

الانشطة الرياضية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية

م. د علاء هادي علي القريشي/ مديرة تربية واسط alaa.let.33@gmail.com

ملخص البحث

تتلخص مشكلة البحث في ازدياد ضغوط الحياة المختلفة نتيجة للظروف القاسية التي يمر بها المجتمع العراقي بشكل عام وما يواجهه معلمو التربية الرياضية في المدارس بشكل خاص وحدثت اضطرابات نفسية لديهم تؤدي الى قلة المرونة النفسية التي يتمتعون بها وهذا يؤثر على مستوى النشاط الرياضي اثناء درس التربية الرياضية وعدم ثباته وتطوره . اما أهداف البحث فكانت: اعداد مقياس للأنشطة الرياضية لمعلمي التربية الرياضية ، اعداد مقياس للمرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية ، معرفة العلاقة بين الانشطة الرياضية والمرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية . اما الفصل الثاني فقد تناول الباحث فيه العديد من الدراسات النظرية التي تخص موضوع البحث . فيما تضمن الفصل الثالث مجتمع البحث البالغ (23 معلماً) وعينته البالغة (15 معلماً) للتجربة الرئيسة. كما احتوى الفصل الثالث على تجانس العينة والوسائل والأدوات المستخدمة في البحث، وتم عرض المقاييس المستخدمة في البحث بشكلها التفصيلي، وكذلك تم عرض التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسة وتفاصيلها وصولاً الى الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث. أما الفصل الرابع فقد احتوى على عرض النتائج التي ظهرت من خلال استخدام الوسائل الإحصائية ومعالجة البيانات الخام التي تم الحصول عليها من المقاييس المستخدمة ، كما تم عرض وتحليل النتائج ومناقشتها. استنتج الباحث في الفصل الخامس عدة استنتاجات منها: هناك علاقة ايجابية بين الانشطة الرياضية والمرونة النفسية ، أوصى الباحث بعدة توصيات نذكر منها : وهي اجراء بحوث مشابهه وبإمكانيات اكثر وعلى عينات مختلفة من معلمين ومعلمات تربية رياضية .

Sports activities and their relationship to psychological flexibility among physical education teachers

Abstract

The research problem is summarized in the increase in the various pressures of life as a result of the harsh conditions experienced by the Iraqi society in general and what physical education teachers face in schools in particular and the occurrence of psychological disorders in them that lead to the lack of psychological flexibility that they enjoy and this affects the level of sports activity during the lesson of physical education and the lack of stability and development. The objectives of the research were: Preparing a measure of physical activity for physical education teachers, preparing a measure of psychological resilience for physical education teachers, knowing the relationship between physical activity and psychological resilience among physical education teachers. As for the second chapter, the researcher dealt with many theoretical studies related to the topic of the research. The third chapter included the research community (23 teachers) and its sample (15 teachers) for the main experience . The third chapter also contained the homogeneity of the sample and the means and tools used in the research, and the scales used in the research were presented in their detailed form, as well as the exploratory experiment and the main experiment and its details down to the statistical methods used in the research. As for the fourth chapter, it contained a presentation of the results that

emerged through the use of statistical methods and the processing of raw data obtained from the measures used, and the results were presented, analyzed and discussed. In Chapter Five, the researcher drew several conclusions, including: There is a positive relationship between psychological resilience and sports activity. The researcher recommended several recommendations, including: conducting similar research with more possibilities and on different samples of physical education teachers.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة و أهمية البحث :

