



## المرونة النفسية وعلاقتها بالتردد الرياضي للطلاب بأعمار 16-18 سنة بفعالية

### الوثب الطويل في درس التربية الرياضية

م.د دريد مجيد حميد الحمداني

وزارة التربية- المديرية العامة لتربية الانبار: [ddrydalhmdany@gmail.com](mailto:ddrydalhmdany@gmail.com)

#### مستخلص البحث

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على المرونة النفسية والتردد الرياضي للطلاب بأعمار 16-18 سنة بفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتردد النفسي (الرياضي) لدى الطلاب كونها من المتغيرات النفسية التي تؤثر على سلوكهم وقدرتهم على التكيف مع الظروف المحيطة بهم، وافترضت الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية والتردد النفسي (الرياضي) إذ بلغ عدد العينة (61) طالباً مثلوا المدارس الإعدادية بمركز محافظة الأنبار للعام الدراسي (2017-2018) وأستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة. تم تطبيق مقياسي المرونة النفسية والتردد النفسي في الرياضة، حيث تضمن المقياس الأول (50) عبارة والثاني (51) عبارة وزعت على محاورهما الخمس. وبعد تفريغ البيانات ومعالجتها باستخدام الوسائل الاحصائية تم وضعها بجدول لغرض مناقشتها بطريقة دقيقة وعلمية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى استنتاجات عدة كان من أهمها:

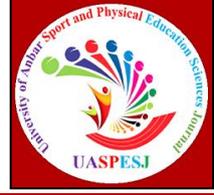
- أن طلاب أعمار 16-18 سنة يمتلكون مرونة نفسية منخفضة.
  - لذا أوصت الدراسة بما يلي:-
  - ضرورة اهتمام مدرسي التربية البدنية والرياضة بالجانب النفسي للطلاب وذلك للحد من التردد الرياضي عند ممارسة النشاط البدني.
- الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية ، التردد الرياضي للطلاب، فعالية الوثب الطويل.

## **Psychological Flexibility and its relationship to athletic hesitation for students aged 16-18 years with the effectiveness of the long jump in Physical Education Lesson**

Dr. Dureid Majeed Hameed Al-Hamadany: [ddrydalhmdany@gmail.com](mailto:ddrydalhmdany@gmail.com)

#### Abstract

The current study aims to identify the psychological flexibility and athletic hesitation of students aged 16-18 years in the long jump efficacy in Physical Education Lesson, and to identify the relationship between psychological flexibility and psychological (sports) hesitation among students as it is one of the psychological variables that affect their behavior



and their ability to adapt to the circumstances surrounding them. The study assumed the existence of a significant correlation between psychological flexibility and psychological (sports) frequency, as the number of the sample was (61) students who represented middle schools in the center of Anbar Governorate for the academic year (2017-2018), and the researcher used the descriptive approach to suit the nature of the study. The two standards of psychological flexibility and psychological frequency were applied in sports, where the first one included (50) phrases and the second (51) phrases were distributed on the two five axes. After unpacking and processing the data using statistical methods, they were put into schedules for the purpose of discussing them in an accurate and scientific manner. The results of the study reached several conclusions, the most important of which were:

-Students aged 16-18 years have low psychological resilience.

so the study recommended the following- :

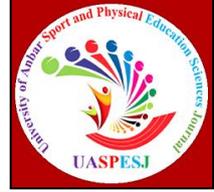
-The necessity for physical education and sports teachers to pay attention to the psychological aspect of students in order to reduce sports hesitation when practicing physical activity.

**Keywords:** Psychological flexibility and its relationship with students' athletic frequency, with the effectiveness of the long jump

## 1-التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعتبر أعمار 16- 18 سنة من أهم الفئات العمرية في حياة كل طالب بمرحلة الدراسة الإعدادية من حيث المؤهلات البدنية والمستوى الذهني لتحقيق المكانة المفضلة له لتخطي عقبات الفشل وتجاوزها نحو الأهداف المستقبلية وبما أن المرونة النفسية لها من الدور في تحديد امكانيات تأقلم الفرد والسيطرة على الضغوط النفسية وانعكاس انفعالاتها على الاعداد والتهيؤ الرياضي للقيام بالمهام والمهارات الحركية وتسلسل تطبيقها في ساحة التعلم والمنافسة، لذا يتطلب الاحتفاظ بالقدرات الذاتية للفرد وتنمية هذه العملية ليتمكن من انجاز ما أعد له من طرق اللعب والتهيؤ لمعالجة ما يعترضه من عراقيل قد تحدث اثناء الأداء وتحديد المثيرات، لهذا تعد فعالية الوثب الطويل من الألعاب الصعبة حيث يتمتع لاعبيها بالقوة والقدرة على التحمل في الركض والقفز كون هاتين الصفتين من اساسيات اللعبة.



