

مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة  
الرياضة  
الدولية



المجلد الثالث العدد (3)  
اذار 2021 م شعبان 1442هـ

[WWW.ISSJKSA.COM](http://WWW.ISSJKSA.COM)  
ISSN: 1658- 8452

جميع الحقوق محفوظة  
لمجلة علوم الرياضة الدولية





▶ مجلة علوم الرياضة الدولية :

# مجلة علوم الرياضة الدولية International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة  
تصدر عن  
أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441 هـ  
رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي ( .51 )

[info@issjksa.com](mailto:info@issjksa.com)



الصفحة	المحتويات
3	1-المحتويات
5	2-تأثير تمارين خاصة وفق المسار الحركي للذراعين لتطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة للطالبات
13	3-تأثير مستوى النشاط البدني على الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي
23	4-دراسة مقارنة في التحمل النفسي لدى لاعبي منتخبات بعض الالعاب الجماعية في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل
33	5-تقييم وسائل تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل
43	6-واقع التكوين في الإعداد النفسي في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر وتطبيقاتها الميدانية
49	7- بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبي القوس والسهم في محافظة بغداد

## تأثير تمارينات خاصة وفق المسار الحركي للذراعين لتطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة

### للطالبات

م.د سلمان داود طعيمة<sup>1</sup> م.م جمانه غازي سلمان<sup>2</sup>

المديرية العامة للتربية في ميسان<sup>1</sup>

([salmandawd125@gmail.com](mailto:salmandawd125@gmail.com))<sup>1</sup>

**المستخلص:** تكمن مشكلة البحث إذ وجد الباحثان ان القائمين على العملية التعليمية والتدريبية يعملون على المحافظة على الأداء والقدرة على استقبال المعلومات بدنيا وان تكرار تمارين المهارات الأساسية يزيد من تعلمها وتطورها في مرحلة اكتساب التعلم لغرض تحسين وتسريع عملية التعلم والوصول الى مرحلة الأداء الناجح، فضلا عن إبقاء الخطط والمناهج التعليمية دون مواكبة التطور وعدم الاهتمام الى تطوير المسار الحركي للأداء الفني دون ان تؤثر على الإجهاد إثناء التعلم وبنفس الأهمية الى القدرات البدنية بل تعد مساعدة ومسرعة في إتقان التعلم وتحقيق الهدف التعليمي ومن اجل الارتقاء بعملية التعلم وقد هدف البحث الى:

1- إعداد تمارينات خاصة للذراعين وفق المسار الحركي لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة.

2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة للذراعين وفق المسار الحركي لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة.

إما إجراءات البحث فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، فضلا عن تضمن وصفا لعينة البحث إذ قام الباحثان بتقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية عن طريق القرعة وتم تطبيق المنهج الذي أعده الباحثان على المجموعة التجريبية وإبقاء المجموعة الضابطة على المنهج المتبع التقليدي من قبل المدرس وفي ضوء النتائج والأهداف توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية: أثرت التمارينات بشكل ايجابي وواضح في تطوير الأداء الفني للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية وحققت التمارينات التعليمية المقترحة في المنهج تحسن واضح لدى المجموعة التجريبية.

**الكلمات المفتاحية:** تمارينات خاصة - الأداء الفني - الكرة الطائرة .

## 1- المقدمة:

الى مرحلة الأداء الناجح، وكذلك إبقاء الخطط والمناهج التعليمية دون مواكبة التطور وعدم الاهتمام الى تطوير وتنمية العمليات العقلية دون ان تؤثر على الإجهاد إثناء التعلم وبنفس الأهمية الى القدرات البدنية بل تعد مساعدة ومسرعة في إتقان التعلم وتحقيق الهدف التعليمي .

لذا ارتأى الباحثان وضع تمارين خاصة وفق المسار الحركي لتطوير الأداء الفني والتي يشار إليها إحدى عناصر القدرات البدنية ومن خلالها تؤثر في تنمية تطوير الأداء الفني الذي تخدم تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

### أهداف البحث:

1- أعداد تمارين خاصة للذراعين وفق المسار الحركي لمهارة الإرسال بالكرة الطائرة.

2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة وفق المسار الحركي للذراعين في تطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة.

### فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعتين في مهارة الإرسال من الأسفل لإفراد عينة البحث.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار (البعدي) لتطوير الأداء الفني للإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة.

### مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات الصف الثاني متوسط في متوسطة الأصالة للطالبات التابعة لتربية الرصافة الثانية للعام الدراسي (2020/2019) .

المجال الزمني: 2020/2/19-2019/12/18

المجال المكاني: ملعب متوسطة الأصالة للطالبات التابعة لتربية الرصافة الثانية/محافظة بغداد .

## 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: ان طبيعة المشكلة تلزم الباحثان اختيار المنهج الملائم لها لتحقيق أهداف البحث، والتحقق من صحة فرضيته، إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي ذا المجموعتين

الفكرة الأساسية في التدريب تعتمد على استعداد الفرد، وتقبله ومقدار الوقت الذي يحتاجه المتعلم لغرض التدريب إذ ان المتعلم هو محور العملية التدريبية وتنمية قدراته وقابليته البدنية والمهارية هي الغاية الأساسية في هذه العملية التي تتطلب اهتمام الشامل والدقيق في توافر مواقف تعليمية وتدريبية متنوعة تخدم عملية التدريب وتوافر فرصه تحقيق الأداء الأمثل في المهارات الرياضية المختلفة التي تعكس قدره المتعلم على فهم أجزاء المهارة او الحركة ومكوناته وحسب ظروف اللعب وقابليته في تنمية وتعلم مهارات الكرة الطائرة، لذا جاء العلم لتسريع عملية التعلم وتطوير الأداء من خلال العملية التعليمية التدريبية الحديثة التي لا تقف عند مستوى معين وهناك طرائق وأساليب لتعلم وتدريب المهارات الحركية يتباين فيها نسب النجاح من مستوى الى آخر لكن ما زالت تستخدم لذلك يسعى الباحثان من فتره الى أخرى أيجاد أساليب وطرق جديدة تقدم تطور الواجب الحركي في جميع الفعاليات الرياضية بما يتناسب مع الفئة العمرية سواء كانت هذه الفعاليات فرقيه او فرديه و نحتاج في هذه الأساليب الجديدة الى الربط بين العمليات البدنية والمهارية للتوظيف في جانب الأداء المهاري بالشكل المطلوب .

ان لعبة الكرة الطائرة انتشرت بشكل واسع في العالم وتطوره بشكل سريع في العقدين الأخيرين وهي في تطور دائم في مستوى الأداء المهاري ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال منهج تمارين خاصة للذراعين وفق آلية المسار الحركي للاعبات ومعرفة تأثيره في تطوير الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة وبالتالي تصب في مصلحة تحقيق الهدف لتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ضمن درس التربية الرياضية المدرسية.

### مشكلة البحث:

الهدف من عملية التعلم الوصول بالمتعلم الى أداء المهارة المراد تعلمها بالشكل المطلوب وان الكثير من القائمين على العملية التعليمية يكون تركيزهم على المحافظة للأداء والقدرة على استقبال المعلومات من خلال الأداء العملي للمهارة وان تكرار تمارين المهارات الأساسية يزيد من تعلمها وتطورها في مرحلة اكتساب التعلم لغرض تحسين وتسريع عملية التعلم والوصول

يبين الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء تتحصر بين  $(1 \pm)$  وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول أي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم .

## 2-2-1-2 التكافؤ في المهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة:

بعد أن تم تحديد الاختبارات المهارية للمهارات بالكرة الطائرة من وجهة نظر المختصين، أجرى الباحثان تكافؤ أفراد عينة البحث من خلال استخدام بعض العمليات الإحصائية. يوم وحسب الترتيب الذي تم التوصل إليه بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، وقد تم اعتماد هذا الاختبار كاختبار قبلي لعينة البحث. والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) يبين نتائج تكافؤ المجموعتين التجريبيية الضابطة في اختبار مهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة .

الدالة	sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المهارات الأساسية
			ع±	س-	ع±	س-		
إرسال من أسفل	0.108	0.253	1.78	6.53	1.75	6.65	درجة	المهارات الأساسية

\* ان الدلالة تكون معنوية عندما تكون (sig) > اصغر من (0.05)، درجة الحرية  $(n+1-2) = 40-2=38$  مستوى الدلالة (0.05)، وتكون غير معنوية عندما تكون (sig) < اكبر من (0.05)

من الجدول (2) أظهرت النتائج إنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في كافة اختبار المهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

## 2-3 الأدوات والأجهزة و وسائل جمع المعلومات:

### 2-3-1 الأدوات والأجهزة المستعملة بالبحث: (آلة

تصوير فيديو نوع (SONY)، ميزان طبي لقياس الكتلة عدد (1)، جهاز لابتوب نوع Lenovo Eg530، جهاز داتا شو (عارض)، أقراص ليزرية (DVD)، شريط لاصق ملون عدد 2، ملعب الكرة الطائرة + شبكة الكرة الطائرة، كرات طائرة نوع (MIKASA) عدد (20)، ساعة توقيت عدد (2)، صافرات عدد (3).

### 2-3-2 وسائل جمع المعلومات: استخدم الباحثان

الوسائل الآتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي: (المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الملاحظة، التدريب، استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصون، استمارة لتسجيل البيانات، شبكة المعلومات الدولية (Internet)، فريق العمل المساعد، الاختبارات والقياسات).

التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدى وذلك لملاءمته وانسجامه لطبيعة المشكلة المتعلقة بالبحث .

## 2-2 مجتمع البحث وعينته: اختار الباحثان بطريقة

عمدية مجتمع البحث الذي تمثل بطالبات الصف الثاني متوسط في متوسطة الأصالة للطالبات التابعة لتربية الرصافة الثانية للعام الدراسي (2020/2019) لكون لعبة كرة الطائرة من ضمن مقررات المنهج إليهم والبالغ عددهم (60) طالبة لتمثل مجتمع الأصل. أما عينة البحث " فهي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل وتمثل دراسة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي للبحث ثم ينتهي ذلك بتعميم النتائج على المجتمع كله " (4:224) فقد تكونت العينة من شعبي (أ، ب) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية عن طريق إجراء القرعة والبالغ عددها (100) طالبة، وتم توزيعهم عن طريق القرعة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بعد ان تم استبعاد عدد من الطالبات لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة والبالغ عددهم (40) طالبات، وتمثلت النسبة (40%) من مجتمع الأصل .

## 2-2-1-2 تجانس وتكافؤ مجاميع البحث: من أجل

تجنب العوامل التي ربما تؤثر في نتائج التجربة، ولتحديد خط شروع واحد لعينة البحث، وإرجاع الفروق الى العامل التجريبي، إذ " ينبغي على الباحث تكوين مجموعة متكافئة على الأقل فيما يتعلق في المتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (3:47) .

## 2-1-2-1 التجانس في متغيرات (العمر والطول

والكتلة):

قام الباحثان بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد يكون لها تأثير في نتائج البحث وهذه المتغيرات تشمل (العمر، الكتلة، الطول) عن طريق استخدام قانون معامل الالتواء، والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر والكتلة والطول).

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
العمر	سنة	15.623	15.700	0.321	0.719
الكتلة	كغم	42.432	40.500	5.806	0.998
الطول	سم	143.02	145	6.600	0.900

إذ تم تحديد الدرجة الكلية للمهارة بـ (10) درجات وحسب كل قسم من أقسام المهارة (التحضيرية والرئيس والختامي).

-**الهدف من الاختبار:** تقويم الأداء الفني للمهارة للإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاثة (التحضيرية، الرئيس، الختامي).

-**الأدوات المستخدمة:** ملعب كرة طائرة قانوني، كرة طائرة قانونية عدد (3)، استمارة تقويم، آلة تصوير فيديو.

-**وصف الأداء:** يقوم مدرس المادة بأداء محاولة واحدة أمام الطالبات لمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة لتكوين فكرة عن كيفية إجراء الاختبار ثم يقوم الطالبات بأداء ثلاث محاولات لمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة (كمحاولة تجريبية للطالبات)، ثم تثبت آلة تصوير فيديو واحدة من نوع (Sony) على بعد (4) متر من مكان الأداء وبارتفاع عدستها (140) سم في الساحة الرياضية للمدرسة. يتم إعطاء كل طالبة ثلاث محاولات لمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة .

-**التسجيل:** من خلال عرض التصوير الفيديوي على الحاسبة الإلكترونية بواسطة قرص مضغوط (DVD) يقوم ثلاث مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالبة مختبر، ويمنح عنها ثلاث درجات عن كل خبير، علماً أن الدرجة التقويمية النهائية لكل محاولة هي (10) درجات، موزعة على أقسام المهارة الثلاثة، وهي (3) درجات للقسم التحضيرية، و(5) درجات للقسم الرئيس، و(2) درجة للقسم الختامي، وبعدها اختار أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات تحتسب الدرجة النهائية لكل مختبر.

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على طالبات من خارج عينة البحث وعددهم (5) طالبات وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة قبل تنفيذ المنهج التعليمي وكانت التجربة على المراحل التالية:

**المرحلة الأولى:** يوم الأربعاء الموافق 2019/12/18 قام الباحثان بإجراء الاختبار لمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة .

**المرحلة الثانية:** يوم الخميس الموافق 2019/12/19 تم إجراء اختبارات الأداء الفني للمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة

## 2-4 الاختبارات الميدانية:

### 2-4-1 اختبار مهارة الإرسال من الأسفل:

#### اختبار الإرسال من أسفل (4:224).

**الغرض من الاختبار:** قياس دقة الإرسال من الأسفل.

**الأدوات:** تقسيم الملعب، (10) كرات طائرة، ملعب كرة طائرة قانوني (يعدل ارتفاع الشبكة للناشئين والسيدات)، شريط قياس. تحدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة وتكتب على الأرض .

**مواصفات الأداء:** يقوم المختبر بأداء عشرة رسائل متتالية من أسفل، محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.

#### الشروط:

1- لكل مختبر عشر محاولات (عشرة يستخدم فيها الإرسال من أسفل) تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب، بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة.

2- إذا لمست الكرة الشبكة أو خرجت خارج الملعب يحصل المختبر على (صفر).

3- إذا سقطت الكرة على الخط تحسب وكأنها سقطت في المنطقة التي يحددها هذا الخط، وإذا سقطت على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الأعلى في الدرجات.

**التسجيل:** يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها، علماً بأن الدرجة النهائية هي 10 درجة.

### 2-4-2 اختبار الأداء الفني لمهارة الإرسال من

#### الأسفل بالكرة الطائرة (2:101):

يتمثل اختبار الأداء الفني للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة بأداء المهارة، وبحسب الشروط القانونية للعبة، إذ اعتمد الباحثان في منح الدرجة على استمارة تقويم الأداء الفني، بعد الأخذ بأراء السادة الخبراء والمختصين فيما يخص تقديراتهم للدرجات النهائية لكل قسم من أقسام البناء الظاهري لمهارة الإرسال من الأسفل،

**2-6-2 التجربة الرئيسية:** تم تنفيذ منهج البحث على المجموعة التجريبية وإبقاء المجموعة الضابطة على المنهج التقليدي من قبل مدرس المادة وإشراف الباحثان وعلى الشكل التالي:

**زمن بدء التجربة الرئيسية:** بدأت التجربة يوم الثلاثاء الموافق 2019/12/24 واستغرقت (6) أسابيع بواقع (18) وحدة تعليمية، 3 وحدات تعليمية تدريبية في الأسبوع بزمن (45) دقيقة لكل مجموعة وعلى وفق الجدول الأسبوعي للمدرسة في الفصل الأول ولغاية يوم الأحد الموافق 2020/2/2 .

**مكان التجربة:** تم تطبيق الوحدات التدريبية لمجموعتي البحث في ساحة المدرسة (متوسطة الأصالة للطلبات) في ملعب الكرة الطائرة .

**تطبيق المنهج المعرفي التعليمي المعد من قبل الباحثان:** من خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال بحثه، فضلا عن خبرة الباحثان كونهم مدرسان تربية رياضية للمرحلة المتوسطة، تم وضع تمرينات وفق المسار الحركي تهدف من خلاله تنمية الأداء الفني لمهارة الإرسال من الأسفل والتي تحتوي على طريقة عرض المهارة على الشاشة وتفاصيلها في القاعة الدراسية (مكتبة المدرسة او المختبر) ثم الانتقال الى الجانب التطبيقي التعليمي الى الساحة المدرسية ولمدة (6) أسابيع بواقع (18) وحدة تعليمية، 3 وحدات كل أسبوع حسب ما موجود بالجدول المدرسي وبزمن (45) دقيقة للوحدة كما موضح بالشكل أدناه:

شكل (1) يوضح توزيع توقيتات الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية

داخل القاعة	القسم التحضيري	
	1 دقيقة	المقدمة
الانتقال الى الساحة	12-15 د	الجانب المعرفي (الجزء النظري)
	1 د	التحية والتهيئة
	8 د	الإحماء عام/خاص
	13-15 د	القسم الرئيسي
	5 د	الجانب التطبيقي
		الختامي

يبين توزيع توقيتات الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية من قبل الباحثان وحسب الوحدة التعليمية، والتي تحتوي على مجموعة من التمارين المقترحة في المنهج وطريقة توزيعها وتكراراتها وفترات الراحة بينها في الجزء التطبيقي .

من خلال الشكل الظاهري لها وبأقسامها الثلاثة (التحضيري، الرئيس، الختامي) مع فريق العمل المساعد.

**وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية الأولى هو:**

1-التأكد من مدى ملاءمة ووضوح تعليمات اختبارات عينة البحث.

2-التأكد من قدرة وإمكانية فريق العمل المساعد لتنفيذ القياسات والاختبارات.

3-مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات.

4-حساب الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات .

5-التجارب الميدانية.

## 2-6-1 الاختبار القبلي:

**اختبار المهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة:** تم إجراء اختبار المهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة القبلي لمجموعتي البحث الموافق 2019/12/22 من قبل الفريق المساعد وتحت إشراف الباحثان على وفق الشروط والتعليمات لكل اختبار .

**اختبار تقويم الأداء الفني:** تم إجراء اختبار تقويم الأداء الفني للمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة لمجموعتي البحث في يوم الموافق 2019/12/22 وقبل القيام بأداء الاختبار القبلي من قبل الطالبات قام مدرس المادة بأداء محاولة واحدة أمام الطالبات لتكوين فكرة عن كيفية إجراء الاختبار، ثم قام الطالبات بأداء (3) محاولات كمحاولة تجريبية للطالبات، بعدها تم الاختبار القبلي بإعطاء كل طالبة (3) محاولات ولكل مهارة على وفق الأداء الفني الخاص بها، وصاحب أداء كل مهارة لكل طالبة التصوير المتفق عليه بألة تصوير فيديو وتحويله الى قرص (CD) وتم عرضه بعد ذلك على الخبراء والمقيمين، وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة أعدت لهذا الغرض ولكل مجموعة على حده، وبهدف التأكد من موضوعية التقويم بين المقيمين الثلاث إذ تم اختيار إحدى المهارات الأساسية بالكرة الطائرة بطريقة عشوائية فكانت مهارة الإرسال من الأسفل، وتم حساب معامل الارتباط المتعدد بين درجات المقيمين الثلاث فكانت (0.87) وهو معامل ارتباط عالٍ في تقويم المهارات الحركية وهذا يدل على أن عملية التقويم كانت موضوعية.

### 3-1-2 عرض نتائج الفروق لاختبارات الأداء الفني

(الشكل الظاهري) القبلي والبعدية للمجموعتين

وتحليلها:

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة لاختبارات الأداء الفني (الشكل الظاهري) القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف ع	قيمة T	Sig	الدلالة
			ع ±	س	ع ±	س					
الشكل الظاهري	درجة	تجريبية	1.75	5.25	1.25	7.47	2.22	1.41	3.10	0.00	معنوي
	درجة	ضابطة	0.89	4.83	0.77	5.97	1.14	0.69	2.90	0.03	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن - 1) = 19 - 1 = 18، مستوى الدلالة (0.05)

### 3-1-3 عرض نتائج الفروق في الاختبار مهارة

الإرسال من الأسفل (البعدية) بين المجموعتين

التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة للاختبارات البعدية مهارة الإرسال من الأسفل للمجموعتين التجريبية والضابطة

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ف	ف ع	قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س					
الإرسال من أسفل	درجة	9.17	1.52	7.85	1.45	1.32	3.80	2.583	0.02	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن + 1 - 2) = 38 - 2 = 36، مستوى الدلالة (0.05)

### 3-1-4 عرض نتائج الفروق لاختبارات الأداء الفني

(الشكل الظاهري) البعدية للمجموعتين

الضابطة والتجريبية وتحليلها:

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة لاختبارات الأداء الفني (الشكل الظاهري) البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ف	ف ع	قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة
		ع ±	س	ع ±	س					
الشكل الظاهري	درجة	7.47	1.25	5.97	0.77	1.5	1.48	4.347	0.005	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن + 1 - 2) = 38 - 2 = 36، مستوى الدلالة (0.05)

### 3-6-2 الاختبارات البعدية:

اختبار مهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة: تم إجراء اختبار مهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة البعدية لمجموعتي البحث يوم الثلاثاء الموافق 2020/2/4 من قبل الفريق المساعد وتحت إشراف الباحثان على وفق الشروط والتعليمات لكل اختبار وبنفس الظروف.

اختبار تقويم الأداء الفني: قام الباحثان بإجراء اختبار تقويم الأداء الفني للمهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة لمجموعتي البحث يوم الثلاثاء 2020/2/4 وذلك بإعطاء ثلاث محاولات لكل طالبة ولكل مهارة وقد صاحب الأداء عملية التصوير الفيديوي لكل طالبة، وتم ذلك في نفس ظروف الاختبار القبلي وشروطه.

### 2-7 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثان الحقيبة

الإحصائية (SPSS) في معالجة نتائج البحث والوسائل الإحصائية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، اختبار (T) للعينات المستقلة، اختبار (T) للعينات المترابطة).

### 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### 3-1-3 عرض النتائج وتحليلها: بعد ان تم تفرغ البيانات

للاختبارات القبلي والبعدية لمجموعتي البحث وللتحقق من صحة فروض البحث تم تحليل البيانات إحصائيا وعلى النحو التالي:

#### 3-1-1 عرض نتائج الفروق بين اختبار الإرسال

من الأسفل (القبلي والبعدية) للمجموعتين

وتحليلها:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة لاختبار مهارة الإرسال القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف ع	قيمة T	Sig	الدلالة
			ع ±	س	ع ±	س					
الإرسال من الأسفل	درجة	تجريبية	1.75	6.65	1.52	9.17	2.52	3.89	3.442	0.02	معنوي
	درجة	ضابطة	0.89	6.53	0.77	7.85	1.32	2.33	2.374	0.04	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن - 1) = 19 - 1 = 18، مستوى الدلالة (0.05)

### 2-3 مناقشة النتائج:

### 1-2-3 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات

#### المهارة (القبلية والبعديّة) للمجموعتين:

يتبين من الجدول (3-5)، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم مهارة (الإرسال من الأسفل) ولمصلحة الاختبار البعدي ويعزو الباحثان الى ان استخدام أجهزة عرض فيديو الى المتعلمين وأدوات في التعلم والممارسة المتواصلة أدت الى إمكانيه تنفيذ المهارة المتعلمة بأداء جيد ومؤثر من خلال جعل صور لحركة معينة وتوفير طلاقة تصويرية للمهارة وجعلها على شكل معلومات برنامجه حركية مخزونة بالدماغ لتتبلور لتخرج بحركات مشابه لما يجب ان يتم عند الأداء وكذلك تم تطوير زمن تنفيذ مهارة الإرسال من خلال التكرار المنفذ في الوحدات التعليمية ضمن المنهج المقترح وهذا ما يشير إليه (يعرب) " يأتي التعلم عن طريق التكرار والتصحيح، وهذا التكرار يعطي الدماغ فرصة خزن ما تعلمناه وإمكانية إظهاره في المستقبل" (8:15). ومن خلال الرؤية الى المهارة بأجزائها الدقيقة بوسائل حديثة ومشوقة خلال الوحدات التعليمية تكون مؤثر جيد مع التركيز والانتباه وإبعاد مشتتات الساحة وبالتالي يتحسن الأداء المهاري وهذا يؤكد ان " الرياضي يتفاعل مع مجموعة من المحفزات عند الأداء باستمرار وسوف يؤدي ذلك إلى زيادة مستواه ولا سيما في الألعاب التنافسية " (9:60) ويضيف الباحثان ان مجموعة التمرينات المقترحة التي تم توظيفها أثرت وبشكل ايجابي في اكتساب مهارات البحث التي تميز بها أفراد المجموعة التجريبية عند الأداء " يجب ان يكون اكتساب وإتقان المهارة الحركية في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية إذ يكون الرياضي في حالة بدنية ونفسية جيدة وغير متعب لكي يستطيع ان يركز انتباهه وقدراته لتحسين الأداء" (1:234)، وان التفاعل مع أجواء الدرس بروح من الجد والتشويق بدون حصول الملل في أثناء الأداء فضلا عن ان البرنامج المعرفي التعليمي المنفذ كان جديد على المتعلمين أدى الى بث روح المشاركة الفعلية هذا وان "الحركة تتطور بالتدريب الرياضي المنتظم نتيجة لتطور المستوى الذهني والفكر وتطور

الصفات البدنية والحركية فضلا عن زيادة ما خزن في الدماغ من تجارب حركية " (7:162)، وان التنوع والتكرارات في أداء المهارة يلعب دورا فعالا في اكتسابها لأنه يعطي للمتعلم التدرج والإتقان في اكتساب التوافق العضلي والعصبي خلال عدد من المحاولات التكرارية.