تعد المدرسة المؤسسة التعليمية التي تمثل قمة الهرم التربوي فهي المساهم الاول في اعداد الاجيال بكوادرها التعليمية ،وان الاهتمام بشريحة المعلمين وبالأخص معلموا التربية الرياضية يعني الاهتمام بعصب المجتمع التربوي فمن خلالهم تتطور القدرات والطاقات فهم عصب التنمية الفاعلة في المدرسة ولا تنمية من دون قوة فاعلة متوازنة نفسياً وانفعالياً ، لذلك ازدادت اهمية المرونة النفسية بشكل كبير بسبب الضغط والاجهاد والمتغيرات المختلفة في البيئة المدرسية بشكل خاص والمجتمع بشكل عام باعتبار المرونة تكمن في كونها مؤشر على الصحة النفسية ، وتظهر المرونة النفسية كأحد المتغيرات العامة في الشخصية من خلال القدرة العالية في التعامل مع المواقف الصعبة والمشكلات والضغوطات التي يواجهها معلم التربية الرياضية بطريقة ناجحة والتعافي واستعادة الحيوية النفسية والاحتفاظ بالسعادة والالتزان النفسي كل ذلك بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة المهنية والاجتماعية ، فالمرونة النفسية هي صفة شخصية تسمح للأفراد بالتعبير عن سلوكياتهم فهي مرتبطة بمظهر الشخص وصورته من الناحية الايجابية ، اما من الناحية السلبية فهي مرتبطة بالضغوطات النفسية ..

والانشطة الرياضية تلعب دورا اساسيا ومهماً في رفع الكفاءة الذهنية والبدنية لمعلم التربية الرياضية من خلال الممارسة لبعض الأنشطة الرياضية اثناء الدرس مع التلاميذ وكذلك من خلال ممارسته للأنشطة والفعاليات الرياضية مع زملائه، فضلا عن ان درس التربية الرياضية في المدرسة يتطور وفق القدرات والامكانيات التي يمتلكها معلم التربية الرياضية ويعد النشاط الرياضي جزءا من هذا النظام الذي يعمل تكوين شخصية متكاملة للتلاميذ واعدادهم ليكونوا قادة لهذا المجتمع (ابراهيم محمد ،2019،ص48) ، اذ ان النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل بعدا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في عملية اعداد شخصية الطالب جنبا الى جنب مع المناهج الدراسية حتى غدت التربية الرياضية علما قائما بذاته له قواعده ونظرياته وأسس العملية ، والرياضة المدرسية لا تنشذ عن القاعدة العلمية ولأن التربية الرياضية جزءا من التربية العامة ، ونتيجة لإدراك الخبراء التربويين لأهميتها ، أصبحت تمارس بشكل ممنهج ومقصود، وفقا لأسس علمية، وتدرس على أيدي معلمين متخصصين في مجال التربية الرياضية ، ولهذا تعد الحاجة للمرونة النفسية ضرورة مهمة من اجل التكيف مع الظروف والضغوطات المختلفة التي يواجهها معلم التربية الرياضية اثناء سير الدرس.

1-2 مشكلة البحث:

يعاني العديد من معلمو التربية الرياضية ضغوطاً نفسية تسبب لديهم عدم القدرة الجيدة في التغلب على الصعوبات والتغيرات التي تعترضهم والتي يتولد عنها انخفاض المرونة النفسية وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل والمواقف الضاغطة التي تواجههم اثناء تأديتهم لأنشطة درس التربية الرياضية ، وهذا الامر يتطلب وجود الانسجام والتوافق بين الانشطة الرياضية والقدرة على مواجهة كافة المواقف المختلفة.

1-3 أهداف البحث :

- 1- اعداد مقياس للأنشطة الرياضية لمعلمو التربية الرياضية .
- 2- اعداد مقياس للمرونة النفسية لمعلمو التربية الرياضية .
- 3- ايجاد العلاقة بين الانشطة الرياضية والمرونة النفسية لدى معلمو التربية الرياضية .

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : اشتملت عينة البحث على مجموعة من معلمو التربية الرياضية

في محافظة واسط / قضاء الصويرة .

2-4-1 المجال الزمني : للفترة من 2020/10/27 الى 2021/6/10 .

3-4-1 المجال المكاني : المدارس التابعة لمديرية تربية واسط / قضاء الصويرة .

1-2 الدراسات النظرية :

1-2 الأنشطة الرياضية : هي كل نشاط بدني له خاصية الألعاب ويمارس بصفة فردية أو مع

الآخرين (بديعة نبهان ، 2005، ص34) .

2-2 المرونة النفسية: تعرف بأنها قدرة الفرد على التأقلم مع مصاعب الحياة في ظل الظروف الاجتماعية

الصعبة، والمحن الشديدة، المتمثلة في مشكلات عائلية أو عاطفية أو أزمات صحية أو متاعب مهنية أو

اقتصادية (عبود عبد العباس ، 2005 ، 76) .