ان الكفاءة من اساسيات السيطرة والتحكم بالأحاسيس النفسية والشعور باحتمالية الشد العضلي خلال التطبيق وهذا ما يؤثر على الاداء الامثل في الساحة والميدان، لان من يمتلكون المرونة النفسية يتجاوزون الهواجس السلبية والتردد النفسي (الرياضي) بقوة مشاعرهم وطاقتهم الايجابية يصلون لأهدافهم المرسومة. وهذا ما ذكرته البحوث والدراسات والتجارب من أصحاب الخبرة والاختصاص بان الأشخاص الذين لديهم مرونة نفسية عالية يستطيعون التكيف بتجاوز الصعوبات ويتعاملون بروح ايجابية وبنفس مرنة جراء الضغوط والظروف الطارئة في حل المشاكل والعقبات التي تواجههم ويتخذون الحلول الصائبة مستندين على ثقفتهم بأنفسهم وبذاتهم الشخصية.

ان المواقف الضاغطة تعمل على انهك القوة ولها دور فاعل في احداث خطراً على قابلية جسم الرياضي كالإحباط والانفعال والقلق وهذا ما يهدد القدرة على التحكم بالتوازن والاضطراب ويقودنا الى تدني وانخفاض مستوى الاداء لهذا نجد بان هناك درجات اختلاف في طرق التعامل مع المرونة والقدرة الصحيحة في رفع هذه الضغوط النفسية وابعاد الضرر المحتمل والمساعدة في التخلص من الاثار السلبية من خلال ايجاد المناعة وحصانة التكيف اثناء مواجهة الخطر او الصدمة النفسية والبدنية من "الميزات الرئيسية للمرونة النفسية هو القدرة على التعامل مع الضغوط بطريقة فعالة وصحية والحد من وقوع الاثار السلبية والحماية من ذلك"<sup>(1)</sup>.

وهنا قد ساهمنا بخفض معدلات اي خلل او موقف ضاغط قد نتعرض له جراء العمل واستناداً لهذا المنطق علينا العمل لتحسين مهام التكيف وعدم السماح للانفعالات وازماتها بالسيطرة على الفرد او على طبيعة الموقف وحمائته من التردد النفسي (الرياضي) عند ممارسة الانشطة الرياضية وتمكنه من القدرة على مواجهة الضغوط السلبية ان "التردد النفسي يلعب دوراً مهماً بوصفه حالة نفسية ذات تأثير فعال ومباشر على اداء الرياضي"<sup>(2)</sup>. وهنا تترجم المرونة النفسية بانها احد اعمدة الصحة النفسية التي تصنع المستقبل وتخلق روح التفاؤل والرفاهية نحو غداً مشرق لهذه الفئة العمرية.

وبناءً على ما تقدم برزت اهمية بحثنا هذا من خلال دراسة المرونة النفسية والاهتمام بها كونها من المكملات والعوامل المهمة التي تؤثر على السلوك والاتجاه الحركي للأفراد بدرس

<sup>1</sup> Teresa I. Sivilli and Thaddeas w.w. pace A theory of contemplative practices and resilience, the carrison institute, Inc. [www.heartwellinstitute.com/the-human-dimensionsof-resilience](http://www.heartwellinstitute.com/the-human-dimensionsof-resilience), 1984, p36.

<sup>2</sup> صالح شافي ساجت واخرون: قياس وتقويم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان, مجلة بحوث ودراسات كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة ، العدد 14، 2001، ص41.



التربية الرياضية فضلاً عن علاقتها بالتردد النفسي (الرياضي) في مواقف اللعب المختلفة لهذا تولدت فكرة البحث المتضمنة (المرونة النفسية وعلاقتها بالتردد الرياضي للطلاب بأعمار 16-18 سنة بفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية).

