



Sciences Journal Of Physical Education

P-ISSN: 1992-0695, O-ISSN: 2312-3619

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/>



**Psychological Resilience and Its Relationship to the Level of  
Complex Skill Performance Among Players in  
First Division Handball Clubs**

**Amer Adel Shaker, Assoc. Prof. Marwan Abdul-Latif**

Iraq. Anbar University. College of Physical Education and Sports  
Sciences

[ame24p0003@uoanbar.edu.iq](mailto:ame24p0003@uoanbar.edu.iq)

[pe.w\\_ma1978@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.w_ma1978@uoanbar.edu.iq)

Research Received: 20/1/2026

Research Published: 28/3/2026

**Abstract**

The study aims to identify the level of mental toughness and complex skill performance among first-division handball club players for the 2025–2026 season, and to examine the correlation between mental toughness and the level of complex skill performance. The researchers employed a descriptive approach using correlational methods due to its suitability for the nature and focus of the study. The measurements were applied to a sample representing the Al-Taawoun Handball Club in the first division, consisting of 20 players in Anbar Governorate. The research sample was homogenized, and the researchers followed scientific methodology in the research procedures regarding the development and adaptation of the psychological resilience scale and the composite skill performance test. After administering the measurements, the data were analyzed using appropriate statistical methods. The study reached the following conclusions: the sample exhibited a low level of psychological resilience, there is a correlation between psychological resilience and composite skill performance, which is weak and not statistically significant among the handball players of Al-Taawoun Club. The most important recommendations were directed at handball coaches for first-division clubs in Anbar Governorate to pay attention to psychological skills and incorporate them into their training programs.

**Keywords:** psychological resilience, skill performance, handball

المرونة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري المركب للاعبي اندية  
الدرجة الأولى بكرة اليد

عامر عادل شاكر ، أ.م.د. مروان عبد اللطيف

العراق. جامعة الانبار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[ame24p0003@uoanbar.edu.iq](mailto:ame24p0003@uoanbar.edu.iq)

[pe.w\\_ma1978@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.w_ma1978@uoanbar.edu.iq)

تاريخ نشر البحث 2026/3/28

تاريخ استلام البحث 2026/1/20

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على درجة المرونة النفسية والاداء المهاري المركب لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة اليد للموسم 2025-2026، والتعرف على علاقة الارتباط بين المرونة النفسية بمستوى الأداء المهاري المركب، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث، وتم تطبيق القياسات على عينة تمثل نادي التعاون بكرة اليد ضمن تصنيف الدرجة الاولى والبالغ عددهم (20) لاعب في محافظة الانبار ، وقد تم اجراء التجانس لعينة البحث ، واتبع الباحثان المنهجية العلمية في اجراءات البحث من حيث تهيئة وتكيف مقياس المرونة النفسية واختبار الاداء المهاري المركب ، وبعد تطبيق القياسات تم معالجة البيانات بالقوانين الاحصائية المناسبة وتوصل البحث الى عدد من الاستنتاجات وهي : ان العينة لديها درجة منخفضة في المرونة النفسية ، وتوجد علاقة ارتباط بين المرونة النفسية والاداء المهاري المركب وهي علاقة ضعيفة ، وهي علاقة غير معنوية لدى لاعبي نادي التعاون بكرة اليد ، وكانت أهم التوصيات هي الى مدربي كرة اليد لأندية الدرجة الاولى في محافظة الانبار الى الاهتمام بالمهارات النفسية وان تأخذ حيزا في برامجهم التدريبية .

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية، الاداء المهاري، كرة اليد

## 1-المقدمة:

تعد البحوث والدراسات العلمية في مجال الألعاب الرياضية من الركائز الأساسية في عملية النهوض بالمستوى التنافسي العالي للرياضيين إذ تمثل حلقة وصل علمية تسهم في الوصول إلى معارف وحقائق جديدة يمكن أن تشكل إضافات نوعية تُسهم في تطوير الأداء وتحقيق الإنجاز. ويعد المجال الرياضي ميدانا خصبا لتداخل العوامل البدنية والمهارية والنفسية والانفعالية حيث لم يعد الأداء الرياضي يعتمد فقط على اللياقة البدنية أو المهارة الفنية، بل أصبح يتطلب توفر قدرات نفسية متقدمة تمكن الرياضي من مواجهة الضغوط وضبط الانفعالات واتخاذ القرارات الدقيقة في مواقف تتسم غالبا بالتوتر وسرعة التغير، وفي هذا الإطار تعد المرونة النفسية من المهارات النفسية المحورية التي تعكس قدرة اللاعب على التكيف مع المواقف التنافسية الضاغطة، "الشخص المرن يستطيع الاستجابة لأي تغير في بيئته استجابة ملائمة تحقق الانسجام بين حاجاته ودوافعه من جهة وضغوطات المحيط من جهة أخرى، وبالتالي فهو يتصرف بطريقة إيجابية تمكنه من القيام بدوره في الحياة بنجاح إنه يملك القدرة ؛ ليتعامل مع الواقع بالطريقة المناسبة فيقبله أو يغيره أو يتحايل عليه حسب ما يقتضي الوضع وبحسب ما تسمح به قدراته".