3-منهج البحث وإجراءات الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمته مشكلة ومتطلبات البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته

اشتمل مجتمع البحث على معلمو التربية الرياضية في محافظة واسط قضاء الصويرة وتم اختيارهم بالطريقة

العمدية والبالغ عددهم (23) معلم تربية رياضية وتم اخذ العينة منهم والبالغ عددها (15) معلماً للتجربة

الرئيسية ، وتم اخذ (5) معلمين للتربية الرياضية من افراد المجتمع الاصلي للتجربة الاستطلاعية للمقاييس ،

حيث شكلوا نسبة (86,95%) من مجتمع البحث، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) يبين توزيع العينة من معلمي التربية الرياضية

ت	نوع العينة	عدد المعلمين	النسبة المئوية
---	------------	--------------	----------------

1	العينة الاستطلاعية للمقاييس	5	21,73%
2	عينة التطبيق (الرئيسية)	15	65,21%
	مجموع العينة الكلي	20	86,95%

3-3 تجانس العينة :

من أجل التحقق من أن العينة متجانسة قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمؤشرات النزعة المركزية ومقاييس التشتت وقد استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي معامل الاختلاف لغرض التأكد من العينة البحثية متجانسة والجدول (2) يبين تجانس العينة.

جدول (2) تجانس العينة في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ن	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الانشطة الرياضية	درجة	15	15,38	0,71	0,50
المرونة النفسية	درجة	15	59,37	2,81	0,93

3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة

3-4-1 الوسائل :

❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

❖ استمارة إستبانة لمقياس (الانشطة الرياضية)

❖ استمارة إستبانة لمقياس (المرونة النفسية)

❖ الملاحظة والتجريب .

3-4-2 الأدوات والأجهزة :

❖ جهاز حاسوب شخصي نوعه (DELL)

جدول رقم (3) يبين الاسس العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث

ت	المقاييس	الثبات	الصدق	الموضوعية
1	الانشطة الرياضية	0.89	0.94	0.94
4	المرونة النفسية	0.90	0.90	0.92

جدول رقم (4) يوضح النسبة المئوية لمقاييس البحث من قبل الخبراء

ت	المقاييس التي رشت للخبراء	الاهمية النسبية
-1	مقياس الانشطة الرياضية	85 %
-2	مقياس المرونة النفسية	92 %

اذ تم اعتماد هذه المقاييس فقط من قبل الباحث .

3-6 المقاييس المستخدمة في البحث :

1- مقياس (الانشطة الرياضية)

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة في مجال التدريب وعلم النفس الرياضي و من خلال تحليل المراجع والبحوث النظرية المرتبطة بمشكلة البحث قام الباحث بتوجيه استبيان استطلاعي تضمن (30) عبارة ، وقد صيغت لغويا في صورتها الأولية وعرضت على مجموعة من الخبراء * من ذوي الاختصاص في علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي للتعرف على مدى صلاحية العبارات وصدقها الظاهري وملائمتها للعينة ، وبعد اتفاق الخبراء على (25) من العبارات من اصل (30) عبارة بصيغتها الأولية ، وبعد ذلك عُرِضت بصيغته النهائية على عينة التجربة الاستطلاعية وعددها (5)

ملحق رقم (3) يوضح أسماء الخبراء .*

معلمين للتربية الرياضية ،ومن ثم على عينة البحث والبالغ عددهم (15) ، والملحق (1) يوضح التعديلات للمقياس بصورته النهائية وكما موضح في الجدول (5) الذي يوضح عبارات المقياس بصيغته الأولية ،علماً أن المقياس تضمن عبارات فقط ولم يحتوي على أي محاور وابعاد.