### 2-2-3 مناقشة نتائج الفروق بين اختبارات الأداء

#### الفني (الشكل الظاهري) القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها وكما مبينة في الجدول (4-6)، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الأداء الفني الشكل الظاهري ولمصلحة الاختبار البعدي ويعزو الباحثان من خلال مشاهدته الحركة ويتركيز وكيفية أدائها وبعدت جوانب أدت الى ترسيخ الصور الفكرية ذات الطلاقة الصورية الواسعة في الدماغ إضافة الى أعادت ما تم مشاهدته أثناء تطبيق المهارة من تغذية راجعة فقد أدى الى أداء الحركة بشكل واضح لأنه استوعبها وهذا ما يجعلها معدة للتنشيط، وأشار الى ان " من أساليب إثارة دوافع المتعلم تتمثل في تسهيل فرص التعلم الحركي، ووضوح الهدف المناسب، والتوازن في إشباع حاجات المتعلم، والتوازن بين الأهداف والرغبات، والتعزيز وأجراء الاختبارات وتقويمها " (6:30)، وان التمارين التي تم تطبيقها كان لها الدور في تنمية العمليات العقلية التي أدت الى التوقيت الصحيح والانتقال بالحركة والإحساس العالي بالأداء وكان واضح من خلال تحليل الحركة من قبل الخبراء وتقييمها وما أظهرته من النتائج الايجابية ودور المنهج في ذلك .

#### 1- الخاتمة:

##### ولقد توصل الباحثان الى التالي:

- 1- أثر التمرينات تأثير ايجابي وواضح في تطوير مهارة الإرسال من الأسفل بالكرة الطائرة لدى المجموعة التجريبية .
- 2- ان المنهج التعليمي التقليدي وما يحتويه من خطط المتبعة حاليا بينت وجود تحسن طفيف نسبي على المجموعة الضابطة من التلاميذ إذا ما قورن بالتحسن الذي طرأ على تلاميذ المجموعة التجريبية التي نفذت المنهج المقترح.

**الملاحق:**

**ملحق (1) يوضح نموذج من الوحدة التعليمية التدريبية**

الملاحظات	التنظيم	النشاط البدني والمهاري	الوقت	التشاط	أقسام الوحدة
				1 دقيقة	المقدمة
				12-15	الجانب المعرفي (النظري) داخل القاعة
				1 د	التهيئة والتعبئة
				3 د	الإحماء العام
				5 د	الإحماء الخاص
					القسم التحضوي
					القسم الرئيسي
					القسم الختامي

3- حققت التمرينات التعليمية المقترحة في المنهج تحسن واضح للمجموعة التجريبية، مما أدى الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الطريقة التقليدية المتبعة والتمرينات المقترحة ولصالح التجريبية في تطوير الأداء الفني بالكرة الطائرة.

**فيما يوصي الباحثان بالاتي:**

- 1- إمكانية تعميم المنهج المقترح من ضمن مناهج وزارة التربية ومديرية التدريب والنشاط البدني.
- 2- إمكانية استخدام التمارين المتبعة في منهج البحث ضمن المنهج التقليدي وما لها من تأثير ايجابي في تعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
- 3- ضرورة توافر والاستعانة بأجهزة العرض الحديثة والأدوات المساعدة في عملية التعلم التي تبعث التشويق وروح المنافسة من قبل مدرسي التربية الرياضية
- 4- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على وفق المنهج المقترح في مختلف الفعاليات والألعاب الرياضية ضمن المناهج الوزارية لمعرفة فائدتها في عملية الاكتساب والتعلم.

**المصادر:**

- [1] عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط2، بغداد، منشأة المعارف، 2003.
- [2] علي فتاح رشيد العبيدي؛ فاعلية برنامج تعليمي مصحوب بتمارين الرؤية البصرية في تنمية بعض القدرات البصرية والادراكية الحس-حركية وتعلم عدد من المهارات الأساسية الفنية بالكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2015.
- [3] فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، ط4، القاهرة، مكتبة الإنجلو المصرية للطباعة والنشر، 1985.
- [4] محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- [5] محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
- [6] ناهدة عبد زيد الدليمي؛ مختارات في التعلم، ط1، النجف، دار الضيافة للطباعة والتصميم، 2011.
- [7] وجيه محبوب؛ التعلم الحركي، ج1، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1989.
- [8] يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2010.
- [9] Williams, MA. & Others : Visual perception action in sport, Routledge, London ,1999 .

تمرين	تكرار التمرين	زمن التمرين	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرين	الزمن الكلي للتمرين
7	15 X 2 لكل مجموعة	30 ث	120 ث	30 ث	260 ث / 4.20 د
8	10 X 3	60 ث	180 ث	30 ث	290 ث / 4.50 د
9	15 X 1	240 ث	240 ث	-	280 ث / 4.40 د

## تأثير مستوى النشاط البدني على الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي

د. هاجر الجيلاني النوالي<sup>1</sup>، نهى عويض الحربي<sup>2</sup>، نور صالح وزنه<sup>3</sup>

<sup>1</sup> المملكة العربية السعودية/ وزارة التعليم/ جامعة جدة/ كلية علوم الرياضة

<sup>2</sup> المملكة العربية السعودية/ وزارة التعليم/ جامعة جدة/ كلية علوم الرياضة

<sup>3</sup> المملكة العربية السعودية/ وزارة التعليم/ جامعة جدة/ كلية علوم الرياضة

(<sup>1</sup> asmaafaid@hotmail.com, <sup>2</sup> asmaafaid424@gmail.com)

**المستخلص:** تهدف هذه الدراسة الى التعرف على مستوى النشاط البدني قبل وأثناء الحجر الصحي لطالبات كلية علوم الرياضة بجامعة جدة وعلاقة مستوى النشاط البدني بالصحة النفسية.

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي من خلال ارسال استبيان الى أفراد العينة شملت (147) طالبة، قامت الباحثتان ببناء الأداة الاستبيان بعد اجراء التعديلات التي اقترحتها المحكمين، وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة التساؤلات المقترحة، توجد فروق ذو دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني لدى طالبات كلية علوم الرياضة قبل الحجر الصحي وأثناء الحجر الصحي لصالح مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي، ووجود علاقة طردية بدرجة متوسطة بين انخفاض مستوى النشاط البدني وانخفاض الصحة النفسية.

وأوصت الباحثتان ضرورة العمل على زيادة الفرص لممارسة النشاط البدني في المنزل ، وزيادة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة عن طريق عمل الندوات والأنشطة الرياضية المناسبة.

**الكلمات المفتاحية:** النشاط البدني- الصحة النفسية-لطالبات كلية علوم الرياضة- الحجر الصحي.

## 1-المقدمة:

الدم، ومما لاشك فيه أن القلق والتوتر والاضطرابات النفسية لها تأثير عام على الجسم، وبمزولة الرياضة اليومية يضمن إفراز هرمون (الأندورفين) والذي يشبه مادة (المورفين) بذلك يشعر الإنسان بالراحة والهدوء (الحراملة، 2017).

والنشاط البدني له فوائد كثيرة لما له من ارتباط إيجابي بعيد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والنمو البدني والصحة البدنية والعقلية (الهزاع، 2009)

فالنشاط البدني يمثل جزءا متكاملًا من حياة الفرد والأسرة عبر عصور وحضارات الإنسان المختلفة، ولطالما أسهم النشاط البدني في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها (الهزاع، 2011) ومنح أفراد الأسرة السعادة والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض، كما كان له أثره الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات، علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطياته (امين خولي، 1996)

ويضيف (محمد علاوي، 2011) أن الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني تلعب دورا هاما في الارتقاء به لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد وتثيره لممارسة هذا النشاط والاستمرار فيه بصورة منتظمة، وبأسلوب يرضى عنه المجتمع مما يؤثر على تكامل شخصيته ونموها بصورة متزنة تؤثر بالتالي على تحسن إنتاجه .

والتربية الرياضية كنظام تربوي تعمل على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها، والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل للممارسين وحياة أكثر نشاطا، بالإضافة إلى تحصيل المعارف والمعلومات، وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي الممارس (أبو عبده، 2008)

وفي دراسة اجراها رائد علم النفس الرياضي (أوجيلفي) على 15 ألف رياضي أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات النفسية التالية: اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم، واكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس والالتزان التام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة الانفعالي والتحكم في النفس، انخفاض التوتر، وانخفاض في التعبيرات العدوانية، وتشهد السنوات الأخيرة تزايد في الاهتمام بممارسة النشاطات الرياضية كنوع من الوقاية

في ظل انتشار جائحة كورونا covid 19 تعيش أغلب المجتمعات في حالة من التوتر والقلق خاصة أثناء فترة فرض الحجر الصحي حيث تم تقييد حركة المواطنين والزمامهم بالبقاء في منازلهم للحد من انتشار الفيروس، وبالرغم من الأثر الايجابي للحجر الصحي المتمثل في الوقاية من انتشار الوباء و التقليل من عدد الإصابات، إلا أن له أثار سلبية على النواحي الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، وآثار ومهددات نفسية خاصة للطلاب والطالبات في مرحلة المدرسة والجامعة لعدم قدرتهم على الخروج والذهاب إلى المؤسسات التعليمية بسبب تعطيل الدراسة الحضورية وتحويلها عن بعد، لاسيما وأن هذا الأمر غير معتاد ولا مألوف لجيلنا الحالي، فأصبحت حركة الطلاب والطالبات محصورة في حدود المنزل وبالتالي كان لذلك استحقاقات ومهددات نفسية تفرض نفسها على الطلاب والطالبات وعلى سلوكياتهم ونفسياتهم، ومن المتوقع أن لهذا العزل والتقييد آثار على الصحة النفسية للطلاب بشكل عام وطالبات كلية علوم الرياضة بشكل خاص لما يقتضيه هذا التخصص من مساحة أكبر للحركة والنشاط البدني .

تبين منذ قرون أن للنشاط البدني اثار علاجية ووقائية على العقل والجسد، فالنشاط البدني هو عنصر أساسي للصحة وقد

ظهرت منذ عشرين سنة تقريبا حركة اللياقة FITNESS MOVEMENT التي جلبت اهتمام الامريكيين في البداية ثم انتقلت وانتشرت عبر أوروبا ودول أخرى، إن النشاط البدني للفرد وأسلوب الحياة المحيط به أصبح هو الوصفة الطبية بالنسبة لكثير من الأشخاص، ومن ثم العلاج المستحسن للتعامل مع القلق والضغط (مصطفى بوزازوة، 2001)

إن الشخص اللائق بدنيا يمتلك أفضل احتياطي من الادرينالين مع كميات كبيرة من الستيرويدز القادرة على مقاومة التوتر الدائم بالإضافة إلى أن التمرينات تحسن الاسترخاء وينتج عنها فوائد طبية وعلاجية مثل منع أو تقليل التعب وتقادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن الضغوط وخفض ارتفاع الدم والتوتر الحاد (الرملي وشحاته، 1991)

إن النشاط البدني المنتظم يساعد على تخفيف التوتر النفسي والتقليل من أثاره الضارة الناتجة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والذي يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط

وقد لاحظت الباحثتان خلال فترة الحجر الصحي انخفاض عام لمستوى النشاط البدني لطالبات كلية علوم الرياضة وانعكاسه على الصحة النفسية من زيادة في معدلات الخوف والقلق ونقص الدافعية والثقة بالنفس، فكان لابد بطرح التساؤل التالي: هل يوجد علاقة بين مستوى النشاط البدني و مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة ؟

وما مدى تأثير الانقطاع عن تعليم العملي على مستوى النشاط البدني ومنه على مستوى الصحة النفسية لدى طالبات تخصص علوم الرياضة؟

#### أهمية وأهداف البحث:

تكمن أهمية البحث في توضيح العلاقة بين مستوى النشاط البدني وتأثيره على الصحة النفسية من عدة جوانب (الخوف، القلق، الثقة بالنفس).

ومن أبرز أهداف الدراسة الحالية هو البحث عن العلاقة بين مستوى النشاط البدني و علاقته بمستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي، وذلك من خلال:

- التعرف على مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي وأثناء الحجر الصحي.

- التعرف على مستوى الصحة النفسية أثناء الحجر الصحي.

#### تساؤلات البحث:

جاءت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني قبل وأثناء الحجر الصحي لدى طالبات كلية علوم الرياضة؟

- ما مستوى الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي ؟

- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني والجانب النفسي لدى طالبات كلية علوم الرياضة؟

#### مجالات البحث:

**المجال المكاني:** قمنا بتوزيع الاستبيانات الكترونياً على مستوى كلية علوم الرياضة لمرحلة البكالوريوس

**المجال الزمني:** أنجز البحث على ثلاث مراحل وفق التوقيت التالي:

والعلاج في مجال الصحة النفسية، يرجع ذلك إلى تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الأفراد نحو الأحسن والحاجة إلى استنباط واستحداث أساليب وقائية وعلاجية حديثة مثل التمرينات الرياضية والترويحوية وفيما يلي بعض الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة التمرينات الرياضية كما جاء في تقرير إحدى منظمات الصحة العالمية: الثقة في النفس، الاستقرار الانفعالي، وتؤدي إلى تحسين الذاكرة، وتحسين المزاج والسعادة (أسامة راتب وآخرون، 1998 ص22)

وهكذا تشير الدلائل إلى فائدة ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية إذا ما سلمنا بالدور الوقائي لممارسة النشاط الرياضي في عدم حدوث الامراض النفسية فإن ذلك يساهم في تحسين النواحي الوظيفية للأشخاص الذين يعانون من بعضها ، ومن الناحية الفسيولوجية يمكن القول أن أفضل تدعيم يوضح أهمية تأثير الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية يتأسس على الوحدة العضوية للإنسان، وتأسست هذه الفكرة على أن تكوين الإنسان لا يعتمد على مكون أو بعد واحد وإنما يتكون على الأبعاد الثلاثة المتداخلة: البدني، والذهنية، والانفعالية ولذلك لا يتوقع أن يستمتع شخص ما بالصحة النفسية إذا أهمل أي جانب من هذه الجوانب الثلاثة (محمد حيلو/ نبيل معمر)

وتتميز كلية علوم الرياضة بشمولية الفرد كله جسماً وعقلاً ونفساً ووجدانا كما تتميز أيضاً باستخدامها لأحدث النظريات التربوية وأعمقها أثراً وهي التربية عن طريق الممارسة.

#### مشكلة البحث:

أعلنت وزارة التعليم السعودية أنه وفقاً للإجراءات الوقائية والاحترازية الموصى بها من قبل الجهات الصحية المختصة في المملكة العربية السعودية، وذلك في إطار جهودها الحثيثة للسيطرة على فيروس كورونا ومنع دخوله وانتشاره.

وانطلاقاً من الحرص على حماية صحة الطلاب والطالبات والهيئة التعليمية والإدارية في التعليم العام والجامعي وضمان سلامتهم فقد تقرر تعليق الدراسة في جميع مناطق ومحافظات المملكة اعتباراً من يوم الاثنين 1441/7/13هـ.

ووجه وزير التعليم بتفعيل المدارس الافتراضية والتعليم عن بُعد خلال فترة تعليق الدراسة.

ثم لحق هذا القرار إلزام المواطنين بالحجر الصحي .

الصحة النفسية، وقد تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث وتم استخدام الاستبيان ونشره عن طريق النت وتضمن خمسة تفسيرات لنوع النشاط البدني و 55 سؤالاً يشتمل على البيانات الديموغرافية والقياسية البشرية والاجتماعية والاقتصادية والحالة الصحية وتكونت العينة من 2524 مواطناً إيطالياً شملتهم الدراسة، 1426 من الإناث (56.4%) و 1098 من الذكور (43.6%)، وأشارت نتائج الدراسة إلى انه تم العثور على ارتباط إيجابي مما يشير إلى أن انخفاض النشاط البدني كان له تأثير سلبي عميق على الصحة النفسية وأن انخفاض مستويات النشاط البدني مرتبط دائماً بالحالة السيئة للصحة النفسية وإن الأفراد الذين يمارسون الرياضة بانتظام تظهر عليهم أعراض اكتئاب وقلق أقل، مما يدعم مفهوم أن النشاط البدني يوفر تأثيراً مفيداً ضد تطور الاضطرابات النفسية، ومن المثير للاهتمام أن العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية اعتماداً على الجنس أظهرت ارتباطاً إيجابياً أعلى لدى الإناث مقارنة بمجموعة الذكور مما يشير إلى أن الاختلافات في عادات النشاط البدني يمكن أن تؤثر على الحالة النفسية للنساء أكثر من الرجال، وقد أوضحت الدراسة بأن أن الحفاظ على النشاط البدني المنتظم هو استراتيجية وقائية مهمة للصحة البدنية والنفسية خلال فترة الراحة القسرية مثل حالة الطوارئ الناجمة عن فيروس كورونا الحالي.

#### الدراسة الثانية:

(The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians)

(2020 (Carl P. Nienhuis,Iris A. Lesser )

(تأثير كوفيد-19 على سلوك النشاط البدني ورفاهية الكنديين)

كان الهدف من هذه الدراسة هو تقييم كيفية تأثير التدابير الوقائية أثناء جائحة كورونا على سلوك النشاط البدني ورفاهية الكنديين، تم استخدام استبيان عبر الإنترنت لقياس سلوك النشاط البدني للمشاركين وقد تكونت العينة من 1098 بالغاً كندياً، أكمل المشاركون الاستبيانات باستخدام برنامج مسح عبر الإنترنت تكون المسح من أربعة أجزاء: التركيبة السكانية و سلوك النشاط البدني والنشاط البدني في الهواء الطلق، ومقاييس الرفاهية وشمل أيضاً الخصائص الديموغرافية والعمر والجنس والحالة الاجتماعية، وتوضح النتائج أن المشاركون الذين كانوا

أكتوبر 2020: دراسة استطلاعية على عينة قوامها (30) طالبة من خارج العينة الأساسية .

أواخر أكتوبر 2020: تعديل وتحضير أسئلة الاستبيان النهائي.

نوفمبر 2020: توزيع استمارات الاستبيان ثم جمعها لتحليل النتائج المتحصل عليها

#### مصطلحات البحث:

جائحة فيروس كورونا (COVID-19): الاسم الذي اطلقتها منظمة الصحة العالمية للفيروس المسبب لمرض الالتهاب الرئوي الحاد والمعروف باسم كورونا والذي أعلنته منظمة الصحة العالمية.

الحجر الصحي: استراتيجية لعزل وتقييد حركة الأشخاص الذين يحتمل تعرضهم لمرض معد.

النشاط البدني: يعني حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة المنزلية، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي. وعليه، فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويج أو العلاج أو الوقاية، سواء كان ذلك عفويًا أو مخططاً له

الصحة النفسية : تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية

بالآتي: "الصحة النفسية ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي"

#### الدراسات المرتبطة:

##### الدراسة الأولى:

(The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy)

(Paola Castrogiovanni,Grazia Maugeri ) وآخرون

2020

(تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية أثناء جائحة كوفيد -

19 في إيطاليا)

هدفت الدراسة إلى فحص التغيرات في مستويات النشاط البدني أثناء الحجر الصحي في إيطاليا، وتأثير ممارسة الرياضة على

19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي، وتكونت عينة الدراسة من (446) شخص، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثان بتصميم استبانة والتأكد من الخصائص السيكو مترية . بعد جمع المعلومات ومعالجتها إحصائياً باستعمال برنامج (SPSS) وبرنامج (R) توصل الباحثان إلى أن أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية هي (أشعر بخوف كبير من أن أصيب بهذا الوباء)، و(أشعر بالعجز من حماية أفراد عائلتي)، كما تم الكشف عن أن مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا منخفض، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية في ظل أزمة كورونا تعزى إلى متغير الجنس.

### الجانب التطبيقي

#### الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب، والمتطلب لإجرائها.

الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو:

-تحديد العينة من مجتمع الدراسة و محاولة التقرب إليها.  
-اختبار مدى فاعلية وسائل البحث حسب ما يلائم عينة البحث و ما يخدم الدراسة.

-معرفة مدى استجابة أفراد العينة.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

-معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه  
-التأكد من صلاحية أداء استبيان البحث وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

-وضوح فقرات الاستبيان وملائمتها لمستوى وطبيعة العينة وخصائصها .

-التأكد من صلاحية الاستبيان الالكتروني وسهولة الوصول له.  
-المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنه أن يواجهها.

#### المنهج المتبع:

أكثر نشاطاً بدنياً حصلوا على درجات أعلى في الصحة النفسية، بينما كان المشاركون غير النشطين الذين أصبحوا أكثر نشاطاً أو قاموا بنشاط بدني أكثر في الهواء الطلق لديهم مستويات أقل من القلق و أشارت الدراسة إلى أن المشاركون غير النشطين الذين أصبحوا أكثر نشاطاً أو حافظوا على مستويات نشاطهم إلى مستويات أعلى من الصحة الاجتماعية والعاطفية والنفسية و مستويات أقل من القلق العام، وأن البالغون الذين يمارسون نشاطاً بدنياً بانتظام أعراضاً أقل للقلق والاكتئاب من أقرانهم وأوضحت الدراسة أن النشاط البدني العام وخاصة النشاط البدني في الهواء الطلق يقدمان فوائد وقائية في الصحة النفسية، و قد أوصت الدراسة على توفير فرص لممارسة النشاط البدني في الهواء الطلق أثناء قيود الصحة العامة حيث ما كان ذلك ممكناً.

#### الدراسة الثالثة:

القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة البليدة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي

(سليم دويقي، حورية مرصالي، تراكة جمال) 2020

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلبة، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين القلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي. تم استخدام المنهج الوصفي، ولجمع البيانات استعمل مقياسين هما: مقياس القلق الاجتماعي من إعداد " سلوى جمال 1998 " ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي إعداد " زينب الشقير"، كما تكونت العينة من 60 طالبا وطالبة من قسم علم العلوم الاجتماعية بجامعة البليدة 2 تخصص ماستر سنة أولى وثانية علم النفس العيادي، كما

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

\*مستوى القلق الاجتماعي لدى الطلاب منخفض

\*توجد علاقة ارتباطية سالبة بين القلق الاجتماعي والتوافق النفسي والاجتماعي لدى الطلبة.

الدراسة الرابعة :

(الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي)

(سنوسي بومدين، جلولي زينب) 2020

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المؤشرات الدالة على انخفاض الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-

وقد تم اختيار هذه العينة لارتباطها المباشر بموضوع بحثنا الذي يدرس أثر الحجر الصحي على النشاط البدني واثاره النفسية على طالبات كلية علوم الرياضة.

**2-3 أداة البحث:** قامت الباحثتان بإعداد الأداة (الاستبيان) من استبيانين تم تعديلهما والتحقق منهما من قبل جامعة باليرمو والمدرسة الإقليمية الصقلية للرياضة والمجتمع العلمي الدولي:

استبيان النشاط البدني الدولي (IPAQ)

مؤشر الرفاه النفسي العام (PGWBI)

ويتكون الاستبيان من محورين.