ووفقا لذلك فإن المرونة النفسية كمصطلح يشمل العديد من المتغيرات التي تهدف الى كسر الحواجز النفسية وتحقيق الوعي الذاتي وتنظيم الانفعالات وغيرها، وهذه تعد عوامل مؤثر في جودة الأداء الرياضي، وبشكل خاص في الاداء المهاري المركب بكرة اليد التي تتميز بطبيعتها الديناميكية التي تتطلب من اللاعب سرعة في التفكير واتخاذ القرار، وقدرة على تنفيذ مهارات مركبة تحت ضغط زمني ونفسي مستمر.

وانطلاقاً من أهمية التكامل بين الجوانب النفسية والمهارية، جاءت هذه الدراسة في المرونة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري المركب للاعبين اندية الدرجة الاولى بكرة اليد، وهي محاولة علمية للتعرف على حقائق علمية ومعرفية تضيف صبغه تطويريه للعبة كرة اليد يمكن الاستفادة منها من قبل المدربين والمختصين في شأن هذه اللعبة الجماعية.

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب انسجاما عاليا بين الجوانب البدنية والمهارية والنفسية لا سيما في ظل ما تشهده المباريات التنافسية من ضغوط متزايدة وسرعة في الإيقاع واتخاذ القرار، ومن خلال خبرة الباحثان ومتابعتهم للأداء المهاري لفرق اندية محافظة الانبار بكرة اليد لاحظنا أن كثيرا من اللاعبين يواجهون صعوبات في الحفاظ على الأداء المهاري المركب تحت ضغوط المنافسة، ويكاد الكثير من اللاعبين يفقدون الى التصرف الحركي المناسب بالوقت المناسب بشكل سريع للتخلص من حركات المدافعين ، وقد يرتبط ذلك

بتدني مستوى المرونة النفسية لديهم، والامر الاخر هو عدم الاهتمام من قبل المدربين بالجوانب النفسية التي تؤثر على الاداء المهاري مما جعل الباحثان التوجه نحو الوقوف على هذه المشكلة من خلال طرح التساؤل التالي :

هل توجد علاقة بين المرونة النفسية بمستوى الأداء المهاري المركب للاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة اليد؟

**ويهدف البحث الى:**

1- التعرف على درجة المرونة النفسية لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة اليد للموسم 2026-2025.

2- التعرف على درجة الاداء المهاري المركب لدى لاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة اليد للموسم 2026-2025.

3- التعرف على علاقة الارتباط بين المرونة النفسية بمستوى الأداء المهاري المركب للاعبي اندية الدرجة الاولى بكرة اليد.

**2- اجراءات البحث:**

1-2 **منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:**

تم اختيار مجتمع البحث عمدياً من لاعبي أندية محافظة الأنبار بكرة اليد لفئة المتقدمين، والمتمثلة بأندية: التعاون، الفوسفات، المستقبل، والوحدة، والبالغ عددهم (73) لاعبا للموسم 2026-2025 اما عينة البحث تم اختيارها عمدياً وهم لاعبو نادي التعاون البالغ عددهم (20) لاعب بعد استبعاد حراس المرمى وذلك لتوفر جميع الظروف المكانية، والادوات، وتعاون ادارة النادي مع الباحثان، وبذلك بلغت نسبة عينة البحث (27.39%) من مجتمع البحث الأصلي، وفيما يلي توصيف مجتمع البحث وعينته.

**جدول (1) يبين توصيف مجتمع البحث وعينته**

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة من المجتمع الكلي %
1	نادي التعاون	20	27.39%
2	نادي الفوسفات	15	20.54%
3	نادي المستقبل	18	24.65%
4	نادي الوحدة	20	27.39%
	المجموع	73	100%

**2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث ووسائل جمع المعلومات:**

**2-3-1 الأجهزة المستخدمة بالبحث:**

- حاسوب محمول نوع (Lenovo).

- حاسبة يدوية نوع (Keno).

- ساعة توقيت.

**2-3-2 أدوات البحث:**

- ملعب كرة يد قانوني.

- كرات يد عدد (20) كرة.

- اقمام عدد (10)

- صافرة

- أقلام جاف عدد (20)

- شريط قياس.

**2-3-2 وسائل جمع المعلومات:**

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- البحوث والدراسات السابقة.

- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

- فريق العمل المساعد ملحق.

- الخبراء والمختصين ملحق (1)

- استمارة استبانة لاستطلاع السادة الخبراء.

- الاختبار والقياس.

- استمارات جمع وتفرغ البيانات.

## 2-4 مقياس المرونة النفسية واختبار مستوى الاداء المهاري المركب:

### 2-4-1 مقياس المرونة النفسية:

وصف المقياس: اعتمد الباحث في قياس متغير المرونة النفسية على مقياس أعدّه (حسنين عبد الأمير طعمه 2025)، يتألف المقياس من (48) فقرة تقيس مدى تمتع الفرد بالمرونة النفسية، وتتوزع هذه الفقرات بين صياغات إيجابية وسلبية. ويجب المفحوص عن كل فقرة وفق مقياس خماسي للتقدير يتدرج كما يأتي: (تتطبق علي تمامًا، تتطبق علي كثيرًا، تتطبق علي أحيانًا، تتطبق علي قليلًا، لا تتطبق إطلاقًا)

وقد أظهرت الدراسات السابقة التي استخدمت هذا المقياس تمتعه بمعاملات علمية مرتفعة من حيث الصدق والثبات، مما يدل على صلاحيته للاستخدام في البحوث النفسية. كما يعد المقياس مناسبًا للتطبيق على الفئات العمرية ابتداءً من 14 سنة فما فوق، لكلا الجنسين (الذكور والإناث). وفي ضوء أهمية التحقق من ملاءمة المقياس للبيئة العراقية والسياق الحالي للدراسة، قام الباحثان بعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال علم النفس الرياضي ملحق (1) للتحقق من صدقه الظاهري ومناسبته لأهداف البحث، وبعد التعديل على بعض الفقرات أصبح المقياس بشكل النهائي ملحق (2).

### مفتاح تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس (48) فقرة، ويُراعى في تصحيح الدرجات التمييز بين الفقرات ذات الصياغة الإيجابية والسلبية، وذلك وفق مفتاح التصحيح المعتمد من قبل مصمم المقياس. وتُعطى الدرجات كالآتي:

- الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (48) كحد أدنى و(240) كحد أقصى.

- تشير الدرجة العالية إلى مستوى مرتفع من مفهوم المرونة النفسية، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى مستوى منخفض منها.

- أما قيمة الوسط الفرضي للمقياس فهي (144)، وتُعد معيارًا أوليًا في تفسير النتائج الإحصائية المتعلقة بالمقياس.

- العبارات الموجبة للمقياس: (1 - 2-3-4-5-6-10-11-12-13-14-15-22-23-

24-25-26-27-28-34-35-36-37-38-39-45-46-47-48)

- العبارات السالبة للمقياس: (7-8-9-16-17-18-19-20-21-29-30-31-32-

33-40-41-42-43-44)

## 2-4-2 الاسس العلمية لمقياس المرونة النفسية:

### 1-صدق المقياس:

لتحقيق صدق المقياس قام الباحث بتوزيع استمارة استبيان على عدد من الخبراء المختصين ملحق(2). وظهرت اجابات السادة الخبراء الموافقة على جميع فقرات المقياس البالغة (48) فقرة وقد حصل على نسبة اتقاق 100%.

### 2-ثبات المقياس:

ان الثبات هو "حصول الفرد على نفس الدرجات اذا طبق عليه نفس الاداة وتحت نفس الظروف" لذلك اعتمد الباحث ثبات مقياس المرونة النفسية باستخدام طريقة اعادة الاختبار بين التطبيقين، اذ تم التطبيق الاول للمقياس في يوم (الاثنين) الموافق 2025/10/20 على (20) لاعب وهي عينة التجربة الاستطلاعية ، ويمثلوا (نادي الوحدة الرياضي) ثم اعيد التطبيق الثاني وعلى نفس العينة بعد فاصل زمني قدره (10) ايام في يوم (الخميس) الموافق 2025/10/30 مع تثبيت جميع الظروف الزمنية والمكانية وطريقة التطبيق ، وقد اظهرت النتائج ان قيمة معامل الارتباط (R) المحسوبة بين التطبيقين تبلغ (0.78)، وهي اكبر من قيمة (R) الجدولية البالغة (0.44) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية تساوي 2-20 = 18 .

### 3-موضوعية المقياس:

تعرف بانها "عدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وميوله، والتحرر من التحيز وهي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء"، ان الموضوعية تتحقق إذا كان معامل الثبات مرتفعاً.