### 2-1 مشكلة البحث

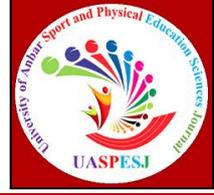
أن للمؤسسات التربوية والرياضية أهداف مركزية تروم تحقيقها لبناء الجوانب النفسية والبدنية للطلاب كون مهمة التربية الرياضية هي تكوين شخصية مرنة ومثابرة وناجحة بعيداً عن المؤثرات والصراعات النفسية، ومن أجل تحقيق ذلك علينا التركيز في المدخلات السليمة لنحصل على مخرجات صحيحة تخدمنا في توظيف جهدنا لمواجهة المواقف المعقدة والحرجة في عملنا الرياضي. أن قوة التكيف الإيجابي والصلابة النفسية يعتمد عليها الفرد بممارسة مهاراته الفنية ولياقته البدنية ليتفادى المشاكل والتردد النفسي (الرياضي) عند تنفيذ منهاج تعليمي في فعالية الوثب الطويل وتخطي المواقف الضاغطة بعيداً عن حالة القلق والإحباط، اعتماداً على الهدوء والتوازن دون استهلاك الطاقة النفسية والبدنية، "أن الصحة النفسية المرتفعة تتضمن القدرة على المرونة والحفاظ على الاستقرار النفسي عند مواجهة ظروف جديدة أو صادمة"<sup>(3)</sup>.

وهنا تبرز أهمية مشكلة البحث إذ قام الباحث بمتابعة الأنشطة الرياضية المدرسية خصوصاً لفعالية الوثب الطويل، حيث لاحظ ان بعض الطلاب من أعمار 16-18 سنة ينتابهم القلق والتردد وليس لديهم الرغبة والحماس والثقة العالية بالنفس مما أدى الى عزوفهم عن ممارسة فعالية الوثب الطويل إذ تسبب بصعوبة القدرة على التكيف عند الأداء، وهذا يتطلب قدراً عالياً من المرونة النفسية لمواجهة هذه المواقف السلبية التي تشير الى حالة الانفعال والتردد النفسي إذا ينبغي أنجاح هذه العملية والاقبال عليها بروح يطغى عليها التفاؤل والعزم معتمداً على القوة الإيجابية في بذل الجهد لإتمام هذه الفعالية الرياضية في ضوء ما خطط له.

### 3-1 اهداف البحث

- 1- التعرف على المرونة النفسية للطلاب بأعمار 16-18 سنة بفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية.
- 2- التعرف على التردد النفسي (الرياضي) للطلاب بأعمار 16-18 سنة بفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية.
- 3- التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتردد النفسي (الرياضي) لطلاب عينة البحث.

<sup>3</sup> محمد سعيد: المرونة النفسية ما هيها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، القاهرة، مؤسسة العلوم النفسية العربية، 2013، ص9.



#### 4-1 فروض البحث

1- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية والتردد النفسي (الرياضي) لطلاب عينة البحث.

#### 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: الفئة العمرية من 16- 18 سنة لطلاب بعض المدارس الإعدادية بمركز محافظة الأنبار.

1-5-2- المجال المكاني: قاعات المدارس قيد الدراسة في مركز محافظة الأنبار.

1-5-3- المجال الزمني: 2018 / 3 / 15 ولغاية 2018 / 5 / 20.

#### 6-1 التعريف بالمصطلحات

-المرونة النفسية: "هي القدرة التي يجسدها الفرد على التكيف والتأقلم مع محيطه الخارجي في ضل مصاعب الحياة"<sup>(4)</sup>.

-التردد النفسي (الرياضي): "حالة نفسية تصاحب الرياضي بأوقات مختلفة دون غيرها"<sup>(5)</sup>.

#### 2- منهج البحث واجراءاته

##### 1-2 منهج البحث

ان اختيار المنهج الملائم يعد من الخطوات اللازمة والمهمة التي يتوقف عليها نجاح البحث، ونظراً لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي تم استخدام المنهج الوصفي "الذي يعد ذو قيمة كبيرة في وصف وتفسير الظاهرة وتحليلها كميًا"<sup>(6)</sup>.