**المحور الأول:** مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي وخلال الحجر الصحي.

**المحور الثاني:** مستوى الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي.

## 2-4 المعاملات العلمية لأداة جمع البيانات:

**أولاً: صدق الأداة:** تم استخدام صدق المحتوى بعرض الاستبيان على (3) محكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه من المختصين في علوم الرياضة وعلم النفس الرياضي للتأكد من صلاحية أدوات جمع البيانات.

الجدول (1) يمثل تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين)

المحكمين	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
هاجر الجيلاني التوالي	أستاذ مساعد	جامعة جدة	موافق+تعديلات
مشعان زين الحربي	أستاذ دكتور	جامعة الملك سعود	موافق+تعديلات
جمال احمد غالب	أستاذ مساعد	جامعة الحديدة	موافق+تعديلات

## ثانياً: ثبات الأداة:

الجدول (2) ثبات الاستبيان

المحور	الثبات
مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي	.714
مستوى النشاط البدني أثناء الحجر الصحي	.791
أثر الحجر الصحي على الصحة النفسية	.906
الاستبيان كامل	.890

**2-5 المعالجة الإحصائية:** تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لاستخراج: (المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، التكرارات، والنسب المئوية، معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، اختبار ( Paired ) Sample t-test)، معامل الارتباط بيرسون ( Pearson )).

## 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

للإجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي ينص:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بداياته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج .

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعمل على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لمعرفة أثر الحجر الصحي على النشاط البدني واثاره على الصحة النفسية إذ يمكننا من الوقوف على الوقائع المختلفة التي تصل بموضوع البحث .

## ضبط متغيرات الدراسة :

**تعريف المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث سبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير اخر .

أ.تحديد المتغير المستقل: النشاط البدني

ب. تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت التعديلات على قيم المتغير المستقل سنظهر على المتغير التابع تحديد المتغير التابع : الصحة النفسية

## 2-2 مجتمع البحث:

يعد مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية، وتمثل مجتمع الدراسة في طالبات كلية علوم الرياضة بجامعة جدة والمقدر عددهن 445 طالبة.

## 2-2-1 عينة البحث وكيفية اختيارها:

كانت عينة البحث عرضية و" تسمى أحيانا بالعينة التي في متناول اليد، ويتضح من اسمها أنها تعتمد على اختيار الباحث للعينة التي يسهل الحصول عليها، فالباحثة الذي تدرس في كلية علوم الرياضة بجامعة جدة قد تجد من السهولة اختيار العينة من طالبات هذه الكلية، وبغية الوصول إلى نتائج دقيقة ومطابقة للواقع قمنا باختيار "عينة عرضية" و المتمثلة في طالبات كلية علوم الرياضة بجامعة جدة والمكونة من 147 طالبة.

متوسط	0,79	من 1,80 إلى 2,59	لا أوافق
مرتفع	0,79	من 2,60 إلى 3,39	محايد
مرتفع	0,79	من 3,40 إلى 4,19	أوافق
	0,80	من 4,20 إلى 5,00	أوافق بشدة

جدول (5) الانحرافات المعيارية والمتوسطات الحسابية والتكرارات والنسب المئوية ونتيجة مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي

الفترة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستوى
1	تكرار	30	40	43	28	6	3,41	مرتفع
	%	20,4	27,2	29,3	19,0	4,1		
2	تكرار	23	35	24	45	20	2,97	متوسط
	%	15,6	23,8	16,3	30,6	13,6		
3	تكرار	28	62	27	24	6	3,56	مرتفع
	%	19,0	42,2	18,4	16,3	4,1		
4	تكرار	15	38	23	47	24	2,82	متوسط
	%	10,2	25,9	15,6	32,0	16,3		
5	تكرار	18	47	45	28	9	3,25	متوسط
	%	12,2	32,0	30,6	19,0	6,1		
6	تكرار	17	39	37	38	16	3,02	متوسط
	%	11,6	26,5	25,2	25,9	10,9		
7	تكرار	32	49	44	17	5	3,59	مرتفع
	%	21,8	33,3	29,9	11,6	3,4		
8	تكرار	28	28	37	30	24	3,04	متوسط
	%	19,0	19,0	25,2	20,4	16,3		
9	تكرار	17	36	20	42	32	2,76	متوسط
	%	11,6	24,5	13,6	28,6	21,8		
10	تكرار	29	56	40	15	7	3,58	مرتفع
	%	19,7	38,1	27,2	10,2	4,8		
11	تكرار	30	40	43	28	6	3,50	مرتفع
	%	20,4	27,2	29,3	19,0	4,1		
12	تكرار	18	34	50	32	13	3,08	متوسط
	%	12,2	23,1	34,0	21,8	8,8		
13	تكرار	19	61	40	22	5	3,46	مرتفع
	%	12,9	41,5	27,2	15,0	3,4		
14	تكرار	12	33	33	50	19	2,79	متوسط
	%	8,2	22,4	22,4	34,0	12,9		
15	تكرار	76	30	9	18	14	3,93	مرتفع
	%	51,7	20,4	6,1	12,2	9,5		
16	تكرار	16	20	25	36	50	2,43	منخفض
	%	10,9	13,6	17,0	24,5	34,0		
المتوسط الموزون والانحراف المعياري للمحور ككل							0,77358	3,1981

يتضح من الجدول (5) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة حول المحور الثاني (مستوى الصحة النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي) إذ يتضح مستوى الاستجابات وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي من الجدول (4) أن الصحة النفسية مرتفعة في الفقرات (1، 3، 7، 10، 11، 13، 15) إذ أن المتوسط الحسابي لها بين (3.41) و (3.93)، وأتضح أن الصحة النفسية متوسطة في الفقرات (2، 4، 5، 6، 8، 9، 12، 14) إذ أن المتوسط الحسابي لها بين (2.76) و

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى النشاط البدني قبل وأثناء الحجر الصحي لدى طالبات كلية علوم الرياضة؟ للإجابة على هذا التساؤل قمنا بإجراء اختبار Paired Samples T Test للمقارنة بين مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي وأثناء الحجر الصحي وبعد التأكد من فرضيات الاختبار وشروطه كانت النتائج للمحور الأول كالتالي: الجدول (3) المقارنة بين مستوى النشاط قبل الحجر الصحي وأثناء الحجر الصحي

الدالة الإحصائية	القيمة الاحتمالية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	النشاط البدني قبل الحجر الصحي
دال إحصائياً	.035	2.125	.48725	2.0259	147	النشاط البدني قبل الحجر الصحي
				.56762	1.9143	147

يتضح من بيانات الجدول (3) أن متوسط النشاط البدني لطالبات كلية علوم الرياضة قبل الحجر الصحي بلغ ( 2.025 ) بانحراف معياري (0.48725) وهو أعلى من متوسط النشاط البدني لطالبات كلية علوم الرياضة أثناء الحجر الصحي البالغ (1.914) بانحراف معياري ( 0.56762 )، كما جاءت قيمة نتيجة اختبار (ت) (2.125) بقيمة احتمالية (0.035) أصغر من مستوى الدلالة ( 0.05 ) ، وعليه نقرر أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين مستوى النشاط البدني لدى طالبات كلية علوم الرياضة قبل الحجر الصحي وأثناء الحجر الصحي لصالح مستوى النشاط البدني قبل الحجر الصحي.

ما مستوى الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي ؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخراج نتائج المحور الثاني وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي ، كما كانت الفقرات بعضها ذات صيغة إيجابية والأخرى ذات صيغة سلبية. وقد تم عكس الفقرات السلبية قبل التحليل الإحصائي إذ أعطيت الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) بدل من (1، 2، 3، 4، 5). جدول (4) ميزان تقديري وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي

الاستجابة	المتوسط المرجح بالأوزان	طول الفترة	المستوى
لا أوافق بشدة	من 1 إلى 1,79	0,79	منخفض

3-يوجد أثر واضح بدرجة متوسطة على الصحة النفسية خلال الحجر الصحي، إذ جاء مستوى الصحة النفسية بدرجة متوسطة في (8) فقرات، وجاء مستوى الصحة النفسية بدرجة مرتفعة في (7) فقرات، وجاء مستوى الصحة النفسية بدرجة منخفضة في فقرة واحدة، وهذا يعني وجود أثر بمستوى متوسط على الصحة النفسية لدى العينة بشكل عام خلال الحجر الصحي.

4-توجد علاقة طردية بين انخفاض مستوى النشاط البدني وانخفاض الصحة النفسية بدرجة متوسطة.

وفي ضوء استنتاجات الدراسة توصي الباحثتان بالتوصيات الآتية:

1-زيادة الوعي بأهمية ممارسة الرياضة عن طريق عمل الندوات والأنشطة الرياضية المناسبة .

2-غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والنشاط الرياضي .

3-المساهمة في التخلص من التوتر وتفرغ الانفعالات واستنفاد الطاقة المكبوتة عن طريق الألعاب الجماعية وإكسابهم الثقة بالنفس وتنمية الروح الرياضية .

4-ضرورة العمل على زيادة الفرص لممارسة النشاط البدني في المنزل.

5-متابعة التدريب الافتراضي الذي توفره أكاديميات متخصصة.

6-إجراء بحوث مشابهه على مختلف شرائح المجتمع.

7-ممارسة النشاط بأمان خلال جائحة كورونا (كوفيد-19):

أ-اختيار النشاط الملائم وشدة التمرين حسب الحالة الصحية ومستوى اللياقة لتقليل من خطر الإصابة.

ب-التدرج في ممارسة النشاط البدني في حال عدم الممارسة من قبل، ينصح بالبدء ببطء وبأنشطة خفيفة مثل المشي والتمارين غير المجهدة. ويفترات قصيرة مثلاً 10 دقائق وزيادتها تدريجياً.

ج-التزام الراحة وعدم ممارسة الرياضة في حال وجود حمى وسعال وصعوبة في التنفس .

د-ترك مسافة كافية (2 متر) على الأقل بين الأشخاص في حال المشي وركوب الدراجة خارج المنزل.

(3.25)، وكانت الصحة النفسية منخفضة في الفقرة (16) بمتوسط حسابي (2.43) .

كما يتضح من الجدول (5) أن المتوسط المرجح للصحة النفسية لدى طالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي بلغ قيمة (3.19) بانحراف معياري (0.777358) أي أن مستوى الصحة النفسية تعد متوسطة لدى طالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي وفقاً لتدريج ليكرت الخماسي .

هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين مستوى النشاط البدني والجانب النفسي لدى طالبات كلية علوم الرياضة؟

للتأكد من هذه الفرضية قمنا بإستخدام معامل الارتباط بيرسون Pearson لتوضيح العلاقة بين مستوى النشاط البدني والصحة النفسية.

جدول (6) معامل الارتباط بين مستوى النشاط البدني والصحة النفسية أثناء الحجر الصحي

معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية	
.404**	.000	النشاط البدني خلال الحجر الصحي
.404**	.000	الصحة النفسية خلال الحجر الصحي

يوضح الجدول (6) معاملات الارتباط بيرسون بين مستوى النشاط البدني والصحة النفسية خلال الحجر الصحي، إذ جاءت العلاقة طردية متوسطة بقيمة (0.404)، ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية (0.01).

#### 4-الخاتمة:

تعد دراسة متغيري النشاط البدني والصحة النفسية مطلباً هاماً في مجال علم النفس وعلوم الرياضة لأثرها العام على النواحي السلوكية والصحية للفرد والمجتمع ، خصوصاً مع انتشار وباء كورونا المستجد والحجر الصحي مما دفعنا لدراسة (تأثير مستوى النشاط البدني على الصحة النفسية لطالبات كلية علوم الرياضة خلال الحجر الصحي) والتي توصلت إلى النتائج التالية:

1-مستوى النشاط البدني لدى طالبات كلية علوم الرياضة قبل الحجر الصحي جاء بمستوى أعلى.

2-تغير مستوى النشاط البدني لدى طالبات كلية علوم الرياضة إذ أنخفض مستوى النشاط البدني خلال الحجر الصحي.

و-التواصل مع الأقارب والأصدقاء عبر  
المكالمات أو تطبيقات الأجهزة الذكية.  
ي-الحصول على قسط وافرم من النوم.

### المصادر:

- [1] د. أحمد بن عبد الرحمن الحراملة، د.علي بن محمد جباري، الصحة واللياقة البدنية (2017).
- [2] الأستاذ الدكتور حسن السيد أبو عبده، تدريس التربية البدنية لأطفال المرحلة الأساسية (2008).
- [3] أسامة راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة: رياضة المشي. مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية دار الفكر العربي. القاهرة (1991).
- [4] أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع الكويت (1996).
- [5] عباس عبد الفتاح الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة، اللياقة والصحة (1991).
- [6] هزاع بن محمد الهزاع. فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية والإجراءات العلمية للقياسات الفسيولوجيا جامعة الملك سعود للنشر العلمي والمطابع (2009).
- [7] هزاع بن محمد الهزاع. "مقالات في النشاط البدني والرياضي". الصفحة الشخصية للكاتب (2011).
- [8] محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي (2011).
- [9] منظمة الصحة العالمية، <https://www.who.int/ar>
- [10] وكالة الأنباء السعودية، 2044433 <https://www.spa.gov.sa/2044433>
- [11] حمد-حلبو/نبيل-معمري) الأبعاد النفسية والاجتماعية للممارسة النشاط الرياضي مجلة المنظومة الرياضية Retrieved from <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/49326>
- [12] دراسة سليم دويقي وآخرون، الفلق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة البليدة في ظل جائحة كورونا والحجر الصحي (2020).
- [13] دراسة سنوسي بومدين، جلولي زينب، الصحة النفسية في ظل انتشار فيروس كورونا كوفيد-19 والتباعد الاجتماعي واستمرار الحجر الصحي (2020).
- [14] بوزازوة م. (2001). النشاط البدني كإستراتيجية للتعامل مع المواقف الضاغطة. مجلة العلوم الإنسانية 75-87، (15)، استرجع في من <http://193.194.84.141/index.php/h/article/view/1110>
- [15] المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها ، الدليل التوعوي الشامل عن فيروس كورونا الجديد (كوفيد-19) [https://covid19.cdc.gov.sa/wp-content/uploads/2020/07/AR\\_COVID19\\_Promotion\\_Guidelines\\_v2-0.pdf](https://covid19.cdc.gov.sa/wp-content/uploads/2020/07/AR_COVID19_Promotion_Guidelines_v2-0.pdf)
- [16] Grazia Maugeri -Paola Castrogiovanni (The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy)2020
- [17] <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020311592>
- [18] Iris A. Lesser Carl- P. Nienhuis (The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians)2020
- [19] <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3899/htm>

ه-غسل اليدين بالماء والصابون قبل مغادرة المنزل وعند الوصول إلى المكان المقصود وبعد العودة إلى المنزل.  
8-ممارسة النشاط البدني في المنزل خلال جائحة كورونا (كوفيد-19):

- ا-محاولة التقليل من فترات الجلوس الطويلة و تعويضها بالحركة كل 20 إلى 30 دقيقة، وممارسة النشاط البدني في المنزل خلال جائحة كورونا (كوفيد-19)
- ب-اتباع برنامج منتظم لممارسة النشاط البدني والالتزام به للمساعدة على التكيف مع طرق العمل والدراسة والحياة الأسرية الجديدة التي تفرضها قيود كوفيد-19.
- ج-التخطيط لأوقات محددة لممارسة أنشطة مع الأسرة والأطفال مثل الألعاب التي تحفز على النشاط في المنزل أو المشي أو ركوب الدراجة، كما يمكن أن يكون وسيلة لاسترخاء جميع أفراد الأسرة وقضاء الوقت معا والحفاظ على النشاط والتمتع بالصحة أثناء لزوم المنزل.
- 9-المحافظة على الصحة النفسية خلال جائحة كورونا (كوفيد-19):

- أ-الحصول على الحقائق من مصادر موثوقة.
- ب-محاولة القيام ببعض الأنشطة الممتعة.
- ج-تناول وجبات صحية ومتوازنة.
- د-ممارسة الرياضة بانتظام.
- ه-تخصيص وقت للاسترخاء.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 3, March 2021

ISSN: 1658- 8452



## دراسة مقارنة في التحمل النفسي لدى لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الاساسية جامعة الموصل

م.د. بسام علي محمد الحسيني<sup>1</sup>، م.م. عمر هاني مصطفى<sup>2</sup>

جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية<sup>1</sup>

جامعة الموصل/ كلية التربية الاساسية<sup>2</sup>

(<sup>2</sup> dr.fawaz\_alnedawi.uomosul.edu.iq)

**المستخلص:** هدف البحث الى التعرف على:

-التعرف على مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

-التعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي بين لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

وللتحقق من ذلك افترض الباحثان وجود:

-نسب متفاوتة في مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

-فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التحمل النفسي بين لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

أما عينة البحث فتكونت من (60) لاعبا يمثلون بعض منتخبات الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل المشاركين ضمن بطولة جامعة الموصل، وللحصول على البيانات فقد استخدم الباحثان مقياس للتحمل النفسي أعده كامل عبود حسين العزاوي ويتضمن (33) فقرة، وقد تم إخضاع المقياس للمعاملات العلمية قبل التطبيق النهائي على عينة من اللاعبين غير المشمولة بالبحث، واستخدام (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط، المتوسط النظري، النسبة المئوية، وتحليل التباين لأربع عينات والغير المتساوية).

**الكلمات المفتاحية:** التحمل النفسي - الألعاب الجماعية - كلية التربية الاساسية - جامعة الموصل.

## 1-المقدمة:

اللاعبين في الفعالية الواحدة من لاعب لأخر ومن فعالية لأخرى مختلفة في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التدريبية او ضغوط المنافسات والتكيف معها، لذا فان أهمية الدراسة الحالية تتجلى بوضوح من خلال تناول الباحثان مقارنة مستوى التحمل النفسي عند لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

### مشكلة البحث:

تعد فعاليات خماسي كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد من الرياضات التنافسية والتي يظهر فيها الاحتكاك بصورة واضحة بين اللاعبين إثناء المباراة سواءً دفاعياً او هجوماً فكثيراً ما يركز مدربوا المنتخبات في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل ومنذ البداية على الاهتمام بالجانب البدني والجانب المهاري والخطيطة اثناء الوحدات التدريبية للاعبين متجاهلين الضلع الثالث لمثلث العملية التدريبية وهو الجانب النفسي وعدم تأكيدهم على أهمية التطوير النفسي للاعبين في توجيههم نحو السلوك الرياضي الأمثل اثناء المنافسة والابتعاد عن اللجوء الى سلوك غير لائق يسلكه اللاعب، ومن خلال متابعة الباحثان للمباريات التي تخوضها منتخبات كلية التربية الأساسية لاحظ لجوء بعض اللاعبين الى بعض التصرفات السلبية نتيجة قلة التحمل النفسي ما قد يؤثر على جميع أعضاء الفريق أو على نتيجة المباراة نتيجة الضربات الحرة او الاستبعاد او الطرد او الجزاءات، كما ان هذا السلوك يتناما مع مرور وقت اللعب او المباراة حيث ارتأ الباحثان تناول هذه المشكلة ومحاولة ايجاد الحلول لها .

### أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على :

- التعرف على مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.
- التعرف على الفروق في مستوى التحمل النفسي بين لاعبي منتخبات بعض الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل.

"ان التطور الرياضي الحاصل الانشطة الرياضية ما هو الا حصيلة ابحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدماً واسعاً على جميع الاصعدة إذ أيقن الباحثون أن التقدم العلمي هو الحلقة الاساسية التي تعتمد عليها الدراسات والبحوث العلمية في مختلف العلوم التي ترتبط بموضوع التربية الرياضية، ولعل المجال النفسي الرياضي هو احدى تلك المجالات المهمة في النشاط الرياضي، إذ يعتبر علم النفس من العلوم الهامة التي تحتاج إلى دراسة وتعمق كبير لما له من تأثيرات حيوية إيجابية كبيرة على الأفراد، فهو علم زادت الحاجة اليه في السنوات الاخيرة وعلى وجه الخصوص في المجال الرياضي وما له من التأثير الفعال في نجاح العملية التدريبية، كما انه أحد العلوم المهمة ذات التأثير المباشر على تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين لذا فهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية البدنية، وتظهر أهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف على الدوافع المحركة للسلوك الرياضي" (الحسيني، 4، 2019).

كما ان الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب أعداداً متكاملة في النواحي البدنية والمهارية والخطيطة والنفسية كافة، وان مفهوم التحمل النفسي احد مفاهيم علم النفس الرياضي المهمة التي تحتاجها جميع الألعاب الرياضية، إذ أستأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف الجهد البدني اثناء العملية التدريبية او خلال المنافسات في جميع الألعاب الرياضية . " فاللاعبين والذين يتعرضون إلى ضغوط في التدريب والمنافسات تؤدي إلى استنزافهم جسدياً وهذا بدوره يؤدي إلى استنزاف نفسي كبير، والعكس بالعكس، ورغم هذا فإن هناك قلة من اللاعبين قادرين على الاستمرار لأبعد من مرحلة الانهيار الجسمي، ولديهم القدرة على التحمل النفسي وتعزى هذه إلى قوة أرائهم" (109، 1999، Atwater) . ومما سبق نستخلص الدور الاساسي والمؤثر للتحمل النفسي لدى اللاعبين باعتباره المتغير النفسي الذي يعكس علاقة اللاعب التفاعلية مع بيئته الرياضية اثناء الوحدات التدريبية او في المباراة على حد سواء، كما ينفوت

### فروض البحث:

عليها الرياضي من خلال استجابته على مقياس قوة التحمل النفسي.

من خلال ما تقدم من تعريفات فإن الباحثان يستخلص بأن مفهوم قوة التحمل النفسي هو قدرة الرياضي على تحمل الضغوط، وأن متغير قوة التحمل النفسي يتكون من عدة مجالات ليس مجال واحد، وأنه يتوسط العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ونتائجها المتوقعة في الصحة النفسية والجسمية "العزاوي، 2004، 6).

**مكونات التحمل النفسي:** وترى كوباسا بان هناك " ثلاث من مكونات رئيسة للتحمل النفسي هي:

1- السيطرة وهو اعتقاد الفرد بأنه يستطيع السيطرة على الاحداث والتأثير فيها بخبرته الخاصة .

2- الالتزام هو امتلاك الفرد لشعور المشاركة والارتباط بنشاطات الحياة .

3- " التحدي وهو توقع التغيير كتحدي نحو تطور أبعد وأفضل" (الحو، 1995، 60)

" وقد وضعت كوباسا فرضيات على هذه المكونات وعملت على اختبارها وهي :

**الفرض الأول:** أن الفرد الذي يتعرض للضغوط ويمتلك إحساسا للاعتقاد بالسيطرة على أحداث حياته يظهر بصحة افضل من أولئك الذين يشعرون بعدم امتلاكهم القوة للسيطرة على مثل هذه الاحداث ولقد اعتمدت كوباسا افتراضات (أفرل) من خلال ملاحظاته المختبرية التي تبين أن هناك بناءات للشخصية منظمة لا تضعف اتجاه المنبهات الضاغطة، كما أفترض أفرل أن الشخص السليم يمتلك:

1-سيطرة جازمة لاختيار البديل المناسب من السلوك للتعامل مع الضغط .

2-سيطرة معرفية وهي القابلية على تفسير وتقييم مختلف انواع الاحداث الضاغطة .

3-مهارات التعامل وهي استجابات ملائمة ومتطورة للتعامل مع الضغوط بفعل الدوافع الشخصية للانجاز عبر المواقف لغرض مواجهة ومقاومة الاحداث وعدم الاستسلام لها . ويحدث العكس عند الاشخاص الذين لا يمتلكون هذه المقومات.

-وجود نسب متفاوتة في مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

-وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التحمل النفسي بين لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

### مجالات البحث:

**المجال البشري:** لاعبو الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

**المجال المكاني:** قاعة الالعاب الرياضية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

**المجال الزماني:** 2020/11/15 ولغاية 2020/12/14.

### تحديد المجالات:

**التحمل النفسي:** " فقد عرفه زيد بهلول سمين بانه قدرة الفرد على مقاومة ضغوط الحياة دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب الذي. كما عرف كود التحمل النفسي: بأنه (استعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب فيه من المواقف والاحداث، أو ابداء الآراء، أو قيامه بمواقف لا يكون في أتم تعاطف معها "العزاوي، 2004، 4).