## 2-4-3 اختبار المهارات الهجومية المركبة:

لغرض تحقيق هدف البحث لقياس المهارات الهجومية المركبة بكرة اليد، قام الباحث بالاطلاع على المصادر العلمية وبعد استشارة السادة الخبراء والمختصين تم اختيار اختبار المهارات الهجومية المركبة الذي تم اعداده من قبل رفيف مؤيد هاتف (2015) ولغرض ملائمة الاختبار مع عينة البحث وهدف البحث قام الباحثان بأجراء بعض التعديلات على الاختبار وعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين ملحق (1) في مجال (الاختبار والقياس، وعلم التدريب-كرة اليد) ليكون بالصيغة الآتية:

اسم الاختبار: اختبار المهارات الهجومية المركبة.

**الهدف من الاختبار:** قياس مستوى الاداء المهارى المركب (الاستلام والمناولة والطبطة والتصويب بكرة اليد)

**الادوات والاجهزة:** ملعب كرة يد قانوني - كرات يد عدد (5)، شواخص عدد (4) - ساعة توقيت الكترونية - صفارة - استمارة تسجيل - كامرة تصوير فيديو نوع (CASIO) ونوع (Nikon) عدد (2) صينية المنشاء- ستاند كاميرا عدد (2) - اطواق دائرية قطر 1م عدد (2) - شريط قياس متري.

**وصف الاختبار:** يرسم خط بدء الاختبار امام الطوق الدائري المخصص للمختبر والذي يبعد عنه مسافة (1) م. ويوضع طوق دائري اخر يقف فيه المساعد على جانب الطوق المخصص للمختبر، وتكون المسافة بين الطوقين 3م. ويكون قطر كل طوق 1م ، وتوضع امام طوق المختبر 4 شواخص بشكل عامودي باتجاه الهدف وتبعد مسافة اول شاخص عن الطوق 2م، ويبعد اخر شاخص مسافة 3م عن خط 9م، وتكون المسافة بين شاخص واخر 1.5م، يقف زميل للمختبر بوصفه مدافع بين خط 7 وخط 9م ، رافعاً يديه ، ويقف المساعد داخل الطوق المخصصة له، عند اعطاء اشارة البدء يجري المختبر الى منتصف الطوق المخصص له ويتم تبادل التميرية المتوسطة من فوق مستوى الكتف بين المساعد والمختبر (استلام ومناولة) بعدد 5 مناولات ثم يقوم المختبر بأداء مهارة الطبطة بالكرة بين الشواخص وعند الانتهاء يأخذ ثلاث خطوات ليؤدي مهارة التصويب بالقفز عاليا من خط 9م، وتكون مسافة الاختبار 11.5م تبدأ من خط بدء الاختبار الى خط ال 9م.

#### طريقة التسجيل:

1- يتم حساب درجات دقة الاداء المهاري (تقيم الاداء المهاري) من قبل 3 من الخبراء (ملحق 9)، بعد تصوير اداء كل لاعب، ويمنح كل مهارة (5) درجة كحد اقصى ثم يحسب الوسط الحسابي لتقيم الخبراء الثلاث.

2- يتم حساب زمن الاداء الكلي من لحظة سماع اشارة البدء الى ان تترك الكرة يد المختبر عند التصويب نحو المرمى.

3- يتم حساب مستوى الاداء المهاري المركب وفق قانون فت (مستوى الاداء المهاري) = مجموع درجات الدقة / زمن الاداء الكلي، بوحدة قياس درجة/ثانية.

## شروط الاختبار:

- 1- لكل مختبر محاولتين تحسب المحاولة الافضل.
- 2- تمنح فترة راحة قدرها (2) دقيقيه بين المحاولتين. شكل (1)



شكل (1) يوضح اختبار المهارات الهجومية المركبة بكرة اليد

## 2-4-4 الأسس العلمية لاختبار المهارات الهجومية المركبة:

### 1-صدق الاختبار:

يذكر هشام الزويد ونادر عليان (1998) ان الاختبار يعد صادقا عندما يتم عرضه على الخبراء المختصين، وحكموا بأنه يقيس ما تم وضع لقياسه وبكفاية، ووفقا لذلك قام الباحث بتصميم استمارة استبيان وزعت على عدد من الخبراء والمختصين (ملحق2) وعددهم (10)، للحصول على نسبة اتفاق الخبراء حول صلاحية الاختبار، وبذلك استخدم الباحث الصدق الظاهري الذي حصل على نسبة اتفاق (100%) كما مبين في جدول (2)

جدول (2) يبين نسبة اتفاق الخبراء المختصين

النسبة المئوية	أراء الخبراء		الاختبار
	لا يصلح	يصلح	
%100	0	10	المهارات الهجومية المركبة