جدول رقم (5) يبين مقياس الانشطة الرياضية بصورته الأولية

ت	العبارات	يصلح	لا يصلح
1	افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة		
2	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة		
3	لا افضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية		
4	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة		
5	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي		
6	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة		
7	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة		
8	افضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية		
9	هناك فرص كثيرة تتيج للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية		
10	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد		
11	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية		
12	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية		

		التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني	
13		الممارسة الرياضية تعتبر لي احسن فرصة للاسترخاء	
14		لا اميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات	
15		لا افضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة	
16		الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان	
17		الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة اخرى	
18		من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي يستطيع ممارستها مع الاخرين	
19		الرياضة تتيح الفرص المتعددة لإظهار جمال الحركات البشرية	
20		احس بسعادة لا حدود لها عندما اشاهد قوة التعبير وحمال الحركات الرياضية	
21		اشعر بان الرياضة تعزلي تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية	
22		المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي	
23		الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضلها الى اقصى حد	
24		نظرا لان المنافسة مبدا في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة	
25		الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية	
26		افضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية	
27		ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي	

28	ان الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى	
29	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء	
30	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد	

2- مقياس المرونة النفسية

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة في مجال علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي ومن خلال تحليل المراجع والبحوث النظرية المرتبطة بمشكلة البحث قام الباحث بتوجيه استبيان استطلاعي تضمن (30) عبارة ، وقد طبق على عينة عشوائية وقد تم اعادة الصياغة اللغوية للعبارات في صورتها الأولية وعرضت على مجموعة من الخبراء* من ذوي الاختصاص في التدريب و علم النفس الرياضي للتعرف على مدى صلاحيتها وصدقها الظاهري وملائمتها للعينة وقد تم اعتماد (25) عبارة للمقياس بصورته النهائية تم توزيعها على مدرء المدارس الذين تم اختيار معلموا التربية الرياضية منها ، والجدول (6) يوضح المقياس بصيغته الأولية (عبود عبد العباس، 2005، 61).

جدول (6) يوضح مقياس المرونة النفسية بصورته الأولية

ت	العبارات	يصلح	لا يصلح
1	يحترم القواعد والقوانين الخاصة باللعبة بصورة دائمة		
2	يستطيع التحكم في أفعاله بما يخدم متطلبات المباراة		
3	لديه إمكانية على تنفيذ الواجبات التي يكلف بها في الملعب		
4	يستطيع ضبط أعصابه إذا تعرض إلى إساءة من المنافس		

الملحق رقم (3) يوضح أسماء الخبراء*.

5	يهتم بالجانب الأخلاقي في أثناء المباراة .	
6	يتعامل مع اللاعب المنافس بعنف .	
7	يتعامل مع زملاءه بحدة قبل المباراة المهمة .	
8	لديه القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة	
9	يتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم	
10	يتأثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملاء التدريب	
11	يستمتع بالوحدة التدريبية رغم صعوبتها	
21	لا يستطيع تأدية واجبه بجدية عندما يتعرض لضغط نفسي معين	
13	يتميز بالثقة بالنفس في تعامله مع الآخرين	
14	يمكنه التحكم بالقلق والخوف من المواقف المختلفة	
15	يشعر بالهدوء والاطمئنان في تعامله مع الآخرين	
16	يتميز باللباقة في تعامله مع الناس مهما اختلفت مستوياتهم	
17	يحب الاختلاط بالآخرين دائما	
18	يمكنه التوافق مع أعضاء فريقه بسهولة	
19	يمكنه السيطرة على تصرفاته في إطار المجتمع	
20	يمكنه تحمل نقد الآخرين	
21	يحترم القيم الاجتماعية التي تحت على العطف والتسامح	
22	شعوره ودي تجاه الآخرين دائما	
23	لديه القدرة على ضبط تفاعله الاجتماعي مع الآخرين	
24	يميل إلى العلاقات الطيبة مع الناس وابتعد عن الخصومات	
25	يشعر بالسعادة عندما يكون بين زملائه في الفريق	
26	يتمالك نفسه عندما يتعرض لمضايقة الآخرين	

27	الانفعالات المختلفة في اللعب تؤثر على تعامله مع المجتمع	
28	يعمل على تأكيد المعايير التي تخدم تماسك الجماعة (الفريق)	
29	يتسم بالطموح ولا يتراجع عن الوصول لهدفه	
30	صبور على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف	

3-6-1 الاسس العلمية للمقاييس :

1- صدق المقاييس :

تعد درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكات جودة الاختبارات والمقاييس (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين 2000 ، 254) ، وقد كسب مقياسي الانشطة الرياضية والمرونة النفسية الصدق الظاهري عندما تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين * لإقرار صلاحيتها في تحديد العبارات المناسبة لدى أفراد عينة البحث .

