبة في استعادة توازني بعد خسارة المباريات المهمة	5
					أتعامل مع جميع المباريات بشكل جدي	6
					علاقاتي الشخصية تنال تقدير واحترام زملائي في الفريق	7
					أشارك زملائي أفراحهم	8
					أسعى لمساعدة زملائي في محنتهم	9
					أسعى لبناء علاقات اجتماعية مع اللاعبين	10
					أخاطب بعض اللاعبين على قدر عقولهم	11
					أغتني أي فرصة للتواصل مع اللاعبين المحترفين	12
					أستمتع بالتعامل مع المواقف الجديدة في المباريات	13
					أنتبه للمثيرات من حولي في المباريات	14
					أتأمل كثيرا" من زملائي في الفريق	15
					أفكر جيدا" قبل أن ابدأ في التدريبات	16
					أغلب على غضبي من زملائي بسرعة معقولة	17
					أتعرف على اللاعبين بسهولة	18
					أتجنب تحمل مسؤولية مشاكل زملائي	19
					أتعلم من أخطائي في الماضي واستفيد من ذلك لتحسين مستواي في المباريات القادمة	20
					أعتقد أنني أستطيع إثبات وجودي في المباريات المهمة والحاسمة	21
					أثق في قدراتي لتحقيق أهدافي في النادي رغم الصعوبات	22
					أشارك زملائي في نشاطاتهم وهواياتهم بعيد" عن أجواء المباريات	23
					أستغل وقتي جيدا" بعد الانتهاء التدريبات	24
					أحاول جاهدا" المحافظة على مستواي	25
					أعمل دائما" على تحقيق الهدف والوصول لأعلى المستويات	26