### الدراسات النظرية

**مفهوم التحمل النفسي:** " يعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في عملية التوافق الفعال، وان الفرد الذي لديه تحمل عال يتمتع بمستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة لان المواقف الضاغطة تمنحه فرصة لتعزيز ذاته وثقته بنفسه". (et، 1952، 282)، (Kablan). اذ يرد مفهوم قوة التحمل النفسي في ذخيرة علم النفس مع اللفظ الانكليزي ليشير الى: استطاعة احتمال الآلام أو المشاق، أو الصمود في سير فعل ما برغم الصعاب، أو الصمود الراهن فعلاً (الرسوقي، 1988، 48).

وعرف قوة التحمل النفسي "بأنه قدرة الرياضي على ضبط النفس في مواجهة أحداث التدريب والمنافسات والتعامل معها بأسلوب يبعد الرياضي عن احتمال الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية التي تحدثها هذه الظروف، أو أنه الدرجة التي يحصل

الإحباط طاقة تكيفيه يمتلكها الكائن الحي لمواجهة المواقف الخطرة أو المؤلمة . وهي قدرة الفرد لكي يصمد أمام الضغوط دون فشل في التوافق النفسي " (علي، 2001، 30).

وقد ذكر الشرقاوي (1983) " بان الإحباط رد فعل إيجابي إزاء الإحباط يساعد الفرد على اكتساب أحسن الطرق اللازمة لحل مشاكله ، ويعد تحمل الإحباط مظهراً من مظاهر التحمل النفسي أو الصمود ضد مظاهر الأنا المهدة التي تتولد عندما يتم منع الشخص من الوصول الى الهدف الذي يرغب فيه " (الشرقاوي، 1983، 240-242)، "حيث تحمل الإحباط يشمل القدرة على تحمل التوتر والحفاظ على الاتزان ورياضة الجأش في مواجهة العقبات . وتزايد تحمل الإحباط دليلاً على النمو السوي للأنا . وقصور هذا التحمل علامة على عدم سلامة الأنا " (عبد الحميد وكافي، 1988، 345).

**تحمل الغموض:** " أن تحمل الغموض يعني قدرة الفرد على مواجهة مشاعره المتناقضة واستجابته لكل المواقف الاجتماعية والادراكية والانفعالية . وهو يرتبط بالمجال المعرفي للفرد لانه يرتبط بقدرة الفرد على التميز بين الخصائص الايجابية والسلبية للموضوع نفسه" (توق وعدس، 1984، 284)، " وأن تحمل الغموض سمة شخصية عندما يكون جزءاً من عملية تكيف الفرد لبيئته الداخلية والخارجية . وهو جزء من التنظيم الهرمي لقيم الفرد، فهو على هذا طريقة للتقييم اكثر منه علاجاً للواقع، أو

قدرة الفرد ليصمد أو يقاوم الفشل المتولد عن المثيرات غير المنظمة أو الأصولية أو الملتبسة وغير الواضحة " (الباهادلي، 1994، 63).

**3-تحمل عدم التطابق:** " التطابق مصطلح جاء به روجرز (Rogers) ويعني الاتساق بين ما يخبره الفرد نحو الداخل وبين ما يعبر عنه نحو الخارج " (العزاوي، 2004، 20)، "ويرى وولمان أن تحمل عدم التطابق هو القدرة على النظر في أفكار متنافرة دون قلق ودون استخدام الدفاعات " (Wolman، 1993، 388)، " ويرد مفهوم عدم التطابق في نظرية روجرز ليشير الى التناظر الحاصل بين مفهوم الفرد عن ذاته وبين خبراته الواقعية أي وجود صراع بين الذات المدركة والذات المثلى والتي تعني ما يطمح أن يكونه الانسان عن نفسه" . (صالح، 1997، 88)، " اذ يفترض روجرز أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات، فمن

**الافتراض الثاني:** عندما يتعرض الفرد الذي يشعر بالالتزام إلى الضغط في مجالات حياته المختلفة فإنه يبدو سليماً من الامراض النفسية، والالتزام هو نزعة الفرد لربط حياته بصورة كاملة في ظروف الحياة المختلفة بما فيها العمل والعائلة والعلاقات الشخصية والاعراف الاجتماعية . وأن الشخص الملتزم يمتلك اعتقاداً دائماً ويدرك قيمة التهديد على أنه بدرجة أقل مما هو عليه في الواقع لدى تعرضه لأحداث الحياة الضاغطة لذلك فإن مواجهته للبيئة الضاغطة يخفف منها، فضلاً عن أن الشخص الملتزم يشعر دائماً أنه يشارك الآخرين وهذا يشكل مصدراً لمقاومة الضغط .

**الافتراض الثالث:** أن الشخص الذي يواجه التغير بصورة مستمرة كحالة من حالات التحدي يكون عند تعرضه للضغوط في منأى عن الإصابة بالمرض . فالشعور الايجابي عن التغير الذي يحصل من بيئته يعد حافظاً نحو ادراكه لقيمة الحياة وتعلقه بها . فضلاً عن أنه يجد في هذه الخبرات نوعاً من المتعة وتمكنه من البحث عن المصادر التي تساعد في تعامله مع الضغوط . وكذلك فهم متميزون بواسطة مرونتهم من الناحية الادراكية وتحمل الغموض وهذا يسمح بإدماج وتقدير حتى اكثر الحوادث المجهددة بصورة مؤثرة . وطبقاً لكوباسا فإن متغير قوة التحمل النفسي يمكن أن يقي أو يحمي الفرد من التأثيرات المدمرة لاحداث الحياة الضاغطة " (Kobasa, et, al، 29، 1985) .

**انواع التحمل النفسي:** تحمل الإحباط: "الإحباط هو تلك العملية التي تتضمن أدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو رغباته أو تحقيق هدفه أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل، ويعد الإحباط حالة غير مرغوبة ومزعجة تحدث تغيرات في مدى السلوك يتراوح بين الغضب والعدوان الى التراجع والانسحاب" (مرسي، 1976، 25)، " والإحباط حالة انفعاليه تظهر حينما تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجه أو هدف أو توقع عمل" (دافيدوف، 1983، 617)، ويسمح التوتر الناجم عن الإحباط بظهور السلوك الوسيلي الفعال أي أنه ينشأ عن تأجيل الاشباع، فيسبب الإحباط ظاهرة جديدة هي مقاومة الإحباط، وتعني أن الفرد يرد على موقف الإحباط ويبدد أثاره السلبية ويحولها لصالحه من خلال الأداء المستمر لتحقيق الهدف والمرونة في السلوك وتنويع الوسائل لتحقيق الهدف (فهمي، 1979، 75)، " ويرى سيلي أن تحمل

موضوع التحمل النفسي واستندت الى الفلسفة الوجودية سلسلة دراسات فرانكل (1948-1962) الذي مهدت أفكاره الى العديد من البحوث والدراسات التي توجهتها كوباسا (1979) في نظريتها عن قوة التحمل النفسي " (محمد، 1984، 18) .

**2- نظرية فرويد :** التحمل النفسي وقوة الأنا أن نشوء التحليل النفسي في بداية القرن العشرين يرتبط بمحاولة فرويد في تفسيره لمضمون الواقع النفسي والظواهر النفسية وحلها متبعاً في ذلك منهج الدراسة النشوئية لحياة الفرد، ولقد قدم فرويد (1856-1939) تحليلاً لمفهوم قوة التحمل النفسي من خلال طرحه لمفهوم الأنا (Ego) ، إذ يرى أن الأنا تظهر خلال نمو الطفل لتتحكم في تعاملاتهم اليومية مع البيئة في أثناء تعلمهم، إذ أن هناك حقيقة منفصلة عن حاجتهم ورغباتهم ، وهذا برأي فرويد هو جهاز السيطرة الإرادي المنظم للشخصية ، إذ يمثل القدرة على قيام الأنا (Ego) بوظائفه عن طريق السيطرة على منافذ الفعل والسلوك واختيار الجوانب البيئية المناسبة له وإقرار الغرائز التي تحتاج إلى إشباع، وكلما كان الأنا قوياً وبممتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة كان الفرد أكثر نضجاً واتزاناً وأكثر تحملاً وتوافقاً مع نفسه وبيئته ومجتمعه، وأن هذه الأنا تبقى في حالة نمو مستمرة منذ الطفولة الى مرحلة البلوغ متأثرة بمجموعة من الاتجاهات التي يمتلكها الفرد . وهذا ما دعا بعض المشتغلين بعلم النفس الى القول بأن الأنا (Ego) في جوهرها ما هي الى مجموعة منسقة من الاتجاهات " (عباس، 1982، 45) .

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة المشكلة .

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** واشمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات الالعاب الجماعية، كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وخماسي كرة القدم في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل المشاركين ضمن بطولة الجامعة والبالغ عددهم (60) لاعباً وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي بلغ عددها (60) لاعباً وبهذا يكونون (100%) من المجتمع الكلي والجدول (1) يبين توزيع عينة البحث .

المحتمل أن الناس تسمح للمواقف التي تتفق مع مفهوم ذاتهم بالدخول في الوعي ويدركون الامور هذه بدقة، أما الخبرات الصراعية فهي عرضه لان تمنع من الدخول في الشعور وتترك بغير دقة، فاذا حدث تعارض بينهما ينظر الى الفرد على أنه يعاني من عدم الاتساق " (دافيدوف، 1983، 579) .

" وينظر الفرد الى كل خبرة لا تتسق مع ذاته على أنها تهديد له ولوحدة ذاته التي يسعى لتحقيقها، ولذلك ينكر الفرد الإدراك الذي لا يتفق مع المفهوم الذي كونه عن ذاته " (زهران، 1978، 74-75) .

" وأن الخبرات التي لا تتفق مع الذات وتتعارض مع المعايير الاجتماعية تدرك على أنها تهديد للذات ويضفي عليها الفرد قيمة سالبة . وهذه الخبرات تشكل ضغطاً على الفرد وتسبب الاحباط والتوتر لمركز الذات " (الوقفي، 1998، 388) .

## نظريات مفهوم قوة التحمل النفسي في مجال علم النفس:

" بعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الانسان، إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة . وهناك عدة نظريات بالنسبة لمفهوم قوة التحمل النفسي وهي:

### 1- النظرية الوجودية

#### 2- نظرية فرويد: التحمل النفسي وقوة الأنا

3- نظرية ليفين: التحمل النفسي طاقة البيئة النفسية الموجهة " (العزاوي، 2004، 22) .

1- النظرية الوجودية: " تتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الاسس الفلسفية . استندت اليها الكثير من البحوث والدراسات التي تناولت موضوع التحمل النفسي. وقد اتفقت هذه النظريات على أن الانسان يسعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة . وأن بيئته الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في تغير مستمر، لذا تركز هذه النظريات على تحليل وجود الفرد في عالم معقد، فالأفعال (طبقاً لهذه النظريات) لا تبرر على أساس نتائجها ، إذ أن هناك عوامل اخرى تحدد سلامة القرار الانساني أو عدمه من الناحية الاخلاقية " (المغربي، 1994، 4) . كما ان البشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت. ويتحمل الراشدون ذو الشخصية السليمة مسؤولية أفعالهم وقراراتهم . ويحاولون تخطي العقبات والمعوقات المفروضة على أفعالهم(جورارد، 1988، 36)، ومن الدراسات التي تناولت

## 2-4 المواصفات العلمية للمقياس:

2-5-1 صدق المقياس: يعد الصدق من أهم الشروط الواجب توافرها في أي أداة تستخدم لأي بحث، ويقصد بالصدق هو أن تقيس الأداة ما وضعت لأجلها حيث أن الأداة الصادقة تقيس الوظيفة التي تزعمها (ملحم، 2000، 273). وللتحقق من صدق المقياس المستخدم في الدراسة الحالية، قام الباحثان بتحري الصدق الظاهري للمقياس، وذلك من خلال عرض استبيان على خبراء في مجال علم النفس الرياضي، ملحق (1)، لإبداء آرائهم في مدى صلاحية الفقرات الواردة فيها، وقد اعتمد الباحثان قبول الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فما فوق وفقاً لمستويات بلوم والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2) يبين نسب الاتفاق بين آراء السادة الخبراء

النسبة المئوية	خ	خ	خ	خ	خ	خ	خ	الخبراء المقياس
7	6	5	4	3	2	1		
100%	√	√	√	√	√	√	√	مقياس التحمل النفسي

يبين الجدول (2) نسب اتفاق آراء السادة خبراء علم النفس الرياضي، وقد اعتمد الباحثان نسبة (75%) فما فوق من الاتفاق (بلوم، 1984، 126).

2-5-2 الصدق الذاتي: يعرف الصدق الذاتي بأنه "صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس التي هي الميزان الذي ينسب إليه صدق الاختبار والثبات ويقوم على معامل الارتباط بين الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد إجراء الاختبار على مجموعة الأفراد نفسها مرة أخرى ويقاس الصدق الذاتي عن طريق حساب الثبات" (كوافحة، 2005، 117)، ويتم الحصول على قيمة الصدق الذاتي من الجذر التربيعي لمعامل الثبات" (الحسيني، 2010، 26) كما مبين في الجدول (2) الذي تم استخراجها عن طريق المعادلة الآتية:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} \text{ (فرحات، 2001، 123)}$$

الجدول (3) يبين معامل الصدق الذاتي للمقياس

الصدق المقياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي
مقياس التحمل النفسي	0.72	0.85

يبين الجدول (3) معامل الصدق الذاتي للمقياس

جدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث

الفعالية	العدد	المستبعدون	النسبة المئوية
كرة القدم	20	X	33.335%
خماسي كرة القدم	14	X	23.33%
كرة السلة	12	X	20%
كرة اليد	14	X	23.33%
المجموع	60		100%

2-3 وسائل جمع البيانات: من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف البحث فإن طبيعة المشكلة تحتم على الباحثان استخدام عدد من وسائل جمع البيانات للوصول إلى معلومات تخص الدراسة، ولهذا استخدم الباحثان الوسائل الآتية:

2-3-1 تحليل المحتوى: ولغرض حصول الباحثان على معلومات دقيقة تم تحليل محتوى المصادر (علم النفس الرياضي والقياس والتقويم)، فضلاً عن المصادر الخاصة بكل فعالية وبحسب خصوصية البحث.

2-3-2 الاستبيان: وهو "أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من قبل المجيب" (ملحم، 2005، 178). وللحصول على المعلومات المتعلقة بالدراسة فقد قام الباحثان بتصميم الاستبيان خلال مراحل البحث التي سيتم شرحها أثناء عرض تلك المراحل وكان الهدف من هذه الوسيلة هو حصول الباحثان على نسب اتفاق من السادة الخبراء، إذ قام الباحثان بتصميم استمارتي استبيان الملحق (1) وعرضها على السادة خبراء علم النفس والقياس والتقويم لغرض تحديد مدى صلاحية فقرات المقياس وبدائله .

## 2-3-3 المقياس:

2-3-3-1 وصف مقياس التحمل النفسي: استخدم الباحثان مقياس التحمل النفسي والذي أعده كامل عيود حسين العزاوي ويتضمن (33) فقرة منها (5) فقرات سلبية هي الفقرات (5،6،7،9،10،26) وكانت بقية الفقرات ايجابية، تحتسب الإجابات وفق مقياس رياضي التدرج (دائماً، كثيراً، قليلاً، أبداً) وبما أن المقياس هو أداة لقياس صفة التحمل النفسي فإن الدرجة العالية على المقياس تشير إلى قدرة اللاعب العالية على التحمل النفسي أثناء المنافسة أو خلال التدريب .

**2-7 المعالجات الإحصائية:** لقد قام الباحثان باستخدام الحاسوب الآلي برنامج (Excel) والحقبة الاحصائية (SPSS) في إيجاد المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، النسبة المئوية، المتوسط النظري (الحد الأدنى للدرجات+الحد الأعلى للدرجات/2)، تحليل التباين للعينات الغير متساوية، قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D).)

### 3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

بغية تحقيق هدفا البحث ولتفسير النتائج وبعد جمع البيانات فقد قام الباحثان بمعالجتها إحصائيا وكما يلي :

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمقياس

ت	المعالجات الإحصائية المقياس	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	المتوسط النظري
1	كرة القدم	120.50	3.66	99
2	خماسي كرة القدم	120.14	1.83	
3	كرة السلة	123.41	3.77	
4	كرة اليد	123.35	5.69	

يبين الجدول (5) الأوساط الحسابية لمقياس التحمل النفسي للفعاليات الاربعة وانحرافات معيارية والمتوسط نظري للمقياس وقد بلغ (82.5) .

الجدول (6) يبين تحليل التباين التحمل النفسي لإفراد عينة البحث

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	ف المحتسبة	مستوى الدلالة
بين المجموعات	3	136,48	45,49	*2,90	0,04
داخل المجموعات	56	876,84	15,65		
المجموع الكلي	59	1013,33			

\* معنوي عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (3-56)

ومن الجدول (6) نلاحظ بأن مستوى الدلالة اصغر من قيمة (نسبة الخطأ) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعات الاربعة (بشير، 2003، 32).

الجدول (7) يبين قيمة اقل فرق معنوي (L,S,D) لدلالة الفروق بين الفعاليات

الفعاليات	فرق الأوساط الحسابية	قيمة اقل فرق معنوي	مستوى الدلالة
كرة القدم_ خماسي كرة القدم	120.14-120.50	0,35	0,79
كرة القدم _ كرة السلة	123.41-120.50	*2,91-	0,048
كرة القدم _ كرة اليد	123.35-120.50	*2,85-	0,043
خماسي كرة القدم _ كرة سلة	123.41-120.14	*3,27-	0,040
خماسي كرة القدم _ كرة اليد	123.35-120.14	*3,21-	0,036
كرة سلة_ كرة اليد	123.35-123.41	0,06	0,97

**2-5-3 ثبات المقياس:** يعني "الثبات" درجة الاتساق بين درجات المجيبين فيما لو كرر عليهم الاختبار مرتين أو أكثر" (ملحم، 2000، 248)، وهناك عدة طرق لاحتساب درجة الثبات وقد استخدم الباحثان إحدى هذه الطرق وهي ، طريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار)، " وتعد هذه الطريقة من أسهل طرق احتساب الثبات للاختبار وأكثرها شيوعا في مجال البحث العلمي في التربية الرياضية، وللتحقق من استقرار درجات الاختبار يطبق الاختبار على عينة ممثلة من الأفراد ثم يعاد تطبيقه بعد مدة زمنية معينة، ويمكن بعدئذ إيجاد معامل الارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار نفسه في مرتي التطبيق " (علام، 2006، 93-94) .

وفقد قام الباحثان باستخدام طريقة إعادة الاختبار لحساب الثبات وذلك من خلال توزيع المقياس على لاعبي منتخب كرة الطائرة والتنس الأرضي في كلية التربية الأساسية والغير مشمولين بالبحث والبالغ عددهم (14) وأعيد عليهم توزيع المقياس بعد (15) خمسة عشر يوما، " وعادة تكون المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع، للتعرف على مدى استقرار المقياسين" (الحسيني، 2019، 12)، وقد لجأ الباحثان لاستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) للأوساط الحسابية للمقياسين، وكما مبين بالجدول (4) .

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباط بين التطبيقين

المعالجات المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
	الوسط الحسابي	الانحراف المعيارية	الوسط الحسابي	الانحراف المعيارية
مقياس التحمل النفسي	122.28	3.07	121.21	3.28
				*0.72

يبين الجدول (4)، اعتماد الباحثان على معامل ثبات لا يقل عن (0.71) "مما يجعله مقياسا مقبولا" (التكريتي، ألبعدي، 1999، 238)(العجيلي، 2005، 121) .

**2-6 التطبيق النهائي للمقياس:** بعد التأكد من صلاحية المقياس من خلال معاملاته العلمية وملائمته لعينة البحث، المكونة من (60) لاعبا الذين يمثلون منتخبات كلية التربية الأساسية بكرة القدم /كرة السلة /كرة اليد /خماسي كرة القدم، قام الباحثان بإجراء التجربة الرئيسية وذلك بتوزيع الاستبيانات على عينة البحث .

النفسي، حيث يعزو الباحثان سبب ذلك الى ان اغلب لاعبي منتخب كلية التربية الاساسية بكرة القدم هم يمثلون منتخب خماسي كرة القدم، كما هو الحال عند لاعبي منتخب كلية التربية الاساسية بكرة سلة ولاعبي كرة اليد، بينما هناك وجود الفرق معنوي بين لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة ولصالح لاعبي كرة السلة، ولاعبي كرة القدم ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة اليد ايضاً، فيعزو الباحثان سبب ذلك الفرق في نوع الفعالية ومدتها (مدة المثير) حيث كلما زادت فترة الفعالية (فترة الاداء) كلما ادى ذلك الى ضغوط واستنزاف في اللياقة البدنية لدى اللاعبين فمن المتوقع هبوط في مستوى التحمل النفسي، ويتفق هذا مع ما ذكره (الحسيني، 2019) " بما ان الالعاب الجماعية تفرض على ممارسيها العمل بالأسلوب الجماعي او الفرقي لنقل الكرة والوصول الى مرمى او سلة الخصم الامر الذي يتطلب مواجهة الخصم والاحتكاك به والصراع معه بغية الحصول على الكرة او اصابة الهدف ما يسفر وبشكل متفاوت وحسب خصوصية كل فعالية وزمنها عن ردود افعال واعتراضات وعدم الرضا الذي يتسبب بشكل او بأخر بالتصرف بشكل مختلف من قبل اللاعبين " (الحسيني، 2019، 21)، فضلاً عن ذكر (حمد، 2011) " أن طول زمن المنافسة يؤدي باللعب إلى مواجهة خبرات فشل متتالية وبالتالي زيادة مستوى الغضب والعدوان " (حمد، 2011، 514)، كما أن " اللياقة البدنية لها دور أساسي في زيادة مستوى التحمل النفسي لدى اللاعبين وزيادة الضبط الانفعالي لذا يجب أن يحظى جميع اللاعبين بقدر كبير من اللياقة تمكنهم من مواجهة المواقف التنافسي " (عنان، 1993، 124)، " إذ أن اللاعب متى ركز على أدائه في المنافسة من خلال الاستفادة من قدراته البدنية الخاصة أدى إلى قلة القلق الحاصل قبل المنافسة والتي تؤدي في حالة عدم السيطرة عليه إلى التوتر الزائد الذي ينصب في إصابته بعصبية المنافسة وخوفه من الهزيمة. " (علاوي وعنان، 2003، 8-9) " كما يعد التحمل النفسي من أهم مكونات الاداء البدني فهو القاسم المشترك في معظم الانشطة وفعاليات الرياضة وخاصة تلك التي تتطلب بذل جهد بدني متعاقب لفترات طويلة " (الويس، 1981، 33)، في حين وجود الفرق معنوي بين لاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة السلة ولصالح لاعبي كرة السلة، ولاعبي خماسي كرة القدم ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة اليد ايضاً،

يتبين من الجداول (7) عدم وجود فرق معنوي بين (لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم) و(لاعبي كرة سلة ولاعبي كرة اليد) في مستوى التحمل النفسي، كما ان قيمة الفرق المعنوي بين المنتخبات وحسب خصوصية كل لعبة تدل على ان هناك فروق معنوية بين لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة ولصالح لاعبي كرة السلة بدلالة الوسط الحسابي الاكبر، ولاعبي كرة القدم ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة بدلالة الوسط الحسابي الاكبر، ولاعبي كرة القدم ولاعبي كرة السلة ولصالح لاعبي كرة السلة بدلالة الوسط الحسابي الاكبر، ولاعبي كرة القدم ولاعبي كرة اليد ولصالح لاعبي كرة اليد بدلالة الوسط الحسابي الاكبر وحسب اجابات عينة البحث .