## 2-ثبات الاختبار:

من مواصفات الاختبار الناجح هو الثبات ويعني " دقة القياس أو الاتساق"، ولتحديد ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة اعادة الاختبار بعد مدة زمنية قدرها (7) ايام، طبق على (20) لاعب وهي عينة التجربة الاستطلاعية، وبعد معالجة النتائج باستخدام قانون معامل الارتباط بيرسون (R) لمعرفة قيمة الارتباط بين الاختبارين، وقد تبين ان قيمة (R) تبلغ (0.88) وهو دال عندما تكون قيمته المحسوبة أكبر من قيمة (R) الجدولية البالغة (0.44) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 2-18=20، كما مبين في جدول (3)

جدول (3) يبين ثبات اختبار المهارات الهجومية المركبة

الاختبار	وحدة القياس	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الخطأ	درجة الحرية	الدلالة
المهارات الهجومية المركبة	درجة/ثانية	0.88	0.44	0.05	18	دال

## 3-موضوعية الاختبار:

تتحقق الموضوعية عند التحرر من اي تحيز وتعصب او ميول، وعدم وجود عوامل ذاتية دخيلة فيما يصدره الباحث من الاحكام، وهي تمثل عدم اختلاف المقدرين عند الحكم على شيء، وبما ان الاختبار واضح ويمكن فهمه من قبل اللاعبين، فضلا عن اعتماده على وحدات قياس (الدرجة والزمن) وان درجات الاختبار تتصف بالوضوح، ولم يكن هناك اختلاف في درجات التقييم، وكذلك بين معامل الارتباط قيمة الثبات فالموضوعية تتحقق إذا كان معامل الثبات مرتفعا من خلال الثبات مما يدل ان الاختبار المستخدم يتمتع بموضوعية.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد الموافق 2025/11/2 لمقياس المرونة النفسية واختبارات البحث الغرض منها:

- 1- التأكد من وضوح التعليمات الخاصة بكيفية الاجابة عن المقياس.
- 2- التعرف على مدى وضوح فقرات المقياس ودرجة استجابة المختبر لها.
- 3- معرفة الاخطاء والصعوبات التي قد تواجه عملية تطبيق المقياس (القبلي والبعدي).
- 4- التعرف على زمن الاجابة والوقت الذي يستغرقه اللاعب في الاجابة عن فقرات المقياس.
- 5- التعرف على وضوح الاختبارات المهارية المركبة وزمن تطبيقها.
- 6- كفاءة فريق العمل المساعد.

## 2-6 تجربة البحث الرئيسية (تطبيق المقياس والاختبارات):

تم الشروع بإجراء قياس المرونة النفسية والأداء المهاري المركب بكرة اليد على أفراد عينة البحث، وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد وعلى مدار يومين متتاليين الأربعاء والخميس 2025/11/20-19 فقد حُصص اليوم الأول لإجراء مقياس المرونة النفسية، في حين أُجريت في اليوم الثاني الاختبارات المهارية المركبة.

وقد حرص الباحثان على توفير الظروف الزمانية والمكانية الملائمة أثناء تطبيق القياس والاختبارات كما التزم الباحثان أثناء تطبيق مقياس المرونة النفسية بمجموعة من الضوابط المنهجية، شملت: توضيح جميع الفقرات للمشاركين، شرح آلية الإجابة بدقة، إبعاد اللاعبين عن بعضهم أثناء التطبيق لتفادي التأثير المتبادل، والتأكيد عليهم بضرورة الالتزام بالصدق والدقة في الإجابة، مع منع أي محاولة للاطلاع على إجابات الآخرين، وذلك لضمان موضوعية النتائج وصدقها.

## 2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان ببرنامج (Excel) لمعالجة البيانات الاحصائية

باستخدام القوانين الآتية:

- قانون النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الوسط الفرضي.
- الانحراف المعياري.
- قانون معامل الارتباط (بيرسون R).

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة النفسية والاداء المهاري المركب:

جدول (4)

المعالجة الاحصائية	المرونة النفسية	الاداء المهاري المركب
الوسط الحسابي	128.35	0.714
الانحراف المعياري	9.04	0.068

تبين من الجدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي لمتغير المرونة النفسية قد بلغ (128.35) وانحراف معياري (9.04)، وبلغ قيمة الوسط الحسابي لاختبار الاداء المهاري المركب (0.714) وانحراف معياري (0.068)

## 3-2 عرض نتائج علاقة الارتباط بين المرونة النفسية والاداء المهاري المركب:

جدول (5) يبين قيمة الارتباط (R) المحسوبة والجدولية ومعنوية العلاقة بين المتغيرين

المتغيرات	قيمة (R) المحسوبة	قيمة (R) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	المعنوي
المرونة النفسية الاداء المهاري المركب	0.39	0.44	18	0.05	غير معنوي

تبين من الجدول (5) ان قيمة (R) المحسوبة بلغت (0.39) وهي أصغر من قيمة (R) الجدولية البالغة (0.44) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة حرية =18، مما يدل ان علاقة الارتباط غير معنوي.