##### 2-2 عينة البحث

تمثلت عينة البحث على طلاب الفئة العمرية 16-18 سنة والبالغ عددهم (61) فرداً للعام الدراسي 2017-2018 موزعين على بعض المدارس الإعدادية في مركز محافظة الأنبار. أذ تم اختيارها بالطريقة العشوائية وتعني "العينة التي لا تتقيد ببرنامج معين وتكون غير مقصودة وتتيح للأفراد فرص متساوية من التمثيل الشخصي عند الاختيار"<sup>(7)</sup>. كما في الجدول (1).

4 قداوي ماجد قاسم: المسؤولية الاجتماعية ومرونة الأنا لدى طلاب المرحلة الإعدادية, رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل، 2012، ص38.

5 أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي مفاهيم-تطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص80.

6 نهاد الموسى: رأي في رسم مناهج النحو، مجلة التربية، العدد 14، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، 1986، ص22.

7 عبد الجبار البياتي؛ زكريا زكي: الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية، بابل، دار الصادق للطباعة، 1977، ص236.

### الجدول (1) يبين تفاصيل عينة البحث

ت	اسم الإعدادية	المراحل	العدد الكلي	حجم العينة
1.	السلام	الرابع	6	12
		الخامس	3	
		السادس	3	
2.	فلسطين	الرابع	4	10
		الخامس	2	
		السادس	4	
3.	دار العلم	الرابع	2	9
		الخامس	5	
		السادس	2	
4.	الاحرار	الرابع	3	8
		الخامس	4	
		السادس	1	
5.	العلم النافع	الرابع	3	11
		الخامس	5	
		السادس	3	
6.	المرشد	الرابع	2	11
		الخامس	4	
		السادس	5	
المجموع			61	

### 2-3 وسائل جمع المعلومات وادوات البحث

- المصادر العربية والمراجع الاجنبية.
- مقياسي المرونة النفسية والتردد النفسي في الرياضة.
- استبيان اراء الخبراء والمختصين حول مقياسي البحث كما في الملحق (1).
- المقابلات الشخصية كما في الملحق (2).
- فريق العمل المساعد (\*).
- استبيان جمع وتفرغ البيانات.
- الوسائل الاحصائية.

### 2-4 اجراءات اعداد مقياسي البحث

#### 2-4-1 وصف مقياس المرونة النفسية

تم استخدام مقياس المرونة النفسية الذي اعدته الباحثة دينا اسماعيل والمتضمن (50) عبارة بواقع (35) عبارة ايجابية و(15) عبارة سلبية موزعة على خمس محاور هي (المحور الانفعالي، المحور العقلي، المحور الاجتماعي، المحور الاخلاقي، محور القدرة على مجابهة المشكلات)

\*فريق العمل المساعد: م. د. سيف خليفة مطر. م. م. سرمد عبد الله. م. م. احمد صفوت.



وبتدرج ثلاثي (نعم، الى حد ما، لا) وبأوزان (3، 2، 1) للعبارات الايجابية وعكس التدرج يتبع للعبارات السلبية كما في الملحق (3) وتكون اعلى درجة للمقياس (150) وادنى درجة (50).

#### 2-4-2- وصف مقياس التردد النفسي

قام الباحث بتطبيق مقياس التردد النفسي (الرياضي) للباحث فراس حسن والمتكون من (51) عبارة بواقع (35) عبارة ايجابية و(16) عبارة سلبية موزعة على المحاور الأتية (محور التعلم، محور البدن، محور الاستعداد والدافعية، محور الثقة بالنفس، محور الاداء والممارسة) وتكون الاجابة عليها وفق اربع بدائل (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي، لا تنطبق علي تماماً) وبأوزان (4، 3، 2، 1) للعبارات الايجابية وعكس الاوزان للعبارات السلبية، كما في الملحق (4) فكانت اعلى درجة للمقياس (204) وادنى درجة (51).

#### 2-4-3- التجربة الاستطلاعية

تعتبر التجربة الاستطلاعية "تطبيقاً تجريبياً للباحث لمعرفة المعوقات والسلبيات التي تصادفه اثناء اداء التجربة الرئيسية والعمل على تجاوزها"<sup>(9)</sup>. تم إجراء التجربة الاستطلاعية وبالتعاون مع فريق العمل المساعد يوم الأثنين بتاريخ 26 / 3 / 2018 على عينة قوامها (20) طالباً ضمن مجتمع البحث الاصيلي للتعرف على الصعوبات التي تواجهه عند تنفيذ التجربة الرئيسية لتفاديها، ومدى تفاعل وتفهم افراد العينة لمقياسي البحث وكذلك معرفة الوقت المستغرق للإجابة عنهما.