#### 4-2 مناقشة النتائج:

تبين النتائج المعروضة في الجدول (5) الأوساط الحسابية الانحرافات المعيارية لمقياس التحمل النفسي، حيث بلغ الوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي للاعبي كرة القدم (120,50) وانحراف معياري بالغ (3,66)، وكان الوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي للاعبي خماسي كرة القدم (120,14) وانحراف معياري بالغ (1,83)، اما الوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي للاعبي كرة السلة فقد بلغ (123,41) وانحراف معياري بالغ (3,77)، بينما بلغ الوسط الحسابي لمقياس التحمل النفسي للاعبي كرة اليد (123,35) وانحراف معياري بالغ (7,72)، في حين بلغ المتوسط النظري للمقياس (99) وهو اصغر من الوسط الحسابي ما يدل وجود القدرة على التحمل النفسي أصلاً لدى عينة البحث وهي حالة طبيعية حيث " يعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الشخصية السوية وعنصراً هاماً في عملية التوافق الفعال، وان الفرد الذي لديه تحمل عال يتمتع بمستوى عال من القدرة على التوافق والتعامل مع ضغوط الحياة لان المواقف الضاغطة تمنحه فرصة لتعزيز ذاته وثقته بنفسه". (Kablan, et, al, 1952، 282)، اما في الجدول (6) فيتضح ان هناك فروق بين الفرق الاربعة، حيث كانت قيمة (f) المحتسبة (2,90) وهي معنوية بدلالة نسبة الدلالة البالغة (0,04) وهي اصغر من نسبة الخطأ (0,05).

اما في الجدول (7) يبين عدم وجود فرق معنوي بين (لاعبي كرة القدم ولاعبي خماسي كرة القدم) وكذلك عدم وجود فرق معنوي بين (لاعبي كرة سلة ولاعبي كرة اليد) في مستوى التحمل

### الملاحق:

ملحق (1) يوضح اسماء والالقاب العلمية للسادة المحكمين

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1	اد. عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل
2	اد. مؤيد عبد الرزاق	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
3	اد. تامر محمود دنون	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل
4	ا.م.د. نغم خالد نجيب	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
5	ا.م.د. عصام عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
6	ا.م.د. وليد دنون	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل
7	م.د. منهل خطاب سلطان	علم النفس الرياضي	كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل

بالرغم من ان الفعاليات متساوية بالزمن، فيعزو الباحثان سبب ذلك الفرق الى ان لاعبي منتخب كلية التربية الاساسية لخماسي كرة القدم هم جزء من منتخب كلية التربية الاساسية لفعالية كرة القدم، ان عددا من لاعبي منتخب كلية التربية الاساسية في كرة السلة هم جزء من منتخب الكلية في فعالية كرة اليد .

### 5- الخاتمة:

وقد استنتج الباحثان:

- وجود نسب متفاوتة في مستوى التحمل النفسي لدى لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التحمل النفسي بين لاعبي الألعاب الجماعية في منتخبات كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل .

### المصادر:

- القرآن الكريم.
- [1] البهادلي، عبد الخالق نجم (1994): تحمل الغموض وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق .
  - [2] توق، محي الدين وعديس، عبد الرحمن (1984): أساسيات علم النفس التربوي؛ عمان، جون وابلي واولاده، الاردن .
  - [3] جورارد، تيد لنزمن وسيدني (1988): الشخصية السليمة، ترجمة، موفق الحمداني، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد ، العراق.
  - [4] دافيدوف، لندا (1983): منخل علم النفس، دار ماكجر وهيل للنشر، بيروت، لبنان.
  - [5] زهران، حامد عبد السلام (1997): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، دار الكتب، القاهرة، مصر .
  - [6] الشرفاوي، مصطفى خليل (1983): علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان .
  - [7] صالح، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظير والقياس، ط2 مكتبة الجبل الجديد، صنعاء، اليمن .
  - [8] عباس، فيصل (1982): الشخصية في ضوء التحليل النفسي، ط1، بيروت، دار المسيرة .
  - [9] عبد الحميد، جابر وكفاي، علاء الدين (1988): معجم علم النفس والطلب النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان .
  - [10] العزاوي، كامل عيود حسين (2004): بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الأولى لبعض الألعاب الفردية في العراق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
  - [11] علي، نهى عارف (2001): التحمل النفسي لدى قادة الشباب والطلبة وعلاقته بالعمى والجنس والمنظمة والموقع القيادي ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية (أبن رشد)، جامعة بغداد، العراق .
  - [12] فهد، مصطفى (1979): التوافق الشخصي والاجتماعي، القاهرة، مكتبة الخانجي .
  - [13] مرسي، عبد الحميد (1976): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والمهني، ط1، مكتبة الخالدي، القاهرة، مصر .
  - [14] المغربي، كامل محمد (1997): مفاهيم وأسس سلوك الفرد والجماعة في التنظيم، ط2، دار الفكر العربي، عمان، الاردن .
  - [15] الوقفي، راضي (1997): مقدمة في علم النفس، ط3، دار الشروق، عمان، الاردن .
  - [16] الويس، كامل طه (1981): علم النفس الرياضي، ط1، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
  - [17] Atwater, E, psychology of Adjustment(1999): personal growth in changing world , new york, prentice .hall .
  - [18] Kablan, et (1952): al Mental hygiene and life , new york , hayper brother, publishers . com .
  - [19] Kobasa , S , et , al . Effectiveness of hardiness , exercise and social support , AS Resources against illness . J. of psychology Research , 1985 .
  - [20] Wolman, B (1993): Hand book of general psychology, New Jersey, perntic – Hill Inc. Englewood cliffiss .

ملحق (2) بوضح استمارة الاستبانة

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي أبداً
1	احترم الأنظمة والقوانين الرياضية لانها توجهني .				
2	الترم بنظام ثابت في التدريب والمنافسات .				
3	أنا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه				
4	التزامي العالي بالتدريب يحقق في أفضل النتائج .				
5	أتعب بسرعة عند بدء الوحدة التدريبية أو المنافسة .				
6	أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها أثناء المنافسة				
7	اجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب أو المنافسة				
8	أدافع بقوة عن وجهة نظري أمام المدرب .				
9	لا أستطيع أن احتفظ بهدوني عندما يضايقتني المنافس				
10	أجد صعوبة في تغيير النظام الذي أتبعه في التدريب أو المنافسة .				
11	أضع لنفسي أهدافاً معقولة في التدريب أحاول الوصول إليها .				
12	اهتم بجودة الأداء والإنجاز في التدريب والمنافسات .				
13	أجد متعة في المنافسة اكثر من التدريب .				
14	أستطيع إنجاز أهدافي بدقة سواء بالتدريب أو المنافسة .				
15	قدراتي البدنية تؤهلني لتقديم أفضل أداء في المنافسات.				
16	الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي .				
17	أهتم بتوجيهات المدرب في التدريب والمنافسة من أجل الفوز .				
18	اعمل على إيجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة أثناء التدريب والمنافسة .				
19	أجد متعة في المنافسة اكثر من التدريب .				
20	استبعد من تفكيري الهزيمة أو الفشل في المنافسة .				
21	أتحدى المنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي .				
22	أنتافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس آخر في لعبتي				
23	اندفع للأداء الجيد في المنافسة .				
24	ابدل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات أثناء التدريب أو المنافسة .				
25	لدي الرغبة في تحسين أدائي عندما أتعرض الى الخسارة في المنافسات				
26	استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق بالمستوى بيني وبين الخصم .				
27	التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات .				
28	أستطيع أن أتدرب بجهد بدني عالي لفترات طويلة .				
29	أودي المهمات المطلوبة مني بالتدريب أو المنافسة بهمة ونشاط				
30	أعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب أو المنافسة .				
31	أحب القرارات التي تعطيني حلاً سريعاً في المنافسات .				
32	أنظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق				
33	أفكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها .				

## تقييم وسائل تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية لدى مدرسي التربية الرياضية في

### مدينة الموصل

م.د. ذاكر محفوظ حامد الدليمي<sup>1</sup>، أ.د. رياض احمد اسماعيل الاشرافي<sup>2</sup>

مديرية تربية محافظة نينوى<sup>1</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> [drthakermahfoodh@gmail.com](mailto:drthakermahfoodh@gmail.com), <sup>2</sup> [d.rhayad@uomosul.edu.iq](mailto:d.rhayad@uomosul.edu.iq))

**المستخلص:** هدف البحث إلى:

التعرف على مستوى وسائل تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية لدى مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل .

تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح وضمنت عينة الدراسة (87) مدرساً من مدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية نينوى، وللحصول على البيانات تم تصميم استمارة استبيان تضمن ثلاثة وسائل رئيسية هي (النواحي المعرفية، والنواحي التطبيقية، والنواحي التحفيزية) وتم تطبيقه بعد توافر الشروط العلمية فيه من صدق وثبات، وقد عولجت البيانات إحصائياً من خلال الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، ومعادلة سبيرمان براون، ومعادلة جيتمان، ومعامل ألفا كرونباخ. وقد استنتج الباحثين استنتاجات عدة أهمها:

1- استخدام مدرسي التربية الرياضية لوسائل تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية كان ايجابياً بشكل عام وبمستوى مرتفع .

2- يبدي مدرسو التربية الرياضية في تشجيع طلبتهم على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية اهتماماً مرتفعاً في الناحيتين التحفيزية والتطبيقية في حين كان بمستوى متوسط في مجال النواحي المعرفية الكشفية .

وأوصى الباحثين ببعض توصيات منها:

1- ضرورة تعزيز مدرسو التربية الرياضية لدورهم الايجابي في تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية .

2- ضرورة ادخال مدرسي التربية الرياضية مخيمات كشفية ودورات تدريبية وندوات تثقيفية وورش عمل بالأنشطة الكشفية المدرسية لتطوير معلوماتهم المعرفية وخبراتهم التطبيقية بالحركة الكشفية .

**الكلمات المفتاحية:** تقييم- وسائل تحفيز- الانتماء للفرق الكشفية المدرسية-مدرسي التربية الرياضية.

## 1-المقدمة:

التربوية من خلال توفير الفرص السليمة لتربية الأفراد لاستثمار وقت الفراغ (عبد السلام، 2001، 6) .

ويلعب مدرس التربية الرياضية دوراً مميزاً في جذب الطلبة الى الانتماء الى الفرق الكشفية المدرسية من خلال وسائل التحفيز واثارة وترغيب الطلبة بالمشاركة العملية بعد تعريفهم بمفهوم الكشافة وتاريخ نشأتها واهدافها ونشاطاتها المتنوعة الهادفة الى ارضاء النفس والذات وبث روح المرح والسرور والتفاؤل والبهجة، ويذكر (شناعة) ان الشعوب والحكومات قدرت اهمية الحركة الكشفية كونها وسيلة تربوية لإعداد الفتى اعداداً سليماً للحياة وتدريبه تدريباً صحيحاً كي يتحمل تبعات مستقبلية ويشب مواطناً مستقبلاً يستهدف المثل العليا في السلوك الفردي والاجتماعي ويستمسك بمبادئ الحق والخير حتى يعمل لخيره وخير وطنه ويحقق لهذا الوطن اهدافه وغاياته (شناعة، 2014، 2454) .

عليه تشكل اهمية البحث الحالي من الدور البارز الذي يلعبه مدرس التربية الرياضية في تفعيل واستخدام وسائل التحفيز المتاحة لانتماء الطلبة الى الفرق الكشفية المدرسية نظراً للمتطلبات المدرسية والتربوية وحاجة المجتمع الى اعداد جيل قيادي واعى متمكن يتحمل مشقة الحياة في اداء مهماته ومسؤولياته ويعتمد على نفسه في تنفيذ واجباته لصالحه ولصالح المجتمع ، كما تبرز اهمية البحث الحالي في كونه محاولة لتقديم تصور واضح لمدرسي التربية الرياضية حول الوسائل التحفيزية التي يمكن ان يستخدموها في تحفيز الطلبة الى الانتماء للفرق الكشفية .

### مشكلة البحث:

يعد النشاط الرياضي الكشفي جانباً مهماً من جوانب النظام المدرسي التعليمي على اختلاف مراحلها فلا بد أن يؤخذ بعين الاعتبار من القائمين والمسؤولين عنه من مدرسي التربية الرياضية من خلال عملية التدريس بمعرفة واطلاع الطلبة على اهدافه ومبادئه ومهاراته واساليبه التعليمية التي تتطلب الاهتمام والمتابعة المباشرة لاستمرار عملية التطور والبناء الصحيح الامثل للطلبة لتلبية حاجاتهم وحاجة المجتمع إذ انه يلعب دوراً بارزاً وكبيراً في بناء وتنشئة شخصية الطالب واعدادها بشكل متوازن ومتكامل اضافة الى تنمية قدراته وقابلياته وسلوكياته بطريقة ايجابية في كافة المجالات التربوية والاجتماعية والرياضية والصحية والثقافية والدينية كما انه يهدف الى اعتماد

تعد المدرسة مؤسسة تربوية اجتماعية ثقافية تأسست لخدمة المجتمع وأبنائه لمساعدتهم وتهيئتهم على النمو والتطور الفكري والحركي والاجتماعي والكشف عن قدراتهم واستعداداتهم لإبرازها او تنميتها من اجل بناء واعداد جيل متكامل قادر على مواجهة متطلبات الحياة المستقبلية العامة . ويذكر (عابدين) ان المدرسة بناء أساسي من أبنية المجتمع اي انها مؤسسة اجتماعية أساسية أوجدها المجتمع بفعل غزارة التراث الثقافي وتراكمه وتعبده لتقوم بتنشئة أبنائه وتربيتهم تربية مقصودة وصيغهم بصيغة مستندة الى فلسفته ونظمه ومبادئه ومنسجمه معها ولهذه المؤسسة خصائصها وميزاتها التي تميزها عن غيرها من المؤسسات المسؤولة عن تنشئة الاجيال (عابدين، 2001، 41) .

وتهتم المؤسسات المدرسية التربوية على اختلاف مراحلها الدراسية بالنشاطات المدرسية الى جانب المنهاج المدرسي المقرر في تنمية قدرات الطلبة العلمية والثقافية والبدنية والنفسية ومن هذه الانشطة النشاطات الكشفية التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بمدرس التربية الرياضية باعتبارها من الانشطة الرياضية القادرة على اعداد الطلبة اعداداً سليماً وصحياً من خلال ممارسة المهارات الرياضية الكشفية والتدريب على الأسس المعرفية التربوية الصحيحة من تنمية السمات الشخصية وتقويتها لدى الطلبة وزيادة تفاعلهم الاجتماعي من خلال العمل مع مجاميع متعددة اضافة الى غرس روح التعاون المشترك بينهم والعمل على اكتساب الطلبة حب الوطن والصبر والشجاعة والنظام واحترام الآخرين وتنمية افكارهم وقابلياتهم وقدراتهم والعمل على استغلال الطاقات الكامنة لديهم بما يخدم النشاط الرياضي الكشفي ويصب في منفعة الطالب والمجتمع معاً، وبهذا الخصوص تذكر (وزارة التربية والتعليم) ان دور المدرسة لا يقتصر على تعليم الطلبة المعارف والمعلومات الواردة في كتب المنهاج المدرسي، بل يمتد الى افساح المجال أمامهم لممارسة النشاطات الثقافية والعلمية والفنية والرياضية والاجتماعية (وزارة التربية والتعليم، 2011، 42) كما يذكر (عبد السلام) ان المدرسة اخذت على عاتقها تعليم الافراد الاساسيات من العلوم لإعداد الحياة من خلال الانشطة المختلفة، كما انها توفر فرص متعددة من الخبرات والمهارات في كافة المجالات وتبعاً للأهداف

ويعرفه (حسام الدين ومطر) نقلاً عن (الحمادني) بأنه عبارة عن المعريات التي تقدم للإفراد لحثهم على عمل معين، وان تحفيز الافراد يعني معرفة دوافعهم، ودرجة قوتها، واستخدامها لتنشيط سلوك الافراد، وهو عملية اساسية لتحقيق الاهداف الموضوعية (الحمادني، 2014، 34) .

ويقسم الباحثين وسائل التحفيز الى ثلاثة نواحي ويعرفونها اجرائياً على وفق متطلبات هذا البحث بالاتي:

**النواحي المعرفية:** وتعني قيام مدرس التربية الرياضية بشرح مواد وممارسات وتقاليد وانظمة الكشافة المدرسية بشكل مبسط وموجز لطلبة مدرسته لتحفيزهم على الانتماء والمشاركة في الفرقة الكشفية المدرسية .

**النواحي التطبيقية:** قيام مدرس التربية الرياضية بالتطبيق العملي لممارسات التقاليد والاعراف الكشفية داخل المدرسة لتحفيز الطلبة على الانتماء والمشاركة في الفرقة الكشفية المدرسية .

**النواحي التحفيزية:** قيام مدرس التربية الرياضية بتقديم الحوافز المادية والمعنوية المناسبة لطلبة مدرسته لاستثارة دافعيتهم على الانتماء والمشاركة في الفرقة الكشفية المدرسية .

**الكشافة:** هي احدى المنظمات الشبابية التي تكون موجهة لخدمة فئة محددة من المجتمع ومساعدتهم على توفير الظروف المناسبة للقيام بأدوارهم الاجتماعية عن طريق النشاطات الهادفة بين احضان الطبيعة (كريكره، 2008، 13) .

**النشاط الكشفي:** هو مجموعة من البرامج التي تلبي رغبات وميول المشاركين، وتتمى قدراتهم من خلال الخبرات اللازمة لاكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات الكشفية السليمة لبناء المواطن الصالح (عسيري، 2014، 17) .

**الفرقة الكشفية المدرسية:** يعرف الباحثون الفرقة الكشفية المدرسية اجرائياً على وفق متطلبات هذا البحث بأنها عبارة عن مجموعة من الطلبة ينتمون الى الفرقة الكشفية بطريقة تطوعية يمارسون فيها نشاطات مختلفة ومتنوعة وبأساليب علمية مرتبطة مع المنهج الدراسي تهدف الى بناء شخصية الطلبة الايجابية وصقل وتنمية القدرات والمهارات والقابليات والامكانيات والمواهب التي يمتلكونها بأسلوب متقن من خلال برنامج تدريبي منظم ومدرّس ضمن تخطيط علمي سليم بإدارة مدرس التربية الرياضية في المدرسة .

الطلبة على انفسهم وتحمل مسؤولياتهم واحترام الاخرين ، ولقد لاحظ الباحثين من خلال عملهم واحتكاكهم المباشر مع زملائهم من مدرسي التربية الرياضية أن هناك تباين في معرفة دورهم في تفعيل اساليب ووسائل تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية مما يؤثر على مستوى اهتمامهم بهذا الدور التربوي الرياضي ويولد لديهم صعوبات في استقطاب اعداد مناسبة من الطلبة للأنشطة الكشفية المدرسية نظراً لانعكاس عدم وضوح فوائدها وغاياتها لدى الطلبة مما قد يدفعهم الى العزوف عن المشاركة فيها او تردد الكثيرين منهم في الانتماء اليها، إذ يذكر (محمد لافي) أن الكثير من غير المطلعين على فوائد وأهمية النشاط الكشفي المدرسي للفرد والمجتمع يظن أنه مضبعة للوقت ويضعف التحصيل الدراسي العلمي للطلبة وبلهيهم في بعض البرامج غير المفيدة (محمد لافي، 2016، 5) .

لذلك ارتأى الباحثين القيام بالدراسة الحالية للوقوف على درجة ومستوى ممارسة اساليب تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية لدى مدرسي التربية الرياضية ، نظراً لعدم وجود دراسة علمية توضح مستوى هذا الدور التحفيزي ، لذلك تركزت مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما درجة ومستوى ممارسة استخدام مدرسي التربية الرياضية لأساليب تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية ؟

**هدف البحث:** يهدف البحث إلى:

1- التعرف على مستوى استخدام مدرسي التربية الرياضية لأساليب تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية .

**مجالات البحث:**

**المجال البشري:** مدرسي التربية الرياضية للمدارس الثانوية للبنين في مركز محافظة نينوى .

**المجال المكاني:** المدارس الثانوية للبنين التابعة لمديرية تربية نينوى .

**المجال الزمني:** المدة الممتدة من 2020/9/25 الى 2020/10/29 .

**مصطلحات البحث**

**التحفيز:** هو مجموعة العوامل التي تؤدي الى اثاره كافة القوى الحركية في الفرد والتي تؤثر على سلوكه وتصرفاته (الكواز، 2019، 39) .

### الدراسات السابقة:

الاحادي لتحديد الفروق في الاتجاهات تبعاً الى المتغيرات المستقلة، اضافة الى اختبار شيفه للمقارنات البعدية بين المتوسطات الحسابية، وأظهرت نتائج الدراسة أن اتجاهات المعلمين والمعلمات كانت ايجابية، حيث وصلت إلى (87,67%) اضافة الى ظهور فروق ذات دلالة احصائية في الاتجاهات لدى المعلمين والمعلمات تبعاً لمتغيرات المؤهل العلمي ولصالح بكالوريوس فأعلى والاشراف الكشفي ولصالح المشرفين، والخبرة الكشفية ولصالح الخبرة الاطول، بينما ظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغيرات الجنس، والمدرسة، والمؤهل الكشفي، وأوصى الباحث بضرورة اقرار نظام الحوافز للمعلمين والمعلمات المشرفين في الحركة الكشفية، وعقد دورات تدريبية تأهيلية باستمرار للمعلمين والمعلمات (شناعة، 2014، 2451-2472).

دراسة (حرفوش، 2013) بعنوان (واقع الحركة الكشفية الارشادية في المدارس الحكومية في محافظة " رام الله والبيرة " من وجهة نظر المديرين والقادة الكشفيين ومقترحات تطويرها) .

هدفت الدراسة التعرف الى واقع الحركة الكشفية الارشادية في مدارس محافظة رام الله والبيرة الحكومية من وجهة نظر المديرين والقادة الكشفيين، إضافة الى التعرف اذا ما كان هناك اختلاف في وجهات النظر باختلاف متغيرات الدراسة، ثم التعرف إلى المقترحات التي من شأنها ان تعمل على تطوير الحركة الكشفية الارشادية ولتحقيق ذلك قام الباحث بأعداد استبانة تكونت من (46) فقرة موزعة على اربعة مجالات وهي إدارة العمل الكشفي الارشادي من قبل المديرين، والقادة الكشفيين، والطلبة المنتسبين للحركة الكشفية الارشادية، والمجتمع المحلي، وتكونت عينة الدراسة من (360) مديراً وقائداً كشافياً من كلا الجنسين، وعولجت البيانات احصائياً باستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار (ت)، وتحليل التباين الاحادي ومعامل ارتباط بيرسون، واطهرت نتائج الدراسة أن تقدير أفراد عينة الدراسة لواقع الحركة الكشفية الارشادية التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة رام الله والبيرة جاء بدرجة عالية، مما يدل على اقتناع وثقة من قبل المديرين والقادة الكشفيين بالحركة الكشفية في المدارس الحكومية وبوجودها، كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين تقديرات أفراد عينة الدراسة لواقع الحركة الكشفية الارشادية في المدارس الحكومية

دراسة (الزيون وزيادات، 2016) بعنوان (درجة امتلاك معلمي الكشافة في مديرية تربية قسبة المفرق لمبادئ الحركة الكشفية والارشادية)

هدفت الدراسة الى الكشف عن درجة امتلاك معلمي الكشافة في مديرية تربية قسبة المفرق لمبادئ الحركة الكشفية والارشادية ولتحقيق ذلك قام الباحثان بتصميم اختباراً اشتمل على مجموعة من الاسئلة تتعلق بالحركة الكشفية وتكونت اداة الدراسة من جزئين الاول احتوى معلومات عن عينة الدراسة وتعليمات الاجابة عن الاختبار والجزء الثاني اشتمل فقرات الاختبار وتكون الاختبار من (20) فقرة، وتكونت عينة الدراسة من (44) معلماً ومعلمة، وعولجت البيانات احصائياً باستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، وتم استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين واطهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة امتلاك معلمي الكشافة لمبادئ الحركة الكشفية والارشادية ولصالح الكشافة في تربية قسبة المفرق لمبادئ الحركة الكشفية، كما اشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح معلمي الكشافة من حملة مؤهل البكالوريوس واوصى الباحثان عدة توصيات في ضوء نتائج الدراسة منها على وزارة التربية والتعليم في الاردن أن تعمل على عقد الدورات التدريبية والمخيمات الكشفية والتي ترفع من مستوى إلمام معلمي ومعلمات الكشافة لمبادئ الحركة الكشفية والارشادية (الزيون وزيادات، 2016، 281-294).