### 3-3 مناقشة النتائج:

من خلال عرض النتائج الاحصائية في جدول (4) تبين ان العينة لديها درجة مرونة نفسية منخفضة لان قيم الوسط الحسابي للمرونة النفسية كان اقل من قيمة الوسط الفرضي البالغة (144)، وهذا يدعم ما تم طرحه من قبل الباحثان في مشكلة البحث، وقد تبين في الجدول (5) بوجود علاقة ارتباط بين المتغيرين ولكنها كانت ضعيفة، وهي غير معنوية مما يدل على الاتجاه الصحيح للباحثان في ان المرونة النفسية تؤثر على الاداء المهاري المركب.

أن لعبة كرة اليد بوصفها من الألعاب الجماعية السريعة التي تتسم بتغير مواقف اللعب بصورة مستمرة تتطلب من اللاعب مستوى عالياً من القدرة على التكيف النفسي مع ظروف المنافسة المختلفة، مثل ضغط الوقت أو تغير نتيجة المباراة أو شدة المنافسة بين الفرق. ومن هنا فإن تنمية المرونة النفسية من خلال البرامج الإرشادية تسهم في تعزيز قدرة اللاعبين على التعامل مع هذه المواقف بفاعلية أكبر وتحقيق أداء أفضل خلال المباريات. ويؤكد محمد حسن علاوي أن امتلاك الرياضي لدرجة عالية من المرونة النفسية يساعده على التعامل الإيجابي مع الضغوط التنافسية وتحويلها إلى دافع يدعم الأداء بدلاً من أن تكون سبباً في ظهور القلق أو التوتر. ويؤكد (وجيه محبوب) أن تنمية المهارات النفسية لدى الرياضيين تسهم في تعزيز قدرتهم على التكيف مع الظروف المتغيرة في المنافسة، كما تساعدهم على المحافظة على مستوى ثابت من الأداء رغم الضغوط المختلفة.

ومن ناحية أخرى يمكن الربط بين تطور المرونة النفسية وتحسن مستوى الأداء المهاري المركب في كرة اليد، إذ إن التحكم في الانفعالات والتكيف مع الضغوط التنافسية يساعدان اللاعب على الحفاظ على درجة عالية من التركيز أثناء تنفيذ المهارات الحركية المعقدة واتخاذ القرارات المناسبة خلال مجريات اللعب. وفي هذا الصدد يشير أسامة كامل راتب إلى أن الاستقرار الانفعالي والتوازن النفسي يعدان من العوامل التي تساعد الرياضي على الحفاظ على مستوى تركيز مرتفع أثناء الأداء، الأمر الذي ينعكس بصورة إيجابية على دقة تنفيذ المهارات الرياضية وسرعة أدائها.

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

- 1- اظهرت النتائج ان العينة لديها درجة منخفضة من المرونة النفسية.
- 2- توجد علاقة ارتباط بين المرونة النفسية والاداء المهاري المركب وهي علاقة ضعيفة.
- 3- ان علاقة الارتباط بين المرونة النفسية والاداء المهاري المركب غير معنوية لدى لاعبي نادي التعاون بكرة اليد.

##### 4-2 التوصيات:

- 1-يوصي الباحثان مدربي كرة اليد لأندية الدرجة الاولى في محافظة الانبار الى الاستفادة من نتائج هذه الدراسة والاهتمام بالمرونة النفسية للاعبين.
- 2-يوصي الباحثان مدربي كرة اليد لأندية الدرجة الاولى في محافظة الانبار الى الاهتمام بالمهارات النفسية وان تأخذ حيزا في برامجهم التدريبية.
- 3-يوصي الباحثان ادارات الاندية بتوظيف مختصين في علم النفس الرياضي ضمن الكادر التدريبي لمتابعة الجوانب النفسية للاعبين وتطوير قدراتهم بشكل علمي منظم.
- 4-يوصي الباحثان الى اعتماد مقياس المرونة النفسية واختبار الاداء المهاري المركب المعد من قبل الباحثان.
- 5-اجراء دراسات مشابهة على الاندية الاخرى تتضمن مهارات نفسية اخرى في لعبة كرة اليد والالعاب اخرى