2- ثبات المقاييس :

يعني الثبات "مدى الدقة التي يقيس بها الاختبار الظاهرة موضع القياس" (ليلي السيد فرحات ، 2007 ، 143) ، ولغرض استخراج معامل الثبات لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت وقد قام الباحث باستخراج ثبات المقاييس من خلال مؤشر ثبات الاستقرار أي تطبق المقاييس بتاريخ 2021/5/3 وإعادة تطبيقه بتاريخ 2021/5/23 واستخراج قيم معامل ارتباط (سبيرمان) بين التطبيق الأول والثاني والتي بلغت (0,89) لمقياس الانشطة الرياضية وكذلك (0,90) لمقياس المرونة النفسية وهو مؤشر عالي لثبات المقاييس .

3-7 التجربة الاستطلاعية :

ملحق رقم (3) اسماء الخبراء .*

وتضمنت توزيع مقاييس الأنشطة الرياضية على معلمو التربية الرياضية وعددهم (5) وبعدها بيوم تم توزيع مقياس المرونة النفسية على مدرّاء مدارسهم يوم الاثنين والثلاثاء الموافق 2021/3/9-8 وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً، وبمساعدة فريق العمل المساعد .

وكان الغرض من هذه التجربة:

1- التعرف على وضوح وفهم عبارات المقاييس .

2- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث وفريق العمل .

3- التعرف على الزمن الكلي لتطبيق المقاييس .

وقد حدد في هذه التجربة الزمن المستغرق لأداء الاختبار والإجابة على عبارات المقاييس، وقد طلب الباحث من معلمو التربية الرياضية ومدرّاء المدارس قراءة التعليمات والعبارات والاستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي قد تواجههم في إثناء الإجابة، وقد أفرزت الإجابات وضوح التعليمات والعبارات، وقد أوضحت التجربة أن أمد الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بين (15 - 20) دقيقة وبمعدل (18) دقيقة لإجابة الشخص.

3-8 التجربة الرئيسية :

تم البدء بأجرائها على أفراد عينة البحث في يوم الاربعاء الموافق 2021/3/10 وذلك في قضاء الصورة إذ قام الباحث بتوزيع استمارات مقياس الأنشطة الرياضية على معلمو التربية الرياضية وتقابلها استمارات مقياس المرونة النفسية تم توزيعها على مدرّاء مدارسهم بمساعدة فريق العمل المساعد* وبعد ذلك تم استلام الاستمارات الخاصة بالمقاييس من عينة البحث وتفرغ البيانات الخاصة بها .

3-9 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

ملحق رقم (4) فريق العمل المساعد .*

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض نتائج العلاقة بين الانشطة الرياضية والمرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية .

جدول رقم (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ر المحسوبة والجدولية لمتغيرات البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر الجدولية	مستوى الدلالة
الأنشطة الرياضية	6,85	3,65	4,09	2,04	معنوي
المرونة النفسية	7,39	1,25	9,60		

من خلال الجدول (7) يظهر أن الوسط الحسابي لمتغير الأنشطة الرياضية قد بلغ (6,85)

(بانحراف معياري (3,65) وكما نلاحظ أن الوسط الحسابي لمتغير المرونة النفسية قد بلغ (7,39) بانحراف معياري بلغ (1,25).

اما قيمة (ر) المحسوبة للمتغيرين فقد بلغت قيمتها لمتغير الأنشطة الرياضية (4,09) وبلغت لمتغير المرونة النفسية (9,60) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,04) تحت مستوى دلالة (0.05) .

4-2 مناقشة نتائج العلاقة بين الانشطة الرياضية والمرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية .

أظهرت النتائج التي ظهرت في الجدول (7) عن وجود علاقة ارتباطية معنوية بين الأنشطة الرياضية والمرونة النفسية لان العوامل النفسية لها قدر كبير في تحقيق النجاح في مستوى اداء جميع الأنشطة الرياضية سواء الفردية منها او الجماعية ومنهم معلموا التربية الرياضية ، ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان جميع افراد عينة البحث يحرصون على الوصول الى افضل مستوى بدني ونفسي من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة لان هذا الامر يعرضهم الى العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات النفسية والتي تحتم عليهم الاتصاف بالمرونة النفسية ، وتتفق هذه النتيجة مع ما اشارت اليه ازلينا وشاهير (2010) ان تمتع الفرد بالمرونة النفسية تؤهله للقيام بوظائفه بدرجة عالية من النشاط بالرغم من التحديات والظروف الصعبة

المحيطة به ، وهذا يتطلب من الفرد القدرة على التكيف الفعال الذي يتضمن كل من الافكار والافعال . (Azlina, A,Shahrir ، 2010 ، 8-3) كما وأشار يحيى عمر الى ان تكرار المواقف الضاغطة لدى الافراد اثناء ممارسة الانشطة الرياضية يولد لديهم القدرة على التكيف والمرونة النفسية بأبعادها المختلفة (يحيى عمر شعبان ، 2012 ، 121) .

وقد اشارت امال محمد ابراهيم الى ان العديد من الدراسات العلمية اكدت أهمية الخبرات التربوية لمعلم التربية الرياضية وضرورة اتصافه بالمرونة النفسية وتكيفه مع متغيرات العصر لكي يقوم المعلم بدوره الفعال كما يجب (امال محمد ابراهيم 2001 ، 91) .

ويرى بن خلف ويخلو وليد إن الجانب التطبيقي يغلب دورا هاما في تكامل الفرد من جميع الجوانب المختلفة ومنها الانشطة الرياضية لكي يتكيف معلموا التربية الرياضية مع كل المعطيات الخاصة بالممارسة الرياضية ، لان التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية الطيبة و المقبولة التي من الممكن ان تكسب برامج التربية الرياضية والانشطة بالشمول و التكامل ، وكذلك لان القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية الرياضية تنعكس آثارها من داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة منها تحسين المرونة النفسية و الذات النفسية وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية(بن خلف عبد الله و يخو وليد ، 2017 ، 22) .

وقد اكد Bond Flaxman ان هنالك علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والنشاط والاداء الجيد للعمل او الوظيفة وكذلك القدرة على تعلم العديد من الممارسات للأنشطة والمهارات (bond, 2006, 113)، وهذا ما اتضح في العلاقة الجيدة بين متغيرات البحث ومستوى الارتباط العالي بينهما ، ومن اهم امثلة معلموا التربية الرياضية الذين يمتازون بالمرونة النفسية هي امتلاكهم الابداع لان الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخللوا تنالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها ، وكذلك القدرة على تحمل المسؤولية وتطبيق مفردات الدروس اليومية بشكل جدي دون إهمال وبكل انضباط وهذا ما تمثل في قدرة معلموا التربية الرياضية الذين لديهم مستوى جيد من المرونة النفسية على

اتقان معظم المهارات الخاصة بالدرس بشكل جيد وامكانية حل جميع المشكلات والصعوبات التي تعترضهم بشكل منطقي دون ضغوط وتحديات .

1- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

1-5 الاستنتاجات :

- 1- تمتع معلموا التربية الرياضية بدرجة عالية من النشاط الرياضي .
 - 2- تمتع معلموا التربية الرياضية بقدر كبير من المرونة النفسية.
 - 3- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الانشطة الرياضية والمرونة النفسية لدى معلموا التربية الرياضية .
- #### 2-5 التوصيات :

- 1- الاهتمام بالدروس والفعاليات والانشطة الرياضية لأهميتها بالوصول الى مستوى عالي من المرونة النفسية لدى معلموا التربية الرياضية .
- 2- اجراء بحوث مشابهه وبإمكانيات اكثر وعلى عينات مختلفة من معلمين ومعلمات تربية رياضية .
- 3- اجراء دراسة تتناول الانشطة الرياضية وعلاقتها بمتغيرات نفسية اخرى .