دراسة (شناعة، 2014) بعنوان (اتجاهات معلمي ومعلمات التربية الرياضية نحو الحركة الكشفية في الضفة الغربية)

هدفت الدراسة الى التعرف على اتجاهات معلمي ومعلمات التربية الرياضية نحو الحركة الكشفية في الضفة الغربية، إضافة الى تحديد الفروق في الاتجاهات تبعاً لمتغيرات الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة الكشفية، والمؤهل الكشفي، والمدرسة، والاشراف الكشفي ولتحقيق ذلك قام الباحث بإعداد استبانة لقياس الاتجاهات التي تكونت من (41) فقرة وتكونت عينة الدراسة من (190) معلماً ومعلمة، وعولجت البيانات احصائياً باستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية لتحديد الاتجاهات، واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، وتحليل التباين

1	1		2	18 م . الشهاب
1	1		2	19 م . الربيع
1			1	20 م . البراء بن مالك
1	1		2	21 م . النصر
1	1		2	22 ع . الامجاد
	1		1	23 م . المروة للبنين
1	1		2	24 م . سعد بن معاذ
	2		2	25 م . المجد للبنين
1	1		2	26 م . عبد الرحمن الداخل
1	1		2	27 م . سعيد بن المسيب
1		1	2	28 م . فتح الفتوح
1	1		2	29 ع . الشرقية
	1		1	30 جعفر بن ابي طالب
1		1	2	31 اعدادية الشهاب
1	1		2	32 م . بدر الكبرى
1	1		2	33 عبد الرحمن بن عوف
	1	1	2	34 ثا / الموصل للمتفوقين
1			1	35 م . المنصور
1	1		2	36 ع . دمشق
1	1		2	37 ع . الراية
1	1		2	38 ع . المركزية
1			1	39 م . الموصل للبنين
1	1		2	40 ع . الشهاب
	1	1	2	41 ع . الكندي
2			2	42 م . الشهيد وليد احمد
	1	1	2	43 ع . الصديق
	1	1	2	44 م . المسعودي للبنين
1			1	45 م . ابو بكر الصديق
1	1		2	46 م . الشموخ للبنين
2			2	47 ع . الشهيد حسين درويش
1		1	2	48 م . النور للبنين
1	1		2	49 ثا / ارض الرافدين
	1		1	50 م . الرشيد
1	1		2	51 ثا / نينوى للمتفوقين
	2		2	52 ثا / القمة
1	1		2	53 م . النضال
1	1		2	54 م . العقيدة
2			2	55 سما الرياد للبنين
	2		2	56 م . المهدي للبنين
1	1		2	57 م . عبد الله بن الزبير
	2		2	58 م . عامر عبد الله
1	1		2	59 ثا / المتميزين 2
1	1		2	60 م . الامل للبنين
1	1		2	61 ع . عبد العزيز عبد الله
1		1	2	62 ع . الشافعي للبنين
1	1		2	63 م . انس بن مالك
1	1		2	64 م . النعمانية
1	1		2	65 م . البحرين
1			1	66 م . المعراج
1	1		2	67 م . سعد بن ابي وقاص

التابعة لمحافظة رام الله والبيرة تعزى لمتغيرات الدراسة، واوصى الباحث بعدد من التوصيات منها ضرورة تخصيص ميزانية للنشاط الكشفي الارشادي تتماشى مع جميع متطلبات واحتياجات الفرق الكشفية الارشادية من خلال تأمين المكافأة والمواصلات واقامة المخيمات والرحلات الكشفية الارشادية، وضرورة التنسيق بين الجهات المشرفة على النشاط الكشفي الارشادي ووسائل الاعلام المحلية (حرفوش، 2013، 5).

## 2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** تم استخدام المنهج الوصفي وبالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي .

**2-2 مجتمع البحث وعيناته:** ضم مجتمع البحث (136) مدرساً للتربية الرياضية في مركز محافظة نينوى (مدينة الموصل) على وفق الاحصائيات التي حصل عليها الباحثون من المديرية العامة لتربية نينوى/قسم التخطيط .

**2-2-1 عينة البحث:** تكونت عينة البحث من ثلاثة اجزاء تم اختيارها بشكل عشوائي من مجتمع البحث، ضم الجزء الأول الدراسة الاستطلاعية وقد شمل (16) مدرساً للتربية الرياضية، في حين ضم الجزء الثاني عينة الثبات والتي تكونت من (60) مدرساً اما عينة التطبيق النهائي وهي الجزء الثالث من العينة فقد شملت (60) مدرساً للتربية الرياضية، كما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

ت	المدرسة	المدرسين	الاستطلاعية	الثبات	التطبيق
1	ع . الزهور للبنين	2	1		1
2	م . المركزية للبنين	2		1	1
3	ثا / الابداع	2	1		1
4	اعدادية الحكمة	1		1	
5	ثا / المتميزين	2		1	1
6	اعدادية النول	2		1	1
7	م . الزهور للبنين	2	1		1
8	م . بلال ابن رباح	2			2
9	ع . ابي حنيفة	2	1	1	
10	ثا / نينوى للمتفوقين	2		1	1
11	م . الاقصى	1			1
12	م . المثلى للبنين	2	1	1	
13	قمة التميز	1			1
14	م . الكفاح	2		1	1
15	ع . الرسالة للبنين	2	1		1
16	ع . ابي تمام	2		1	1
17	ع . خالد بن الوليد	2	1		1

للحصول على الشارة الخشبية الدولية) لحصولها على نسبة الاتفاق (71%) وهي اقل من النسبة المعتمدة والبالغة (75%).

### 2-3-2 الدراسة الاستطلاعية: ان الدراسة الاستطلاعية

تمثل تدريباً عملياً وتجربة للوقوف على المعوقات والمشكلات التي قد تواجه الباحثين لتلافيها في التطبيق النهائي، وفي ظل الظروف الصحية الراهنة قام الباحثون بتحويل النسخة الورقية للاستبيان المعد من قبلهم الى نسخة الكترونية مع ارفاقها برابط الكتروني ليتسنى لهم توزيعها على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغة (16) تدريسيين اختيروا بطريقة عشوائية من بين مجتمع البحث بتاريخ 12-13/10/2020 هادفين من خلال ذلك التأكد من توفر متطلبات الوضوح في فقرات الاستبيان الالكتروني، وتفهم طريقة الاجابة عليها لدى المدرسين، إذ وفرت هذه الدراسة فرصة الاجابة عن اية تساؤلات أو استفسارات تطرح من قبل المدرسين كما وفرت فرصة التعرف على درجة استجابة المبحوثين للمقياس، والذين عبروا عن تفاعلهم مع فقراته وقد تأكد الباحثون من ذلك من خلال الاتصال بهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي (المانجر، والواتس آب) .

### 2-3-4 الثبات: لغرض التحقق من توفر الثبات في

الاستبيان تم استخدام طريقة التجزئة النصفية وكذلك معامل الفا كرونباخ على (44) استمارة الكترونية صالحة للتحليل الاحصائي التي استطاع الباحثون الحصول عليها من عينة الثبات للفترة الممتدة من 14-22/10/2020) .

### 2-3-4-1 طريقة التجزئة النصفية: تم استخراج معامل

الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية فقد قسمت الفقرات الى نصفين الكترونياً، وتم استخراج معامل الارتباط بينهما إذ بلغ (0.88)، ثم استكمل الباحثون اجراءات استخراج الثبات للاستبيان بشكل كلي باستخدام معادلتى جيتمان وسبيرمان براون إذ بلغت قيمتهما (0.94) على حد سواء .

### 2-3-4-2 طريقة معامل ألفا كرونباخ: تم استخدام

طريقة معامل الفا كرونباخ لتقدير الثبات للاستبيان، إذ بلغت (0.96).

### 2-3-5 وصف الاستبيان بصيغته النهائية: استقر

الاستبيان بصيغته النهائية على (23) فقرة وهي تتوزع اساساً على ثلاثة أبعاد هي (النواحي المعرفية من 1-7 فقرة)،

68	ع . عبد الرحمن الغافقي	2	1	1
69	ثا / رافدين الخير	2	1	1
70	ع . الموصل الصناعية	2	1	1
71	ع . دار السلام	2	1	1
72	علي بن ابي طالب	2	2	
73	م . الحرية	1	1	
74	اسد بن فرات	2	1	1
	المجموع الكلي	136	16	60

### 2-3 أداة البحث: لغرض الحصول على البيانات المتعلقة

بأهداف البحث قام الباحثون بتصميم استمارة استبيان لتقييم وسائل تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية على وفق تخطيط يتبنى الاجراءات العلمية من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وهي دراسة (الزيون وزيادات، 2016) و دراسة (شناعة، 2014) ودراسة (حرفوش، 2013) وكذلك خبرة الباحثين وعملهم الميداني في هذا المجال تمكنوا من الوصول الى ثلاثة وسائل، وكذلك صياغة الفقرات لذا تشكلت الصورة الأولية للاستبيان من ثلاثة ابعاد تتضمن الوسائل التي يمكن لمدرس التربية الرياضية ان يستخدمها في تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية وهي (النواحي المعرفية، والنواحي التطبيقية، والنواحي التحفيزية) وضمت هذه الابعاد (24) فقرة موزعة بعدد ثمانية فقرات لكل بعد.

### 2-3-1 الصدق الظاهري: للتأكد من صلاحية الاستبيان

تم عرضه على مجموعة من المحكمين ملحق (1)، وطلب منهم ابداء اية ملاحظات يرونها حول شمولية الأبعاد وصحة تعريفاتها وصلاحية الفقرات ووضوحها وملائمتها لطبيعة العينة، وكذلك بيان صلاحية بدائل الاجابة المقترحة مع امكانية اجراء التعديلات المناسبة من خلال حذف أو اعادة صياغة أو اضافة أو نقل عدد من الفقرات، وقد اجمع المحكمون على صلاحية الابعاد وبدائل الاجابة، وفيما يخص وضوح الفقرات ومناسبتها لطبيعة العينة فقد ابدى الخبراء بعض التعديلات اللغوية البسيطة، والتي اخذ بها الباحثون كونها تحافظ على مضمون الفقرة وتوضحها بشكل أدق وفيما يتعلق بصلاحية الفقرات، فقد استخرج الباحثون نسب اتفاق المحكمين عليها والتي افرزت عن ابقاء (23) فقرة نظرا لحصولها على نسب مئوية للاتفاق تقارب ما بين (85.71%-100%) بينما تم حذف فقرة واحدة من النواحي المعرفية والتي تنص على (اشرح مراحل تطور الكشف

متوسط	60%	0,555	3,023	أقوم بتنظيم نشاط كشفي والعباب ومسابقات لجزء من اليوم الدراسي للطلبة الراغبين .	8	التواحي التطبيقية	
مرتفع	71%	0,731	3,581	أشتر لطلاب المدرسة بعض الصور التذكارية للفرقة الكشفية المدرسية .	9		
متوسط	64%	0,811	3,232	أعمل على عرض الاحمال الريادية الكشفية في المناسبات والمعارض التي تقام بالمدرسة .	10		
مرتفع	79%	0,785	3,953	أنظم جدول لتدريب الفرقة الكشفية المدرسية على المهارات والتقاليد الكشفية .	11		
مرتفع	72%	0,655	3,627	أوزع المسؤوليات على اعضاء كل طليعة (عريف، مساعد عريف، سكرتير، امين عمدة، مسؤول رحلات) .	12		
مرتفع جدا	84%	0,868	4,232	أهم بتدريب كافة اعضاء الفرقة الكشفية المدرسية على مراسيم رفع العلم .	13		
مرتفع	70%	1,031	3,534	أهم بتنفيذ الاساسيات المميزة للعمل الكشفي المدرسي(الصفقة، والشعارات، والتحية الكشفية)	14		
متوسط	62%	0,697	3,116	أخصص يوم للعمل التطوعي للفرقة الكشفية لإداسة حدائق ومساحات المدرسة .	15		
مرتفع	71%	2,720	28,488	الكلية			
مرتفع	71%	0,907	3,558	أقوم بإعطاء بعض الجوائز والهدايا البسيطة لجذب الطلبة للأششطة الكشفية .	16		التواحي التحفيزية
مرتفع	79%	0,974	3,953	أحرص على انتقاء الطلبة ذوي الشخصيات البارزة والمؤثرة لضمهم الى الفرق الكشفية المدرسية .	17		
مرتفع جدا	87%	0,787	4,372	أحت ادارة المدرسة وهياتها التدريسية على تقدير الجهود والنشاطات للفرقة الكشفية المدرسية .	18		
مرتفع	70%	0,735	3,511	أهم بارتداء القياقة الكشفية يوم الخميس من كل اسبوع .	19		
مرتفع	70%	0,854	3,534	أقوم بعرض صور جذابة لأجزاء المخيم الكشفي ونشاطاته (النجم، السارية، الأشجار المحيطة، بوابة المخيم، الانشطة الجماعية).	20		
مرتفع	72%	0,951	3,627	أصمم باجات تعريفية لأعضاء الفرقة الكشفية المدرسية .	21		
مرتفع	73%	0,808	3,674	أؤكد على الاهتمام بالقيافة الكشفية لأعضاء الفرقة الكشفية المدرسية.	22		
مرتفع جدا	88%	0,698	4,418	أمنح درجة كاملة لأعضاء الفرقة الكشفية المدرسية في درس التربية الرياضية .	23		
مرتفع	76%	2,844	30,651	الكلية			
مرتفع	72%	5,322	82,907	الكلية للمقاييس			

يتضح من الجدول (2) ان اغلب فقرات وسائل تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية توزعت ما بين مستوى (مرتفع جدا) إذ تراوحت النسبة المئوية لها ما بين (88%-) (82%) وبمستوى (مرتفع) إذ تراوحت النسبة المئوية ما بين (79%-70%) وبمستوى متوسط إذ تراوحت النسبة المئوية لها ما بين (68%-62%) كما افرزت النتائج حصول بعد (النواحي المعرفية) على مستوى متوسط من خلال نسبة مئوية بلغت (68%) بينما حصل البعدان الأخران (النواحي التطبيقية)، (النواحي التحفيزية) على مستوى مرتفع من خلال نسبتيين مؤبتيين بلغتا (71%، 76%) على التوالي وهو ما انعكس على النتيجة الكلية إذ كانت بمستوى (مرتفع) وبنسبة مئوية بلغت (72%)، ويعزو الباحثين الى ادراك مدرسي التربية الرياضية لأهمية الانشطة الكشفية المدرسية كجزء حيوي من البرنامج الرياضي المدرسي ومؤثر رئيسي في تحقيق اهدافه التربوية التي تخدم بناء جيل يتمتع بالسلوك المنضبط والتصرف الحسن والالتزام الفعال، ويتعزز هذا الادراك باتجاهاتهم الايجابية نحو

و(النواحي التطبيقية من 8-15 فقرة)، و (النواحي التحفيزية من 16-23 فقرة)، وبواقع (7، 8، 8) على التوالي، وفيما يخص بدائل الإجابة فقد كانت خماسية وتتمثل في (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابدأ) وتحمل الاوزان (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب وفقا للبدائل المختارة عن كل فقرة، إذ تبلغ القيمة العليا للاستجابة (115) درجة، بينما القيمة الدنيا (23) درجة .

**2-3-6 التطبيق النهائي للاستبيان:** تم تطبيق الاستبيان على عينة البحث النهائية والبالغة (60) مدرساً بعد تزويدهم بالتعليمات حول كيفية الاجابة عن الاستبيان مع الاستفادة من ملاحظات الدراسة الاستطلاعية، وقد تم هذا التطبيق للمدة الممتدة من (23-2020/10/29) وتمكن الباحثون من الحصول على (43) استمارة صالحة للتحليل الاحصائي وتمثل (31.61%) من مجتمع البحث .

**المعالجات الاحصائية:** (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، ومعامل الفا كرونباخ، ومعادلة جيتمان، ومعادلة سبيرمان براون)، وقد اعتمد الباحثون في استخراج هذه المعالجات الاحصائية على البرنامج الاحصائي (SpSS) .

### 3- عرض النتائج ومناقشتها:

**3-1 عرض نتائج هدف البحث والذي ينص على التعرف على مستوى استخدام مدرسي التربية الرياضية لأساليب تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية ومناقشتها:**

وقد حصل الباحثين على النتائج الآتية:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والمستوى للفقرات والابعاد والكلية

النواحي	ت	الفقرة	من -	± ع	النسبة المئوية	المستوى
النواحي المعرفية	1	أقوم بتعريف طلبة المدرسة بمفهوم الكتابة وتاريخ نشأتها وتطورها .	3,255	0,758	65%	متوسط
	2	أهم بتوضيح اهداف الحركة الكشفية وغاياتها لطلبة المدرسة .	3,627	0,951	72%	مرتفع
	3	أبين لطلبة المدرسة الانشطة التي تمارس داخل المخيم الكشفي .	4,116	0,697	82%	مرتفع جدا
	4	أفسر دلالات ومعاني الاشارات الكشفية المستخدمة لطلبة المدرسة .	3,348	0,612	66%	متوسط
	5	أوضح لطلبة الانظمة المتبعة في المخيم الكشفي (نظام التغذية، نظام المبيت، نظام الاستيقاظ).	3,581	0,763	71%	مرتفع
	6	أعمل على تعريف الطلبة بأجزاء الخيمة الكشفية وتنظيمها .	3,395	0,622	67%	متوسط
	7	أقوم بتعريف الطلبة بأنواع المخيمات الكشفية .	2,720	0,833	54%	منخفض
الكلية			24,046	2,148	68%	متوسط

المدرسة وهيئاتها التدريسية في مكافاة وتنمية وتشجيع الفرق الكشفية المدرسية من خلال متابعتهم باستمرار اثناء عملهم المتواصل في اداء واجباتهم ونشاطاتهم المهارية والحركية والثقافية الترويجية بكل جد واخلاص والمساهمة بدرجة كبيرة على تقديم الدعم المعنوي لهم لزيادة عطائهم وابداعهم وتحمل مسؤولياتهم بجدارة وتعزيز ثقتهم بأنفسهم مما ينعكس على تحفيز الطلبة الاخرين على الانتماء للفرقة الكشفية المدرسية نظراً لان هناك تقدير وتثمين لجهود فرقة الكشافة المدرسية من قبل ادارة المدرسة وهيئاتها التدريسية فضلاً عن مدرس التربية الرياضية، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (حرفوش، 2013) والتي تؤكد على دور البيئة المدرسية في خدمة الحركة الكشفية الارشادية في مدارس محافظة رام الله والبيرة الى أن البيئة المدرسية للطلاب والتي ترسخ فيه مبادئ التربية والتعليم والاتجاهات والسلوك وما ينعكس على الطالب من أنظمتها وبيئتها والقوانين والانظمة التي يتبعها كل من المدير والمعلمين في المدرسة والذي من شأنه ان يلعب دوراً كبيراً على تشجيع وتفعيل دور الحركة الكشفية الارشادية في تنمية روح الفريق والذي يعزز الثقة بالنفس وروح القيادة (حرفوش، 2013، 84)، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة (13) والتي تنص على (أهم بتدريب كافة اعضاء الفرقة الكشفية المدرسية على مراسيم رفع العلم ) التي حصلت على نسبة مئوية (84%) وبمستوى مرتفع جدا وهي احدى فقرات بعد النواحي التطبيقية ويعزو الباحثين هذه النتيجة الى الاهتمام الواسع والكبير من قبل مدرسين التربية الرياضية في برنامج مراسيم رفع العلم العراقي في المدارس الحكومية حيث تهدف الى تعليم الطلبة على النظام والضبط والشجاعة اضافة الى ابراز دور الفرقة الكشفية والاهتمام بهم لكي يظهروا بأحسن صورة واضبط اداء وادق تنظيم مما يعكس ملخص لجهود وفكر ونظام مدرس التربية الرياضية والتزامه اثناء تأدية المراسيم وكذلك تشكل عملية رفع العلم ليوم الخميس تعزيزاً للروح الوطنية والتماسك الاجتماعي فضلاً عن كونها واجب وطني حيث ان هذا اليوم يعتبر من الايام المتميزة من ايام الاسبوع لدى الطلبة والمدرسين بشكل عام فهو يحتوي على فعاليات عديدة ومتنوعة ويعمل على تشجيع الطلبة وتفعيلهم في المشاركة بألقاء الاناشيد الوطنية والقصائد الشعرية وتقديم الطلبة المتميزين من كل اسبوع وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (أبو الخير، 2015) حيث ان

استمرارية الانشطة الكشفية المدرسية والبحث عن وسائل موضوعية لتطويرها كمسؤولية اساسية من مسؤوليات مدرس التربية الرياضية عبر استقطاب الطلبة بوسائل تحفيزية متعددة تتناول توضيح المعارف والمعلومات المتعلقة بمضامين الحركة الكشفية المدرسية للطلبة واجراء بعض التطبيقات الممكنة للمهارات الكشفية داخل المدرسة فضلاً عن تقديم الحوافز المناسبة لحث الطلبة على الانتماء للفرقة الكشفية المدرسية والالتزام الايجابي نحوها وبهذا الخصوص يذكر (الكواز) أن مسؤولية ادارة النشاط الكشفي في المدرسة تقع على مدرس التربية الرياضية باعتباره قائداً كشافياً ، ومهمته تكوين الفرقة الكشفية والنهوض بها للمشاركة بالأنشطة والتجمعات الكشفية التي تنظمها مديرية النشاط الرياضي والكشفي (الكواز، 2019، 92)، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة (23) والتي تنص على (امح درجة كاملة لأعضاء الفرقة الكشفية المدرسية في درس التربية الرياضية) على اعلى نسبة مئوية بلغت (88%) وبمستوى مرتفع جدا وهي احدى فقرات بعد النواحي التحفيزية ويعزو الباحثين هذه النتيجة ان هؤلاء الطلبة لهم دور كبير في مساعدة مدرس التربية الرياضية في تنفيذ واجباته والمساهمة معه في تحقيق اهداف النشاط الرياضي المدرسي فضلاً عن كونهم يشكلون قوده للطلبة الاخرين حيث يقع على عاتقهم القيام بنشاطات متنوعة تحقق الاهداف التربوية المرجوة لتطوير الحركة الكشفية في مدرستهم بالإضافة الى الاهتمام بواجباتهم المدرسية حيث ان انتمائهم للفرقة الكشفية المدرسية هو جهد اضافي لهم في مدرستهم وتحمل مسؤوليات اكثر ووسع من باقي الطلبة في المدرسة وفي بعض الاوقات يضطر مدرس التربية الرياضية الى تدريبهم بعد الدوام الرسمي فهم خير منظم للنشاطات المدرسية داخل المدرسة وخارجها كما انهم يساهمون في نجاح وتطوير الانشطة الكشفية المدرسية نظراً لقدراتهم وامكانياتهم وقابلياتهم باعتبار كل فرد منهم عضو فعال في بناء قدرات الطلبة الاخرين وتطوير ذلك المجتمع التربوي، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة (18) والتي تنص على (أحث ادارة المدرسة وهيئاتها التدريسية على تقدير الجهود والنشاطات للفرقة الكشفية المدرسية) على نسبة بلغت (87%) وبمستوى (مرتفع جداً) وهي احدى فقرات بعد النواحي التحفيزية ويعزو الباحثين هذه النتيجة الى قوة الدور الذي يمكن ان تلعبه ادارة

الانتماء للفرقة الكشفية المدرسية يرى الباحثون ان هذه الوسيلة تضم اساليب سهله ومشوقة وغير مكلفة لتحفيز الطلبة كما انها لا تحتاج الى جهود كبيرة واوقات طويلة لتنظيمها وتنفيذها مقارنة بالناحيتين التطبيقية والمعرفية فضلاً عن انها تحقق النتائج المرجوة بصورة اكثر فاعلية اذ انها تلعب دوراً محورياً في جذب انتباه الطلبة وتحريك دوافعهم وتعزيز رغباتهم في الاشتراك في الأنشطة الكشفية المدرسية وبهذا الخصوص يذكر (بخته، 2015) ان التحفيز ممارسة يثير دوافع الفرد ويولد الرغبة والحماس له لإشباع حاجاته ورغباته (بخته، 2015، 3) .