## المصادر

- اسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
- جيان احمد محمد؛ أثر أنموذج وودز في الدافعية العقلية والكفاءة الذاتية وتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطالبات، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، جامعة بغداد، 2022.
- حسنين عبد الأمير طعمه: القدرة التنبؤية للكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية كمؤشرات للسلوك العدواني للاعبين كرة قدم الصالات، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، 2025.
- خليل ابراهيم سليمان: التعلم الحركي، ط1. العراق، النجف الأشرف، مطبعة دار الضياء، 2022.
- رفيف مؤيد هاتف النفاخ: تمرينات الاسترخاء الذاتي-التخلي وتأثيرها في الإدراك الحس-حركي والتفكير الإبداعي وتطور بعض المهارات الهجومية المركبة لدى الطلاب بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة الكوفة، 2015.
- سعد الدين العثماني: المرونة النفسية والتكيف، ط1، المغرب، 2009.
- صلاح احمد مراد وامين علي سليمان؛ الاختبارات والمقاييس في العلوم النفسية والتربوية، ط2، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2005.
- علي سموم وصادق جعفر؛ القياس والتقويم في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 2020.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.
- هشام الزيود ونادر عليان؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط2، عمان، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
- وجيه محبوب: علم النفس الرياضي والتدريب العقلي، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002.
- يوسف علاء الدين: الإرشاد النفسي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الوفاء، 2020.

## ملحق (1)

يبين اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم المقياس والاختبار المهاري

الاسم	اللقب العملي	الاختصاص	مقياس المرونة النفسية	اختبار الاداء المهاري المركب	مكان العمل
عكلة سليمان الحوري	أستاذ	علم النفس الرياضي			جامعة الحمدانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. نوفل محمد الحياىلى	استاذ	دكتوراه -تدريب كرة يد			جامعة الحدياء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. سعد محسن إسماعيل	استاذ	دكتوراه -تدريب كرة يد			جامعة مدينة العلم -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. نبهان حميد احمد	استاذ	دكتوراه -تدريب كرة يد			جامعة المعارف-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
يسار صباح جاسم	استاذ	علم النفس الرياضي			جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
عامر سعيد جاسم	استاذ	علم النفس الرياضي			جامعة بابل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
سعد عباس عبد الجنايى	استاذ	علم النفس الرياضي			جامعة سامراء -كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة
أ.د. نكتل مزاحم خليل	استاذ	دكتوراه -تدريب كرة يد			جامعة تكريت -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
فاطمة حسين عويد	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي			جامعة صلاح الدين -كلية التربية (شقلاوة)
عمر فاضل يحيى	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي			جامعة سامراء -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ملحق (2)

## مقياس المرونة النفسية بصيغة النهائية بعد التعديل

ت	الفقرة	تتطبق علي تماما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي احيانا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق اطلاقا
1	اتعامل مع أساليب المنافسين الاستغزالية بشكل يمنع تأثيرها على أدائي وأداء فريقي.					
2	أبادر بالتدخل لحل النزاعات التي تحدث أثناء المباراة لضمان استمرار اللعب بسلاسة.					
3	اتدخل لتوجيه زملائي أثناء حالات الاحتكاك مع المنافسين، مستندا إلى ثقتهم واحترامهم لي داخل الفريق.					
4	أتحكم في قراراتي وتصرفاتي أثناء المباراة لضمان تحقيق متطلبات اللعب وتحسين أداء الفريق.					
5	على الرغم من التحديات والانتقادات التي أواجهها أثناء اللعب، أعمل على الحفاظ على توازني النفسي دون أن أسمح لها بالتأثير على أدائي.					
6	أجمع المعلومات عن المواقف التي تحدث خلال المباراة لاتخاذ القرارات المناسبة لتحسين أدائي وأداء فريقي					
7	يمكنني تحمل استغزاز المنافس لي خلال مواقف اللعب المختلفة مع الحفاظ على تركيزي.					
8	أسارع بالاعتذار للمنافس عندما يرتكب فريقي خطأ يؤثر على سير المباراة، حرصا على الروح الرياضية.					
9	أحافظ على أعصابي عند تعرضي لاستغزازات من المنافس خلال المنافسات الحاسمة داخل الملعب					
10	أبادر باتخاذ خطوات سريعة لحل المشكلات التي أتعرض لها او يتعرض لها فريقي خلال المباراة لتجنب تفاقمها.					
11	أفكر في جميع البدائل المتاحة للتعامل مع التصرفات العدوانية التي قد تحدث أثناء المباراة					