المصادر

- ❖ ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007.
- ❖ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- ❖ ابراهيم محمد : المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة المينا ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة اسبوط ، 2019.

- ❖ امال محمد ابراهيم : معوقات ممارسة النشاط الرياضي المدرسي لطالبات المرحلة الثانوية حسب محددات المشاركة والانشطة المرغوبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الخرطوم ، 2001.
- ❖ بن خلف عبد الله عبد الرحمن و يخو وليد : أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة 12-15 سنة ، رسالة ماجستير ، الجزائر : جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم ، 2017.
- ❖ بديعة نبهان : فاعلية الإرشاد باللعب في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال الصم المدمجين مع أقرانهم العاديين ، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة قناة السويس، 2005.
- ❖ عبود، عبد العباس عبد الرزاق : قياس المرونة النفسية لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقة (بناء وتطبيق)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، البصرة، 2005.
- ❖ يحيى عمر شعبان : المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، 2012.

*Bond f, flaxman : the ability of psychological flexibility and job control to predict learning ,job performance ,and mental health , journal of Organization Behavior Management ,26(1-2) , 2006

*Azlina, A,Shahrir , J ,Assessing reliability of resiliency belief scale (R B S) in the Malaysian context , International Journal for cross Disciplinary subjects in Education (I J C D S E) no ,2010

الملحق (1)

استبانة لمقياس الانشطة الرياضية بصورته النهائية

الأستاذ الفاضلالمحترم .

تحية طيبة ...

عزيزي الأستاذ معلم التربية الرياضية المحترم ...

يقوم الباحث بدراسته بهدف التعرف على الأنشطة الرياضية الخاصة بدرس التربية الرياضية ، وإمامك مجموعة من العبارات ولكل عبارة خمسة بدائل (قليل جداً ، قليلاً ، نادراً ، كثيراً ، كثير جداً) ولكونك معلم تربية رياضية نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم ملئه بكل صدق وإخلاص خدمة للبحث العلمي والرياضة خاصة مع مراعاة مايلي:

1- قراءة كل عبارة بشكل جيد.

2- عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

3- الإجابة بعلامة (صح) أمام العبارة وفي الحقل المناسب.

مع فائق الشكر والامتنان لكم

المدرسة :

التاريخ :

ت	العبارات	قليل جداً	قليل	نادر ما	كثيرا	كثيرا جداً
1	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة					
2	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة					
3	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة					
4	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لإزالة التوترات النفسية الشديدة					
5	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة					
6	أفضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية .					
7	هناك فرص كثيرة تتيج للإنسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الأنشطة الرياضية او مشاهدة المباريات الرياضية					

8	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد .				
9	في المدرسة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي والتعاوني .				
10	الممارسة للأنشطة الرياضية تعد لي احسن فرصة للاسترخاء والراحة				
11	لا اميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للإصابات				
12	لا افضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة				
13	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الضغوطات النفسية .				
14	من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي يستطيع ممارستها مع الآخرين				
15	اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية				
16	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي				
17	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضلها الى اقصى حد .				
18	نظرا لان المنافسة مبدا في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة				
19	الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية				
20	افضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية				
21	ممارسة الأنشطة الرياضية اليومية ذات اهمية قصوى بالنسبة لي				
22	ان الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى .				
23	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية وبذل الجهد .				
24	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة زائدة عن الحد				

25	تعجني الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد السيطرة على المواقف الخطرة								
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--

الملحق (2)

استبانة لمقياس المرونة النفسية بصورته النهائية

الأستاذ الفاضل مدير المدرسة المحترم .

تحية طيبة ...

يقوم الباحث بدراسته بهدف التعرف على مستوى المرونة النفسية الخاصة بمعلموا التربية الرياضية وإمامك مجموعة من العبارات التي تقيس ذلك لدى كل معلم ولكل عبارة خمسة بدائل (قليل جداً، قليلاً، نادراً، كثيراً، كثيراً جداً) ولكونك مدير للمدرسة التي يعمل بها معلم التربية الرياضية نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم ملئه بكل صدق وإخلاص خدمة للبحث العلمي والرياضة خاصة مع مراعاة مايلي:

1- قراءة كل عبارة بشكل جيد.