#### 4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

- 1-استخدام مدرسي التربية الرياضية لوسائل تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية كان ايجابياً بشكل عام وبمستوى مرتفع .
- 2-يبيد مدرسو التربية الرياضية في تشجيع طلبتهم على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية اهتماماً مرتفعاً في الناحيتين التحفيزية والتطبيقية في حين كان بمستوى متوسط في مجال النواحي المعرفية الكشفية .
- 3-يتميز مدرسو التربية الرياضية بتفعيل اساليب تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية والتمثلة بالاتي:
- أ-امنح درجة كاملة لأعضاء الفرقة الكشفية المدرسية في درس التربية الرياضية .
- ب-أحث ادارة المدرسة وهيئاتها التدريسية على تقدير الجهود والنشاطات للفرقة الكشفية المدرسية.
- ج-أهتم بتدريب كافة اعضاء الفرقة الكشفية المدرسية على مراسم رفع العلم .
- د-أبين لطلبة المدرسة الأنشطة التي تمارس داخل المخيم الكشفي .
- 4-يحتاج مدرسو التربية الرياضية الى تعزيز النواحي المعرفية بالحركة الكشفية المدرسية باستخدامها كوسيلة تحفيزية فعالة باستقطاب الطلبة الى الفرق الكشفية المدرسية وخاصة معرفتهم بأنواع المخيمات الكشفية.

الطريقة التي يدار بها التعليم في المجتمع الفلسطيني والتي منها ضرورة تأدية تحية العلم بشكل يومي من قبل جميع الطلاب وخاصة الكشاف في طابور المدرسة وقبل الدخول للفصول مع اسناد عملية حفظ النظام وتحية العلم لأعضاء الفرقة الكشفية من قبل ادارة المدرسة (أبو الخير، 2015، 198)، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة (3) والتي تنص على (أبين لطلبة المدرسة الأنشطة التي تمارس داخل المخيم الكشفي) على نسبة مئوية بلغت (82%) وبمستوى مرتفع جدا وهي احدى فقرات بعد النواحي المعرفية ويعزو الباحثين هذه النتيجة الى ان مشاركة مدرسي التربية الرياضية في المخيمات الكشفية على الرغم من محدودية اقامتها تتطلب المعرفة بالأنشطة الاساسية التي تمارس داخل المخيمات الكشفية للاستعداد لها وتهيئة فرقهم الكشفية المدرسية لذلك مما يتيح لهم فرصة الاستفادة من هذه المعرفة في جذب انتباه الطلبة الاخرين الى توضيح انواع الممارسات الكشفية وما تتضمنه من جهود فردية ومشاركات جماعية ومنافسات قوية وتفاعل اجتماعي مما يثير الرغبة لديهم الى الاشتراك في مثل هكذا فعاليات من خلال الاشتراك بالفرق الكشفية المدرسية، كما يتضح من الجدول ذاته حصول الفقرة (7) والتي تنص على (اقوم بتعريف الطلبة بأنواع المخيمات الكشفية) على نسبة مئوية بلغت (54%) وبمستوى منخفض وهي احدى فقرات بعد النواحي المعرفية ويعزو الباحثين هذه النتيجة الى قلة الخبرة لدى الكثير من المدرسين بعمليات التوعية والنشر في هذا المجال فضلاً عن ضعف معرفتهم بأنواع المخيمات الكشفية نظراً لعدم استدامة الخبرات الكشفية من خلال اقامة الدورات التدريبية والمشاركة الفعلية بسبب قلة اقامة المخيمات الكشفية في المدارس الحكومية حيث ان نسبة اقامتها محدوداً ولا يرتقي الى المستوى المطلوب نتيجة الظروف الاقتصادية التي يمر بها البلد، واتفقت هذه النتيجة مع دراستي (الربيعي، 2009، 14) و (حسين، 2013، 12) اللتان اشارتا الى تدني الفعاليات والمشاركات للفرق الكشفية في العراق واقتصار نشاطاتها داخل المدارس بسبب قلة الامكانيات المادية اللازمة للمعسكرات والمخيمات الكشفية وقلة الخبرات لدى قادة الفرق الكشفية للعمل خارج المدرسة، وبخصوص ظهور النواحي التحفيزية في المقام الاول من وسائل التحفيز التي يمكن ان يستخدمها مدرس التربية الرياضية في تشجيع الطلبة على

- [9] عابدين، محمد عبد القادر (2001): أسباب إلحاق الوالدين أبناءهم بالمدارس الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية، العدد 3، جمعية البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية، قطاع غزة، فلسطين .
- [10] عبد السلام، تهاني (2001): أسس الترويج والتربية الترويجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- [11] عسيري، أحمد بن محمد آل عثوان (2014): دور الأنشطة الكشفية في تنمية المهارات القيادية لطلاب المدارس الثانوية في مدينة الرياض، مشرف النشاط الطلابي الكشفي بالإدارة العامة للتعليم، بحث منشور، الرياض .
- [12] كريكه ملكية (2008): التربية الكشفية والتنشئة الاجتماعية للطفل، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة منتوري قسطنطينية .
- [13] الكواز، عدي غانم (2019): الإدارة الرياضية، دار نون للطباعة والنشر والتوزيع، نينوى .
- [14] محمد لافي، مصعب عمر (2016): معوقات الأنشطة الكشفية في المدارس الحكومية بمحافظات غزة من وجهة نظر القادة والمدربين وسبل التغلب عليها، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم أصول التربية، جامعة الأزهر، غزة .
- [15] وزارة التربية والتعليم (2011): الخطة التطويرية لوزارة التربية والتعليم، غزة، فلسطين .

### الملاحق:

ملحق (1) يوضح أسماء السادة المحكمين للتأكد من صلاحية الاستبيان.

ت	الاسم الثلاثي واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. وليد خالد همام	الإدارة والتنظيم	كلية التربية الأساسية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل
2	أ.د. عدي غانم الكواز	الإدارة والتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل
3	أ.م.د. محمد ذافر سالم عبد الله	الإدارة والتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل
4	أ.م.د. خالد محمود عزيز	الإدارة والتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل
5	أ.م.د. بثينة حسين علي الطائي	الإدارة والتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل
6	أ.م.د. ثابت أحمد إحصان حمودات	الإدارة والتنظيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل
7	م.د. رائد إبراهيم الطائي	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل

### فيما يوصي الباحثان بالتالي:

- 1- ضرورة تعزيز مدرسو التربية الرياضية لدورهم الايجابي في تحفيز الطلبة على الانتماء للفرق الكشفية المدرسية .
- 2- ضرورة ادخال مدرسي التربية الرياضية مخيمات كشفية ودورات تدريبية وندوات تثقيفية وورش عمل بالأنشطة الكشفية المدرسية لتطوير معلوماتهم المعرفية وخبراتهم التطبيقية بالحركة الكشفية .
- 3- تفعيل دور مديرية النشاط الرياضي والمدرسي على الاهتمام والتركيز بإقامة المخيمات الكشفية المدرسية وتوفير المستلزمات الضرورية لنجاحها من الموارد البشرية والامكانات المادية والنواحي المالية .
- 4- اعداد دليل للأنشطة الكشفية المدرسية يتضمن مفهومها واهدافها وانواعها ومهاراتها وانشطتها وأنظمتها ومستلزمات نجاح اقامتها فضلاً عن سمات وصفات القادة الكشفيين واعضاء الفرق الكشفية المدرسية .
- 5- عمل نشرة دورية للنشاط الكشفي المدرسي لتوضيح المخيمات الكشفية المدرسية وفعاليتها والادوار البارزة للقادة الكشفيين واعضاء الفرق الكشفية المدرسية .
- 6- اجراء دراسات مشابهة على المدارس الابتدائية ومدارس الطالبات الابتدائية والثانوية .

### المصادر

- [1] أبو الخير، احمد غنيم علي (2015): درجة ممارسة الفرق الكشفية في المدارس الحكومية بمحافظة غزة للأنشطة الكشفية من وجهة نظر المديرين، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين .
- [2] بليعدو، (2015): اساليب التحفيز المادي والمعنوي في التسويق الداخلي للموارد البشرية، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاقتصادية، التجارية وعلوم التسيير، قسم العلوم التجارية، جامعة عبد الحميد بن باديس، الجزائر .
- [3] حرفوش، يوسف فهمي يوسف (2013): واقع الحركة الكشفية الارشادية في المدارس الحكومية في محافظة رام الله والبيرة من وجهة نظر المديرين والقادة الكشفيين ومقترحات تطورها، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس، برنامج الإدارة التربوية، فلسطين .
- [4] حسين محمود وادي (2013): دراسة تقويمية لمناهج المعسكرات الكشفية للكشاف المتقدم من وجهة نظر قاداتها، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ديالى، العراق .
- [5] الحداني، صفا منديل (2014): تقييم ادارة المدربين للتمارين المهارية والخططيه من وجهة نظر لاعبي اندية الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- [6] الربيعي، محمود داود (2009): رؤية مستقبلية لتطوير واقع حركة الكشاف والمرشدين في العراق، المؤتمر العلمي الحادي عشر، جامعة بابل، المنعقد في الفترة من 29-30 ابريل، العراق .
- [7] الزبون، منصور نزال وزيادات ماهر مفلح (2016): درجة امتلاك معلمي الكشافة في مديرية تربية قصبية المفرق لمبادئ الحركة الكشفية والارشادية، دراسات العلوم التربوية، المجلد 43، العدد 1، قسم المناهج والتدريس، جامعة آل البيت، المفرق، الاردن .
- [8] شناعة، مؤيد (2014): اتجاهات معلمي ومعلمات التربية الرياضية نحو الحركة الكشفية في الضفة الغربية، دائرة التربية الرياضية، كلية الآداب، جامعة القدس، أبو ديس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد 28، (10)، فلسطين .

## واقع التكوين في الإعداد النفسي في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر وتطبيقاتها الميدانية

د. نذير كواسح<sup>1</sup>، حسام بشير<sup>2</sup>

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي/الجزائر<sup>1</sup>

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي/الجزائر<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> [drnadirkouasseh@gmail.com](mailto:drnadirkouasseh@gmail.com), <sup>2</sup> [hossamsport@yahoo.com](mailto:hossamsport@yahoo.com))

**المستخلص:** يعد الإعداد النفسي من بين الإعدادات الهامة في تكامل إعداد اللاعب والوصول به إلى درجة الكمال للقيام بواجبه في أحسن الأحوال وفي شتى الظروف، ولذلك أولى المهتمين في مجال التكوين والتدريب أهمية بالغة في المجال النفسي خاصة في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والمنتبع لعمل المدربين في مختلف الفئات الرياضية والاختصاصات المختلفة يجد عدم الاعتماد على هذه الكفاءات المكونة تكوينا أكاديميا، وعليه كانت موضوع بحثنا حول واقع التكوين في الإعداد النفسي في معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر وتطبيقاتها الميدانية وقد اعتمد الباحثان على دراسة لمختلف جوانب التكوين في المجال النفسي في بعض معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ومدى توظيف هذا التكوين في المجال الميداني من المكونين.

**الكلمات المفتاحية:** واقع التكوين - الإعداد النفسي - الجزائر - التطبيقات الميدانية.

## اهداف البحث:

نسعى من خلال بحثنا هذا لتحقيق الاهداف الموضحة كما يلي:

- ابراز دور معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

في التكوين في المجال النفسي.

- التعرف على ميول الطلبة في مواضيع الاعداد النفسي في

الدراسات النظرية.

- التعرف على اعتماد المتخرج على التكوين في الحياة

العملية.

- ضبط المفاهيم والمصطلحات.

**التكوين:** هو عملية إعداد وتحضير الفرد لمنصب تسيير

وإشراف إذ يكتسب رصيذاً معرفياً جديداً يؤهله لإبراز قدراته وذلك

قصد النهوض بالطاقات وتحسين الأداء وزيادة الفاعلية

والاستمراري (1).

**مفهوم الأعداد النفسي:** يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر

الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف

عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهاري او خطيطة

او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في

الرياضة التي يمارسها (2) .

والأعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة

التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي

السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة

فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية

وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات

النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط

الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية

ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء

هذه الصفات النفسية (3).

## أهداف الأعداد النفسي الرياضي :

1-بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة

الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة

بالممارسة الرياضية.

2-تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء

المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة

الرياضية للنشاط.

## 1-المقدمة:

ان النتائج المرجوة من اي تكوين في شتى المجالات هي اعداد

المدرّب والمرشد اعدادا شاملا ومتكاملا يستطيع ان يواجه به

الحياة العلمية والعملية والمهنية لتحقيق الغاية المرجوة لذلك.

وباعتبار اهتمام الدول الجامعة مصدر التكوين الاكاديمي الذي

يفرضه لذلك، وجدت الجامعة الجزائرية لتحقيق معظم التكوين

كونها الركيزة الاساسية في شتى مجالات الحياة المهنية

والحياتية، فالتكوين شامل ومتشعب يستطيع تحقيق الافراد

الاكفاء لمجابهة متطلبات الحياة. وباعتبار معاهد التربية البدنية

والرياضية هي احدى الفروع للتكوين في مجالات اختصاصها

من خلال فروعها الكثيرة في التربية والتدريب والصحة اصبح

من الضروري الاهتمام بكل ما ينجم هذه العملية التربوية الهادفة

وتكوين المكون تكوينا شاملا ومتوازنا يغطي الاحتياجات

العملية. ولقد اهتمت المعاهد بشتى الجوانب التعليمية والتدريبية

لعدم الوقوع في الخطأ ومسايرة التجربة الحياتية والعملية في

ميدان العمل. ولهذا اولت معاهد التكوين في الجزائر تكوين في

المجال النفسي الضروري في حياة المدرّب والمتدربون خلال

تكوين في مقاييس نفسية تساهم التكوين حسب الحاجة والرغبات

الضرورية.

وفي ضوء هذه المعطيات يمكن حصر اهمية التكوين في

المجال الاعداد النفسي في كل ما هو مقدم وفق البرامج

البيداغوجية والنظر في تطبيقه في الحياة العملية ونصل الى

التساؤل التالي: ما هو واقع الاعداد في المجال النفسي وما

مدى تطبيقاته الميدانية؟

## ونطرح الاسئلة الفرعية التالية:

-هل الاعداد النفسي كاف حسب المقاييس المدرسية؟

-ما مدى تطبيق الاعداد النفسي في الدراسات النظرية؟

-ما مدى تطبيق الاعداد في المجال النفسي في الميدان؟

**الفرضية العامة:** هناك تكوين كاف في مجال الاعداد النفسي

ويطبق ميدانيا

## الفرضيات الجزئية:

-الاعداد النفسي كاف حسب المقاييس المدرسية

-يطبق الاعداد النفسي في الدراسات النظرية

-يطبق الاعداد في المجال النفسي في الميدان

4-ضرورة اندماج الأعداد النفسي مع الأعداد المهاري والبدني للاعبين

5-الأعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

6-التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد النفسي.

7-ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب.

8-الأعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.

9-الأعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات او المسابقات (4).

#### أنواع الأعداد النفسي:

أولاً: الإعداد النفسي طويل المدى.

ثانياً: الإعداد النفسي قصير المدى .

#### الأعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للأعداد طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10سنوات) او أكثر وقد يستمر الى الاعتزال، ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما

#### 1-بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب

#### 2-بناء وتطوير الدافعية :

واهم ما يهدف إليه هذا الأعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الأعداد الجيد، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق أغراض الأعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية:

1-منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة، تبعاً لمستوى قدراته.

3-التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

4-تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي .

#### العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

1-اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.

2-مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.

3-العمر التدريبي للاعب.

4-اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي.

5-توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.

6-يفضل ان يكون المدرّب ممارساً لنوع اللعبة التي يدرّبها.

7-إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة .

8-اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً لأداء تلك التدريبات.

9-زيادة وتكرار او أداء تلك التدريبات النفسية الإيجابية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب .

#### خطوات الأعداد النفسي للرياضيين :

يجب ان ينطلق المدرّب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الأعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الأعداد النفسي وكما يلي :

1-معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمهم وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.

2-على المدرّب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

3-تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في التدريب والمنافسة.

المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفنور للاشتراك في المسابقة ، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات . وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ان يبدأ في المباراة بإنجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي.

وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي ، فاللاعب الناشئ يكون إعداداه موجها وقائما على إبراز إيجابياته، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداداه متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس. (5)

## 2- منجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الملائم لذلك

2-2 مجتمع وعينة البحث: اعتمد الباحث على عينة مكونة من 24 طالب متخرج من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لأم البواقي ويعملون في مجال التدريس.

2-3 أداة الدراسة: اعتمد الباحث على استبيان مصمم في ثلاث محاور متعلقة بالفرضيات يحتوي على:

-المحور الاول سؤال مباشر عن ماهي المقاييس التي درستوها من خلال تكوينكم وهل هي كافية وماهي النقائص

-المحور الثاني متعلق باستعمال عناصر الاعداد النفسي في مذكرات التخرج

-المحور الثالث كان حول استعمال التكوين في مجال التدريب وماهي العوائق لذلك

وتم عرضه على مجموعة من المحكمين في مجال الاختصاص للتأكد من صدقه.

2-أمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.

3-مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.

4-مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.

5-تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.

6-الاهتمام بالحالة الصحية التي تقيده.

7-الوضوح التام للاعب اهتمام المدرب بعملية التدريب و إيمانه القوي بيزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب .

## بعض الطرق لأعداد النفسي قصير المدى:

1-الأبعاد: يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية

2-الشحن: من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة، وغير ذلك من الاساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين.

3-استخدام التذكير: استخدام التذكير الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية . كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر .

4-الاهتمام بتخطيط حمل التدريب: التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لا تظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية ، واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

5-التعاون مع الطبيب الرياضي: ان عملية الأعداد الجسمي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسالة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس الى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب .

إذ يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ، فأحيانا اللاعبون قبل

### 3- عرض وتحليل النتائج:

من خلال اجابات المفحوصين الـ 24 اجمع الجميع على ان المقاييس المدرسة هي:

- علم النفس العام
- علم النفس النمو
- علم النفس المراهقة
- علم النفس الرياضي

اما في ما يخص المقاييس التي للم تدرس هي علم النفي المرضي والعيادي

اما في ما يخص استعمال التكوين في الدراسة النظرية وجد ان 30% من العينة استعملوا متغيرات علم النفس الرياضي كالشخصية والدافعية ... بينما اعتمد 70% على جوانب مهاري وتدريبية في دراستهم، اما في ما يخص العمل الميداني فجميع افراد العينة اقررو بالاجابة على تطبيق جميع فروع الاعداد النفسي اثناء تعاملهم مع اللاعبين كالمراقبة تطبيق الشخصية التحفيز والدافعية مع اللاعبين ...، اما الصعوبات فهي الواقع المرير المعاش بالنسبة لمستوى التعليمي للاعبين والجو المعاش اثناء المنافسات.

### 4- الخاتمة:

يتضح مما سبق ان التكوين في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كاف لتكوين المدربين والمربين وهذا لما له من فوائد قيادية ونفسية لتكون السند للتكوين في مجال التحضير والتدريب الرياضي .

### المصادر:

- [1] زكي محمد محمد حسن: المدرب الرياضي، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، (1998)
- [2] مراد بن اشنهو: نحو الجامعة الجزائرية، إملاءات حول مخطط جامعي، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر
- [3] رمزي أحمد عبد الحي: مستقبل التعليم العالي في الوطن العربي في ظل التحديات العالمية، الوراق للنشر والتوزيع، 2012
- [4] محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، منشأة المعارف، 1998.



## بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم في محافظة بغداد

م.د. سيف علي محمد<sup>1</sup>، ا.م.د. يسرى حسون مطشر<sup>2</sup>، م.د. افراح عبد القادر عباس<sup>3</sup>

وزارة التربية<sup>1</sup>

وزارة التربية<sup>2</sup>

وزارة الرياضة والشباب<sup>3</sup>

(<sup>1</sup> saifalis19@yahoo.com, <sup>2</sup> yosrahasoon@yahoo.com, <sup>3</sup> afrah\_e@yahoo.com)

**المستخلص:** لكي تكون الاحاسيس و المشاعر ملائمة ولكي يصبح الرياضي قادرا على تهدئة نفسه من القلق وسرعة الاستئثاره ويتحمل نتائج الخطأ أو الفشل، فإن ذلك يتطلب قدرة على امتلاك المهارات النفسية بصورة عامة والاسترخاء النفسي بصورة خاصة ومن ثم ادارة انفعالاته وتحويلها الى انفعالات ايجابية ويخفض القلق ومن ثم يمارس طبيعة ونوع النشاط الممارس، اما من يفتقر الى هذه القدرة يضل في حالة خلاف مستمر مع ذاته وبالتالي سوف تنعكس الحالة الى سلبية ودائما يشعر بالقلق والتوتر ويعاني من القشل المتكرر . كما ان تحفيز النفس من اجل توجيه الاحاسيس والانفعالات في خدمة تحقيق هدف ما أمر في غاية الاهمية للنجاح والتفوق وعلى ذلك فالمهارات النفسية تؤدي دورا مهما في التحكم النفسي وتنظيم الانفعالات وتوجيهها الى تحقيق الانجاز واتخاذ القرارات الهادفة وبالتالي تحقيق الانجاز.

### ويهدف البحث الحالي إلى:

1-بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم.

2-أيجاد معايير (درجات ومستويات) للمقياس المصمم .

اما مشكلة البحث الحالي فقد لاحظ الباحثون من خلال خبرتهم المتواضعة والاطلاع على الدراسات السابقة قلة وجود الدراسات في هذا المجال (على حد علمهم واطلاعهم) كما وان هناك كثير من المباريات في لعبة القوس والسهم يخسرها اللاعبون هو ليس بسبب الاداء البدني والمهاري والفني وانما في عدم قدرة ربط امكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية وتوظيفها لخدمة الهدف الرئيسي إذ نلاحظ ان التدريب على المهارات النفسية بصورة عامة والاسترخاء النفسي بصورة خاصة يعد من أهم العمليات النفسية في المجال الرياضي ويجب ان يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى، وان إغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الانجاز . لذلك أرتأى الباحثون الى بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم .

### مجتمع وعينة البحث:

لاعبين القوس والسهم المتقدمين في محافظة بغداد والبالغ عددهم 65 لاعبا اما عينة البحث فقد كانت 48 لاعبا شكلت نسبة مئوية مقدارها 73.84 % من مجتمع البحث .

واشتمل البحث على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

### اما اهم الاستنتاجات:

1-تم التوصل الى بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم.

2-تم أيجاد معايير (درجات ومستويات) للمقياس المصمم .

### اما اهم التوصيات:

1.إجراء دراسات أخرى وفي نفس موضوع البحث في أنشطة رياضية أخرى .

2.ضرورة وضع وحدة تدريبية خاصة للاعبين القوس والسهم تتضمن شرح وافي وتطبيقي للمهارات النفسية بصورة عامة والاسترخاء النفسي على وجه الخصوص في الفريق لما له اثر في تحسين اداء اللاعبين .

**الكلمات المفتاحية:** بناء وتقنين - مقياس الاسترخاء النفسي - القوس والسهم - محافظة بغداد.

## 1-المقدمة:

اختيارها بالأسلوب العشوائي البسيط وبلغ عددها (48) لاعبا أذ شكلت نسبة مئوية مقدارها (73.84%) من المجتمع الاصلي للبحث . وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1) يبين إعداد عينة البحث التي تم إجراء الاختبارات عليها وتفصيلها

المجموع الكلي للعينة	عينة التقنين		عينة التأكد من الأسس العلمية للاختبارات		مجتمع البحث الأصلي	تفاصيل العينة الفعلية
	العدد	النسبة	الثبات	الصدق		
النسبة						
54	73.8%	6	6	65	لاعبو القوس والسهم (المتقدمين)	

## 2-3 إجراءات البحث الميدانية: بعد الاطلاع على

المصادر والمراجع العلمية قام الباحثون بعرضها على الخبراء والمختصين (ملحق 3)، إذ بلغت فقرات المقياس 40 فقرة للتأكد من اتفاق الخبراء على هذه الفقرات وتم الاتفاق عليها بشكلها الاولي ونسب الاتفاق كانت في جميع الفقرات اكثر من 85% ماعدا فقرة واحدة كانت نسبتها 45% وفقا لراي بلوم فان الفقرات التي تحقق نسبة 75% يمكن اعتمادها بعد ذلك قام الباحثون بإجراء الاسس العلمية للمقياس .