					12	اتحمل المسؤولية الكاملة عن قراراتي وأفعالي مهما كانت كبيرة أو معقدة.
					13	أوجه تركيزي على الجوانب الإيجابية أثناء المباراة، حتى عند وقوعنا تحت الضغط
					14	أعمل على التأثير بزملائي اللاعبين والسيطرة على ردود أفعالهم أثناء المواقف الحرجة داخل المباراة لضمان الانضباط الجماعي.
					15	عندما أواجه صعوبات أثناء التدريب أو المباراة، أعمل على تجهيز نفسي ذهنياً لمواجهة بكفاءة.
					16	أحاول التكيف مع الأجواء المتغيرة داخل الملعب وأعمل على إعادة التوازن لفريقي عند حدوث مشكلات.
					17	استثمر الفرص المتاحة بسرعة لتحقيق أهداف الفريق أثناء المباراة.
					18	أفكر مسبقاً في المواقف التي قد تؤدي إلى وقوع فريقي في مواقف صعبة، وأضع خططا لتجنبها.
					19	أواجه التحديات أثناء المباريات الصعبة بإصرار وثبات، خاصة خلال اللحظات الحرجة التي تتطلب هدوء وتركيز.
					20	عندما أتردد بالتصدي لحل المشاكل التي يتعرض لها فريقي أفكر بالنتائج السلبية التي قد تقع
					21	أتعامل مع اختلاف شخصيات زملائي في الفريق بطريقة تحقق التفاهم وتسهم في تحسين الأداء الجماعي داخل المباراة.
					22	أجتاز الشعور بالخوف وأواجه بثقة المباريات الصعبة والحاسمة
					23	أحرص على الابتعاد عن كل ما يشتت تركيزي أو يستنزف طاقتي أثناء المباراة للحفاظ
					24	أفهم ردود أفعال اللاعبين عند الفوز أو الخسارة وأساعدهم على العودة للتركيز سريعاً.
					25	أتابع أسلوباً تحليلياً لرؤية المشكلات التي تواجهنا من زوايا مختلفة قبل وأثناء المباراة للوصول إلى أفضل الحلول.

				استفيد من خبراتي ومعارفي لإيجاد حلول عملية للمواقف الصعبة أثناء المباريات.	26
				ينتابني الإحباط أحياناً عندما يواجه فريقي موقفاً صعباً أثناء المباراة.	27
				اتبني التوجيهات التي يقدمها زملائي أثناء المباراة عندما أرى أنها تساعدنا في حل المشكلات التي تواجهنا.	28
				أعتمد على تحليلي وتنبؤاتي لسير المباراة لتحسين التعامل مع المواقف الصعبة وتجنب الأخطاء	29
				أطلب من زملائي في الفريق آرائهم حول كيفية التعامل مع المواقف الصعبة التي قد نواجهها أثناء المباراة.	30
				اعتمد على زملائي في الفريق للتدخل وإنهاء المشكلات التي تحدث أثناء المباراة تجنباً لتفاقم الموقف.	31
				أشعر بأن التغلب على التحديات التي أواجهها أثناء التدريب أو المباراة قد يكون أمراً صعباً في بعض الأحيان.	32
				أرى أن تقديم التوجيهات المناسبة أثناء المباراة يساعد في تقليل الاحتكاكات والمشاكل مع المنافسين، مما يحسن من أداء الفريق	33
				أميل إلى تفسير النتائج غير المرضية التي أحققها في المباراة بناءً على ظروف خارجة عن إرادتي.	34
				أعتمد على أفكارى الإيجابية للسيطرة على الضغوط النفسية التي أتعرض لها أثناء المباريات، مما يساعدني على تقديم أداء أفضل	35
				أجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين أثناء المباراة بسبب تباين شخصياتهم واختلاف طرق تفكيرهم.	36
				أفضل الابتعاد عن المشاركة في حل المشكلات التي تواجه فريقي لتجنب حدوث خلافات	37
				أركز بشكل كبير على حث زملائي لأخذ الثأر أثناء المباراة.	38
				أدرك بعد فترة من اللعب أن أسلوب المنافس قد	39

					يكون مصمما لاستفزاز فريقي بشكل غير مباشر	
					امتنع عن إبداء رأيي في المشكلات التي تحدث مع فريقي أثناء المباراة لتجنب الوقوع بالخطأ	40
					أواجه تحديا في التحكم بردود أفعالي عند تعرض فريقي لاستفزاز من قبل المنافس خلال المباراة.	41
					أخشى التعبير عن رأيي في الأحداث التي تقع أثناء المباراة لتجنب التعرض للنقد أو المواجهة.	42
					واجه صعوبة كبيرة في جعل زملائي يستجيبون لتوجيهاتي أثناء المباراة.	43
					تبقى بعض المشاعر المرتبطة بنتائج المباراة عالقة لفترة أطول مما أود.	44
					أتجنب أحيانا مواجهة المشكلات التي تحدث أثناء المباراة وأتركها للآخرين، تفاديها التحمل مسؤولية النتائج.	45
					ارفض من يختلف معي في الرأي بخصوص مواقف اللعب.	46
					أجد نفسي أحيانا أفكر أن تحقيق كل ما تسعى إليه في المباراة قد يكون أمرا صعبا في بعض الأحيان.	47
					أواجه صعوبة في الحفاظ على التحكم الكامل في تصرفاتي عندما أتعرض لتصرفات مستفزة من زملائي أو منافسي أثناء المباراة.	48