#### 2-4-4- الخصائص السيكومترية للمقياسين

##### 2-4-4-1- الصدق

تم التحقق من صدق المقياسين (المرونة النفسية والتردد النفسي) في الرياضة من خلال الصدق الظاهري الذي يعني "الفحص الاولي لمضمون المقياس من قبل المحكمين لتقويمه ومعرفة ملائمته لأهداف ومشكلة البحث"<sup>(10)</sup>. لذا تم عرض المقياسين على الخبراء في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس وعلم النفس الاجتماعي كما في الملحق(1) السابق الذكر. لمعرفة رايهم حول مدى ملائمة عبارات كلا المقياسين لقياس متغيرات البحث وقد اجاب الخبراء بعلاقتها جميعاً وبنسبة اتفاق (100%) مع تعديل مضمون بعض العبارات بما يلائم مستوى افراد العينة ويحافظ على فكرة الفقرة وبذلك تم التأكد من صدق المقياسين واعتمادهما في البحث.

9 قاسم حسين المندلوي: الاختبار والقياس في التربية الرياضية، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1997، ص 140.  
10 ساهرة عبد الله الفياض: بناء مقياس مفهوم الذات لتلاميذ الابتدائية. رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية ابن الرشد، جامعة بغداد، 1986، ص 103.



#### 2-4-4-2- الثبات

تم استخدام طريقة اعادة الاختبار للتحقق من معامل ثبات مقياسي المرونة النفسية والتردد النفسي (الرياضي) وذلك عن طريق توزيع المقياسين على عينة مؤلفة من (15) طالباً من مجتمع البحث الاصلي ثم اعيد تطبيق المقياسين بعد مرور (11) يوم على العينة نفسها وبنفس الظروف المماثلة "يكرر نفس الاختبار على الافراد ذاتهم بعد فترة زمنية معينة على ان لا تقل عن اسبوع"<sup>(11)</sup>. اذ بلغ معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية (0.78) ومعامل الثبات لمقياس التردد النفسي (الرياضي) (0.75) وهذا يدل على ان المقياسين يتمتعان بدرجة جيدة من الثبات.

#### 2-4-4-3- الموضوعية

ان مقياسي الدراسة يتميزان ببساطة ووضوح فقراتهما مما فسح المجال لأفراد عينة البحث بفهم عباراتهما والاجابة عنهما بدقة وسهولة من دون التباس "ان وضوح فقرات الاختبار وفهم المفحوصين الكامل لطبيعة وطريقة التنفيذ يعمل على ارتفاع الموضوعية"<sup>(12)</sup>. وهذا ما يؤكد موضوعية المقياسين.

#### 2-4-5- الاجراء الاساسي للبحث

تم تطبيق مقياسي (المرونة النفسية والتردد النفسي) في الرياضة على عينة البحث الرئيسية المتكونة من (61) طالباً عن طريق الاتصال المباشر وذلك يوم الاربعاء الموافق 2018 / 4 / 25 وضرورة الاجابة عن جميع العبارات الخاصة بالمقياسين بعناية وصدق " ويجب ارشاد المختبرين بأهمية الاختبار وان الباحث مهتم بإجراء خطواته بتركيز ودقة"<sup>(13)</sup>. وبمرافقة فريق العمل المساعد السابق الذكر وبعد جمع وتفرغ البيانات تم الحصول على الدرجات الخام وتحويلها الى درجات نهائية وصولاً الى النتائج المطلوبة.

#### 2-4-6- الوسائل الاحصائية

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الخطأ المعياري.
- الوسط الفرضي.
- معامل الارتباط البسيط بيرسون.

11 ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية, الموصل, مديرية دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, 1987, ص74.