الجدول (2) يبين نسبة الاتفاق الخبراء على فقرات مقياس الاسترخاء النفسي

أرقام الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق اقل (45%)	أرقام الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80-100%)		
حذف	دمج	تعديل	لا تحتاج التعديل
6	0	2-5	1-4-7-8-9-10-11-12-13 15-16-17-19-20-21-22-24 25-26-27-28-29-30-31-32 33-34-35-36-37-38-39-3 14-18-23-40
1	0	6	33
الفقرات المستبعدة 1			الفقرات المعتمدة 39

بهذا أصبح عدد الفقرات مقياس الاسترخاء النفسي بعد التعديل (39) فقرة، تضمنت 2 فقرة للتعديل و 1 فقرات للحذف و 37 فقرات لا تحتاج التعديل .

## 2-4 الاسس العلمية للمقياس:

أولاً- **صدق المقياس Validity**: الصدق خاصية أساسية ومهمة في تقويم أية أداة والهدف منه معرفة صلاحية الأداة في قياس الجانب المقصود قياسه وهو قدرة الاختبار على تأدية عمله كما يجب (أمل مهدي، 1988، 72) .

يشهد العالم الان تطورا هائلا يفوق تصوره حد الخيال وهذا التطور ناتج عن جهود كبيرة استخدمت فيه كل ما هو جديد على مستوى التقنيات العلمية وامكانية العقل البشري في التعامل معها في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي الذي يعد الان من المجالات التي تعطي انطبعا عن مدى تقدم الدول لذلك كان وجوبا اجراء الكثير من الدراسات والبحوث من اجل الوصول الى تحقيق الانجازات الرياضية من خلال حل المشكلات التي تواجه هذا التقدم اذ يلاحظ ان الدول المتقدمة اصبحت تتفق الاموال الطائلة من اجل الوصول الى كل ما هو جديد ومتطور لتحقيق الانجاز العالي، ولكي تكون الاحاسيس والمشاعر ملائمة ولكي يصبح الرياضي قادرا على تهدئة نفسه من القلق وسرعة الاستئارة ويحمل نتائج الخطأ أو الفشل، فأن ذلك يتطلب قدرة على امتلاك المهارات النفسية بصورة عامة والاسترخاء النفسي بصورة خاصة ومن ثم إدارة انفعالاته وتحويلها الى انفعالات ايجابية و يخفض القلق ومن ثم يمارس طبيعة ونوع النشاط الممارس، اما من يفتقر إلى هذه القدرة يضل في حالة خلاف مستمر مع ذاته وبالتالي سوف تنعكس الحالة الى سلبية ودائما يشعر بالقلق والتوتر ويعاني من الفشل المتكرر. كما ان تحفيز النفس من اجل توجيه الاحاسيس والانفعالات في خدمة تحقيق هدف ما أمر في غاية الاهمية للنجاح و التفوق وعلى ذلك فالمهارات النفسية تؤدي دورا مهما في التحكم النفسي وتنظيم الانفعالات وتوجيهها ال تحقيق الانجاز واتخاذ القرارات الهادفة وبالتالي تحقيق الانجاز .

## اهداف البحث:

1-بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم في محافظة بغداد

2-أيجاد معايير (درجات ومستويات) للمقياس المصمم .

## 2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 **منهج البحث**: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة .

2-2 **مجتمع البحث وعينته**: قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو القوس والسهم في محافظة بغداد والذين بلغ عددهم (65) لاعبا اما عينة البحث فقد تم

## ثانياً-معامل الاتساق الداخلي ( Internal Consistency Coefficient):

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول الى القوة التمييزية للفقرات اذ ان هذه الطريقة تقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث تقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلاً عن قدرتها على ابراز الترابط بين فقرات المقياس. (السامرائي وطارق، 1987، 96).

جدول (4) يبين معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس باستخدام طريقة الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة
1	0.69	14	0.69	27	0.69
2	0.63	15	0.60	28	0.69
3	0.60	16	0.63	29	0.68
4	0.61	17	0.61	30	0.60
5	0.65	18	0.62	31	0.65
6	0.66	19	0.69	32	0.66
7	0.66	20	0.67	33	0.66
8	0.67	21	0.69	34	0.66
9	160.	22	0.62	35	0.69
10	0.65	23	0.65	36	0.69
11	0.65	24	0.66	37	0.68
12	0.69	25	0.65	38	0.60
13	0.69	26	0.66		

## ثانياً-الثبات Reliability: وهي صفة يجب توفرها قدر

الإمكان في المقياس، ويقصد بها الاقتصاد في نتائج المقاييس (Marshall, J. C, 1972, 104). وقد تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split Half: اعتمد الباحثون طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخداماً فقد لا يستطيع الباحث جمع أفراد العينة ثانية لإعادة تطبيق الاختبار. وتعتمد هذه الطريقة على تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية، وبذلك تغطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات (فيصل عباس، 1996، 24). ولحساب الثبات بهذه الطريقة فقد تم استخدام بيانات استمارات بناء المقياس البالغ عددها (6) استمارة. واستخرج معامل الثبات بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط سبيرمان (Spearman)، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.913)، ويقول فؤاد البهي السيد أنه يمكن التنبؤ بمعامل

## 1-الصدق الظاهري Face Validity: ويعني أن

الاختبار قادر على قياس الهدف الذي وضع من أجله (محمد جاسم ومروان عبد المجيد، 2002، 76)، وهو أن يبدو الاختبار مقبولاً لدى المفحوصين في السمة المقاسة ويتضح هذا النوع من الصدق المبدئي بالنظر إلى الفقرات ومعرفة ما تقيسه ثم مطابقة ذلك بالسمة المراد قياسها فإذا اقترب الاثنان كان الاختبار صادقاً سطحياً (ظاهرياً).

## 2- صدق التكوين الفرضي:

### التحليل الاحصائي لفقرات Items Analysis: من

مواصفات المقياس الجيد هو اجراء عملية التحليل الاحصائي لفقراته لمعرفة قدرة الفقرات للتمييز بين الافراد الذي يحصلون على درجات عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه استخراج القوة التمييزية للفقرات ( Power Discrimination)(جابر واحمد، 1973، 272)، (دروان، 1985، 125) وكما يأتي:

### أولاً: اسلوب المجموعات المتطرفة ( Contrasted Groups):

تم استخدام اسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن الفقرات المميزة في مقياس الخارطة الاجتماعية، اذ اختيرت نسبة (50%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثلا المجموعتين المتطرفتين والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (3) يبين قيمة (ت) المحسوبة لفقرات مقياس الاسترخاء النفسي

باستخدام اسلوب المجموعات المتطرفة

رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة	رقم الفقرة	ت المحسوبة
1	3.21	14	3.78	27	3.64
2	3.11	15	3.70	28	3.33
3	3.01	16	3.34	29	3.50
4	3.34	17	3.67	30	3.93
5	3.22	18	3.34	31	3.21
6	3.68	19	3.90	32	3.13
7	3.98	20	3.33	34	3.14
8	3.53	21	3.71	35	3.17
9	3.63	23	3.11	36	3.55
10	3.98	24	3.31	37	3.47
12	1.18*	25	3.78	38	3.56
13	3.89	26	3.99	39	3.35

\* فقرة ضعيفة التمييز

**الوسائل الإحصائية:** استخدم الباحثون المجموعة الإحصائية  
Statistical Package for Social  
Sciences

**3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:**

جدول (5) يبين الوصف الإحصائي لمقياس الاسترخاء النفسي لدى لاعبي  
القوس والسهم

ت	الاحصائيات المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اعلى درجة	ادنى درجة
1	مقياس الاسترخاء النفسي	156.50	20.62	13.57	182	132

جدول (6) يبين الدرجات المعيارية المعدلة لمقياس الخارطة الاجتماعية

الدرجات						
ت	الخام	الزائفة	الثانية	ت	الخام	الزائفة
1	132	1.18-	38.11	26	157	0.02-
2	133	1.13-	38.60	27	158	0.07
3	134	1.09-	39.08	28	159	0.12
4	135	1.04-	39.57	29	160	0.16
5	136	0.99-	40.05	30	161	0.21
6	137	0.94-	40.54	31	162	0.26
7	138	0.89-	41.02	32	163	0.31
8	139	0.84-	41.51	33	164	0.36
9	140	0.80-	41.9	34	165	0.41
10	141	0.75-	42.48	35	166	0.46
11	142	0.70-	42.96	36	167	0.50
12	143	0.65-	43.45	37	168	0.55
13	144	0.60-	43.93	38	169	0.60
14	145	0.53-	44.66	39	170	0.65
15	146	0.50-	44.90	40	171	0.70
16	147	0.46-	45.39	41	172	0.75
17	148	0.41-	45.87	42	173	0.80
18	149	0.36-	46.4	43	174	0.84
19	150	0.31-	46.84	44	175	0.89
20	151	0.26-	47.33	45	176	0.94
21	152	0.21-	47.81	46	177	0.99
22	153	0.16-	48.30	47	178	1.04
23	154	0.12-	48.78	48	179	1.09
24	155	0.07-	49.27	49	180	1.13
25	156	0.02-	50.2	50	181	1.18

ثبات أي مقياس إذا علمنا معامل ثبات نصفه أو جزء منه (فؤاد  
البيهي السيد، 1979، 421)، لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات  
نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون  
(Spearman-Brown) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس  
(0.921) وهذا مؤشر جيد إذ يذكر ليكرت ( Lazarus )  
(1963) .

**سلم التقدير:**

وقد حسبت درجة الخارطة الاجتماعية لكل لاعب من أفراد  
العينة بإيجاد مجموع الدرجات التي حصل عليها من خلال  
إجابته على فقرات المقياس، إذ صحح المقياس على أساس  
(38) فقرة بحيث تكون الإجابة عليه وفق مدرج خماسي، وقد  
اتبعت طريقة (ليكاتر Lekart) في المقياس الحالي فإذا كانت  
الفقرة بالاتجاه الإيجابي وكانت الإجابة عليه (دائماً) تعطى (5)  
درجات لهذه الفقرة وعكسها إذا أُجيب عنها (نادراً) تعطى (1)  
درجة لهذه الفقرة و (2) درجتين لـ (أحياناً) أما إذا كانت الفقرة  
بالاتجاه السلبي وكانت الإجابة عليها (دائماً) تعطى (1) درجة  
وإذا كانت الإجابة (نادراً) فتعطى (5) درجات و(2) درجتين لـ  
(أحياناً) وبعد ذلك جمعت درجات البدائل، حسبما اختارها  
المستجيب لتكون درجته الكلية على المقياس، وقد طبقت هذه  
الطريقة على جميع استمارات عينة البحث والبالغ عددها (48)  
استمارة

**ثالثاً-الموضوعية:** هي عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل  
المختبر أو توافر الموضوعية من دون تحيز والتدخل الذاتي من  
المختبر فكلما زادت درجة الذاتية على الأحكام كلما قلت نتيجة  
الموضوعية (وجيه محجوب، 1988، 20).

مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وطريقة إجراء تصحيح  
الاستمارات وفقاً لسلم التقدير، تم جمع النتائج ومن ثم معاملتها  
إحصائياً إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكانت  
قيم معامل الارتباط عالية وهذا يعني إن الاختبارات جميعها  
تتمتع بدرجة موضوعية عالية.

**التجربة الأساسية للمقياس:** قام الباحثون بتطبيق أداة  
البحث على عينة بلغت (48) لاعبا خلال الفترة من  
2019/4/12 ولغاية 2019/4/27 وبعد جمع البيانات وجد  
الباحثون أن جميع الاستمارات كانت مكتملة الإجابة .

وتبصيرهم بكيفية مواجهة هذه المشكلات وعلاجها في ضوء الأسباب والعوامل المؤدية إلى إحساسهم بكون حجمها .

### المصادر:

- [1] أمل مهدي جبر؛ قياس الاتزان الانفعالي لمدرسة المرحلة المتوسطة ومدرستها: (رسالة ماجستير، جامعة البصرة/كلية التربية، 1988).
- [2] باسم نزهت وطارق حميد ليداي؛ بناء مقياس اتجاهات الطلبة نحو مهنة التدريس. المجلة العربية للبحوث التربوية، المجلد (7)، العدد (2)، العراق، 1987.
- [3] جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار النهضة العربية، القاهرة، 1973.
- [4] رودني دوران؛ أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم، ترجمة: محمد سعيد صبار بتي (وأخرون): (عمان، دار الأمل، 1985).
- [5] فؤاد البهي السيد؛ علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري : القاهرة، دار الفكر العربي، 1979.
- [6] فيصل عباس؛ الاختبارات النفسية - تقنياتها وإجراءاتها، ط1، بيروت، دار الفكر العربي، 1996.
- [7] محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد إبراهيم؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط1: (عمان، مؤسسة الورق، 2002).
- [8] وجيه محبوب؛ أصول البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2001.
- [9] Marshall, J. C.; Essentials Testing: (California, Addison-Wesley, 1972).

### الملاحق:

ملحق (1) يوضح نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء لمقياس الاسترخاء النفسي بصورته الأولية

الأستاذ ..... المحترم

### تحية طيبة:

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم بـ (بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم في محافظة بغداد) ولغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحثون بتصميم مقياس الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم . ونظراً لما نعهده فيكم من خبرة ودراية وامانة علمية في هذا المجال نرجو ابداء رأيكم حول مدى صلاحية فقرات المقياس وازضافة ما ترونه مناسباً او حذف الفقرات التي تعتقدون انها غير مناسبة .

ولكم فائق الشكر والتقدير .

الباحثون

ت	العبارات	تصحح	لا تصحح	الملاحظات
1	اشعر بان قلبي يخفق بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير			
2	اشعر بعدم السيطرة على نفسي عندما ارتكب خطأ ما			
3	اشعر بالحاجة إلى الجلوس منفرداً قبل المباراة.			
4	أشعر بالتوتر وارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤول عن النقطة القادمة			
5	يتسبب عرقي عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة			
6	العمل على مراجعة النفس وتطويرها			

جدول (5) يبين الدرجات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية وعدد اللاعبين والنسب المئوية المعدلة لمقياس الاسترخاء النفسي

النسب المئوية	عدد اللاعبين	الدرجات المعيارية المعدلة	الدرجات الخام	المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي
8.33%	4	42.48-38.11	132-141	ضعيف (4.86)
10.41%	5	.96-47.3342	142-151	مقبول (24.52)
54.16%	62	47.81 - 52.18	152-161	متوسط (40.96)
16.66%	8	52.66 - 57.03	162-171	جيد (24.52)
10.41%	5	57.51 - 61.88	172-181	جيد جدا (4.86)

يرى الباحثون ان طبيعة المجتمع الذي ينتمي اليه اللاعبون والوسط الرياضي الذي يتواجدون فيه له تأثير كبير جدا في مستوى الشعور بالاسترخاء النفسي والشعور بخفض مستويات التوتر لان الوسط الرياضي والبيئة الرياضية هي بيئة اجتماعية وانسانية ويتخللها العديد من المشاعر والاتجاهات التي تجعل اللاعب اكثر التزاما ورغبة واندفاعية في عمله الرياضي لذلك لا بد من ان تكون علاقات اللاعبين فيما بينهم مبنية على اساس التماسك الاجتماعي ومبنية على التقدير والاحترام المتبادل والعمل المستمر وهي من العوامل المهمة جدا والمؤثرة في ادائهم الفعلي ومشاركاتهم الاجتماعية واخلاصهم في العمل وتحقيق افضل المستويات.

### 4-الخاتمة:

تم التوصل الى بناء وتقنين مقياس لتقييم الاسترخاء النفسي للاعبين القوس والسهم في محافظة بغداد .

1-تم ايجاد معايير (درجات ومستويات) لمقياس المصمم .

2-ان للاسترخاء النفسي أثره الإيجابي على اللاعبين في الحصول على النتائج المرضية.

فيما اوصى الباحثون التالي:

1-اجراء دراسات أخرى وفي نفس موضوع البحث في أنشطة رياضية أخرى .

2-ضرورة وضع وحدة تدريبية خاصة للاعبين القوس والسهم تتضمن شرح وافي وتطبيقي للاسترخاء النفسي لما له اثر في تحسين اداء اللاعبين.

3-عقد دورات تدريبية للاعبين للتعرف على أسباب ما يعاناه اللاعبين من مشكلات ضبط النفس وخفض مستويات التوتر

34	لدى الدافعية للحصول على الاسترخاء وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها
35	الالتزام والاستمرار بممارسة التمارين الاسترخاء النفسي.
36	الاسترخاء العضلي لمرتين في اليوم بفارق زمني 8 ساعات.
37	احرص على ان يكون المكان الذي امارس به التمرين هادئ بعيد عن الضوضاء بأنواعها.
38	التركيز العميق في الإحساس المصاحب للاسترخاء والاستمتاع به
39	عدم التركيز في ما هو سيء واليعد عن كل المضايقات التي تسبب التوتر
40	أن تقوم بتمارين التنفس بعد الانتهاء من كل مجموعة و قبل البدء في الأخرى

الملحق (2) يوضح نموذج استفتاء آراء السادة الخبراء لمقياس الاسترخاء النفسي بعد إجراء التعديلات

عزيزي اللاعب المحترم ..

تحية طيبة ..

يتضمن هذا المقياس عدد من العبارات التي تمثل الصفات والخصائص التي تتسم بها تماسك الجماعة، وقد وضع امام كل عبارة ميزان متدرج من (1) الى (5)، يرجى قراءة كل عبارة وتقدير ما اذا كنت تحمل هذا المفهوم نحو ذاتك ام لا .

يأمل الباحثون تعاونكم من خلال اجابتم الصريحة عن جميع عبارات المقياس علماً ان ما يحصل عليه الباحثون من معلومات هي لأغراض البحث العلمي فقط .

مع فائق الشكر والتقدير .

الباحثون

أنا كلاعب أرى حقيقة أنني:

ت	العبارات	1	2	3	4	5
		لا تنطبق عليّ أبداً	قليلاً ما تنطبق عليّ	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ في معظم الاحيان	تنطبق عليّ دائماً
1	اشعر بان قلبي يخفق بشدة عندما ادخل إلى الملعب وفيه جمهور كبير					
2	القيام بمواجهة انفعالاتي عندما ارتكب خطأ ما					
3	اشعر بالحاجة إلى الجلوس منفرداً قبل المباراة .					
4	أشعر بالتوتر وارتفاع درجة حرارة جسمي عندما أكون مسؤولاً عن النقطة القادمة					

7	التدريب على التنفس العميق بصورة متكررة
8	التركيز على التنفس ببطئ وابتعاد منتظم
9	الاسترخاء العميق للعضلات حوالي 20 دقيقة
10	الاستماع الى موسيقى مهذبة للاسترخاء النفسي
11	اشعر أني هادئ ومسترخ وتنفسي منتظم عندما يعلق فريقى أمله على أدائي للفوز في المباراة.
12	أخذ الشهيق عبر الانف والزفير عبر الفم
13	اشعر بالمسؤولية على تحقيق إنجاز جيد أثناء المباراة.
14	أشعر أن لدي القدرة على السيطرة على عملياتي العقلية حتى عندما تكون الظروف ليست في صالحى .
15	لدى القدرة على التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها
16	أستطيع السيطرة على تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير متوقع .
17	اشعر بعدم القدرة على التركيز بخطة المباراة عند اشتداد المواقف
18	عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي مشغلاً بأفكار سلبية لها علاقة بالمباراة السابقة أو القادمة.
19	أكون مبتسماً ومقتانلاً في جميع الأحوال والظروف .
20	احاول ان ابقى هادئاً وواقفاً بنفسى مهما كان عدد الجمهور كبيراً .
21	محاولة الاسترخاء التام قبل المباراة .
22	احاول الحصول على الراحة التامة قبل بدء المباراة
23	لدى فهم أكثر وضوحاً عن الضغوط وأهمية السيطرة عليها
24	لدى فائض وافر فى الطرق والأساليب المختلفة لخفض الضغوط
25	أنصت الى نصائح زملائي وأخذ بها.
26	أواجه الموقف وأحاول أن أصحح أخطائي
27	أواجه الجمهور بشفاافية وعقلانية وأقدر مشاعرهم
28	يزداد قلقي بمجرد الدخول في أجواء المنافسة
29	عندما أشعر بضعف بعضلات جسمي أشعر بالقلق لهذه الحالة
30	احاول التخيل المرئي والوعي البدني لتقليل الضغط العصبي
31	العمل على شد كل مجموعة عضلات ثم إرخاؤها ببطء .
32	احاول تكوين صور عقلية للمضي في رحلة مرئية إلى مكان أو موقف يتسم بالسلم والهدوء.
33	تتحسن قابليتي على الاسترخاء بواسطة الممارسة.

28	احاول التخيل المرئي والوعي البدني لتقليل الضغط العصبي	5	الشعور بالتوتر والتعرق عندما أتعرض لمواقف محرجة في المباراة
29	العمل على شد كل مجموعة عضلات ثم إرخاؤها ببطء	6	التدريب على التنفس العميق بصورة متكررة
30	احاول تكوين صور عقلية للمضي في رحلة مرئية إلى مكان أو موقف يتسم بالسلام والهدوء	7	التركيز على التنفس ببطئ وبايقاع منظم
31	تتحسن قابليتي على الاسترخاء بواسطة الممارسة	8	الاسترخاء العميق للعضلات حوالي 20 دقيقة
32	لدى الدافعية للحصول على الاسترخاء وتعلم وسائل الاسترخاء وطرقها	9	الاستماع الى موسيقى مهدئة للاسترخاء النفسي
33	الالتزام والاستمرار بممارسة التمارين الاسترخاء النفسي	10	اشعر أنني هادئ ومسترخٍ وتنفسي منظم عندما يعلق فريقي أمله على أدائي للفوز في المباراة.
34	الاسترخاء العضلي لمزتين في اليوم بفارق زمني 8 ساعات	11	اشعر بالمسؤولية على تحقيق إنجاز جيد أثناء المباراة.
35	احرص على ان يكون المكان الذي امارس به التمرين هادئ بعيد عن الضوضاء بأنواعها.	12	أشعر أن لدي القدرة على السيطرة على عملياتي العقلية حتى عندما تكون الظروف ليست في صالحتي .
36	التركيز العميق في الإحساس المصاحب للاسترخاء والاستمتاع به	13	لدي القدرة على التصور الذهني لجميع المواقف المرتبطة بالمباراة قبل بدايتها ووضع الحلول لها
37	عدم التركيز في ما هو سيئ والبعيد عن كل المضايقات التي تسبب التوتر	14	أستطيع السيطرة على تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير متوقع .
38	أن تقوم بتمارين التنفس بعد الانتهاء من كل مجموعة و قبل البدء في الأخرى	15	اشعر بعدم القدرة على التركيز بخطة المباراة عند اشتداد المواقف
		16	عندما اجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي مشغلاً بأفكار سلبية لها علاقة بالمباراة السابقة أو القادمة.
		17	أكون مبتسماً ومقتانلاً في جميع الأحوال والظروف .
		18	احاول ان ابقي هادئاً واثقاً بنفسي مهما كان عدد الجمهور كبيراً .
		19	محاولة الاسترخاء التام قبل المباراة .
		20	احاول الحصول على الراحة التامة قبل بدء المباراة
		21	لدي فهم أكثر وضوحاً عن الضغوط وأهمية السيطرة عليها
		22	لدي فائض وافر في الطرق والأساليب المختلفة لخفض الضغوط
		23	أنصت الى نصائح زملائي وأخذ بها.
		24	أواجه الموقف وأحاول أن أصحح أخطائي
		25	أواجه الجمهور بشفاافية وعقلانية وأقدر مشاعرهم
		26	يزداد قلقي بمجرد الدخول في أجواء المنافسة
		27	عندما أشعر بضعف بعضلات جسمي أشعر بالقلق لهذه الحالة

ملحق (3) يوضح أسماء الخبراء لمقياس الخارطة الاجتماعية

الخبير	التخصص	مكان العمل
أ.د عبد الستار جبار الضمد	علم النفس	جامعة البصرة
أ.د رحيم عطية جناتي	الاختبارات والقياس	جامعة ميسان
أ.د عبد الكاظم جليل حسان	علم النفس	جامعة البصرة
أ.د راند محمد مشنت	الاختبارات والقياس	جامعة البصرة
أ.د فراس حسن عبد الحسن	علم الاجتماع	جامعة البصرة
أ.د زينب عبد الرحيم خضير	الاختبارات والقياس	جامعة البصرة
أ.د رحيم حلو علي	علم النفس	جامعة ميسان
أ.م.د حيدر عوفي احمد	علم الاجتماع	جامعة البصرة



# I.S.S.J