2- عدم ترك أي عبارة دون إجابة.

3- الإجابة بعلامة (صح) أمام العبارة وفي الحقل المناسب.

مع فائق الشكر والامتنان لكم

المدرسة :

التاريخ :

مقياس المرونة النفسية بصورته النهائية

ت	العبارات	قليل جداً	قليل	نادر ما	كثيرا	كثيرا جداً
1	يحترم القواعد والقوانين الخاصة باللعبة بصورة دائمة					
2	يستطيع التحكم في أفعاله بما يخدم متطلبات النشاط والدرس					

3	لديه إمكانية على تنفيذ الواجبات التي يكلف بها في الدرس				
4	يستطيع ضبط أعصابه إذا تعرض إلى إساءة من الآخرين				
5	يهتم بالجانب الأخلاقي في أثناء الدروس والأنشطة الرياضية				
6	يتعامل مع اللاعب المنافس بعنف				
7	يتعامل مع زملاءه بحدة قبل المباراة المهمة				
8	لديه القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة				
9	يتعامل مع الضغوط النفسية في التدريب بتفهم				
10	يتأثر بالأمور البسيطة التي تحدث مع زملاء التدريب				
11	يستمتع بالأنشطة الرياضية والدروس رغم صعوبتها أحيانا				
12	لا يستطيع تأدية واجبه بجدية عندما يتعرض لضغط نفسي معين				
13	يتميز بالثقة بالنفس في تعامله مع الآخرين				
14	يمكنه التحكم بالقلق والخوف من المواقف المختلفة				
15	يشعر بالهدوء والاطمئنان في تعامله مع الآخرين				
16	يتميز باللباقة في تعامله مع زملائه مهما اختلفت مستوياتهم				
17	يمكنه التوافق مع أعضاء فريقه بسهولة				
18	يمكنه تحمل نقد الآخرين				
19	يحترم القيم الاجتماعية التي تحت على العطف والتسامح				
20	شعوره ودي تجاه الآخرين دائماً				
21	لديه القدرة على ضبط تفاعله الاجتماعي مع الآخرين				
22	يميل إلى العلاقات الطيبة مع الناس ويبتعد عن الخصومات				
23	الانفعالات المختلفة في اللعب تؤثر على تعامله مع المجتمع				
24	يتسم بالطموح ولا يتراجع عن الوصول لهدفه				

صبور على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف

25

الملحق (3) أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إعداد مقاييس الأنشطة الرياضية والمرونة النفسية والألقاب العلمية ومكان العمل

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	نجم عبد مطشر	م. د	علم التدريب الرياضي	وزارة الشباب والرياضة
2	حيدر علي موسى	م. د	علم النفس الرياضي/الادارة الرياضية	كلية النسر الجامعة
3	علي زهير حسن	م. د	علم التدريب الرياضي /فسلجة	الجامعة المستنصرية /قسم الأنشطة الرياضية
4	عادل حامد عبيد	م. د	بايوميكانيك/علم التدريب	وزارة التربية /مديرية تربية الرصافة الاولى
5	علي نوري عباس	م. د	علم النفس الرياضي /علم التدريب	الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	عمر نوري حسن	م. د	علم التدريب الرياضي / كرة الطائرة	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية
7	محمد عيسى جودة	م. م	علم التدريب الرياضي /مصارعة	كلية الكوت الجامعة

الملحق (4) أسماء فريق العمل المساعد واختصاصه

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	احمد عبد الواحد	مدرس تربية رياضية	ثانوية الموعظة للبنين
2	حسين عبيس فارس	مدرس تربية رياضية	شعبة النشاط الرياضي
3	اسامة ثابت عباس	مدرس لغة انكليزية	مدرسة الغسانية الابتدائية
4	ياسر حسن عبد الله	معلم رياضيات	مدرسة الغسانية الابتدائية
4	ياسر مجيد عجيل	معلم علوم	مدرسة الغسانية الابتدائية
5	عمر سلمان عبد	معلم جغرافية	مدرسة الغسانية الابتدائية
6	شهاب احمد خليل	مدرس تربية رياضية	ثانوية الغسانية للبنين