12 ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 2007, ص 171.  
13Alderman R.B: Psychological Behavior in sport, Philphia, WB. Saanders company, 1974. P. 76

### 3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالمرونة النفسية لطلاب أعمار 16-18 سنة بفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري والوسط الفرضي لأفراد عينة البحث

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسط الفرضي
المرونة النفسية	86.75	4.74	0.93	100

يتبين من الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي للمرونة النفسية (86,75) وبانحراف معياري (4.74) في حين كان الوسط الفرضي (100) مما يدل ذلك على امتلاكهم للمرونة النفسية بمستوى منخفض ويعزو الباحث ذلك لافتقار هذه الفئة من الطلاب للبناء النفسي الصحيح وهذا ما يؤثر على شخصية الفرد بشكل عام وعلى ممارسة النشاط الرياضي بشكل خاص كما وان تعرضهم للضغوط النفسية والمشكلات الشعورية كالإحباط وعدم الثقة بالنفس والخوف ادى ذلك الى ضعف امكانياتهم في الاداء والممارسة مما نتج عن ذلك عدم قدرتهم على التكيف في المواقف الجديدة والضاغطة "ان الشخص غير المرن لا يمتلك الاتزان الانفعالي ولا يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف وبالتالي لا يستطيع مواجهة ضغوط الحياة وازماتها"<sup>(14)</sup>.

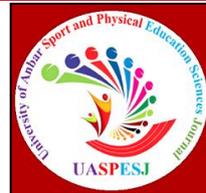
3-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالتردد النفسي (الرياضي) لطلاب أعمار 16-18 سنة بفعالية الوثب الطويل في درس التربية الرياضية:

الجدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري والوسط الفرضي لأفراد عينة البحث

المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الوسط الفرضي
التردد النفسي	158.45	11.34	0.81	127.5

يتبين من الجدول (3) بأن قيمة الوسط الحسابي للتردد النفسي (158.45) وبانحراف معياري (11.34) فقد كان الوسط الفرضي (127.5) وهذا يدل على أن طلاب عينة البحث يتسمون بالتردد النفسي (الرياضي) المرتفع ويرى الباحث سبب ذلك الى عزوف البعض منهم من ممارسة الرياضة بصورة مستمرة وانشغالهم بوسائل الترفيه البعيدة عن الرياضة كالألعاب

14 محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط، القاهرة، دار المعارف للطباعة والنشر، 1985، ص 97.



الالكترونية والانترنت مما ولد لديهم افكاراً انهزامية ساعدت على عدم فهم فعالية الوثب الطويل والتركيز على مراحلها الفنية "ان عدم الانتظام في ممارسة النشاط الحركي يؤدي بالعضلات والانسجة الضامة بفقدان بعض مطاطيتها الطبيعية وبالتالي انخفاض مستوى مرونة المفاصل وتردد الجسم"<sup>(15)</sup>. مما جعلهم يتصفون بالإداء الضعيف والمتردد نتيجة الاضطرابات النفسية والتوتر العضلي.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين المرونة النفسية والتردد النفسي (الرياضي) لطلاب عينة البحث

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة لطلاب عينة البحث

ت	المتغيرات النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	المعنوية
1-	المرونة النفسية	86.75	4.74	0.021	معنوي
2-	التردد النفسي(الرياضي)	158.45	11.34		

\*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ  $0.05 \leq$

يتبين من الجدول (4) وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية والتردد النفسي (الرياضي) حيث جاءت قيمة معامل الارتباط (0.021) وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ويوعز الباحث سبب ذلك الى علاقة المرونة النفسية بالتردد النفسي (الرياضي) لدى طلاب اعمار 16- 18 سنة فكلما انخفضت المرونة النفسية ادى ذلك الى ارتفاع التردد الرياضي لأفراد عينة الدراسة وهذه نتيجة طبيعية لمتغيرين مختلفين "ان انخفاض معدل المرونة النفسية يؤدي الى السلوك غير الفعال ويزيد التردد النفسي"<sup>(16)</sup>. فلا بد أن تكون المرونة بمستوى يمكن الاستفادة منها لتقليل التردد النفسي (الرياضي) وتحقيق الاداء الامثل عند ممارسة النشاط البدني.

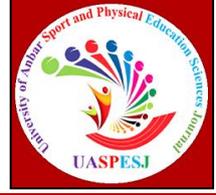
#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- ان طلاب أعمار 16- 18 سنة يمتلكون مرونة نفسية منخفضة.
- 2- تقلص مساحة المرونة النفسية ساهم بارتفاع التردد النفسي (الرياضي) لدى طلاب عينة البحث.
- 3- وجود علاقة ارتباط معنوية بين المرونة النفسية والتردد النفسي (الرياضي) لطلاب عينة البحث.

15 نزار الطالب؛ كامل طه لويس: علم النفس الرياضي: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص123.

16 علي محمد مطوع؛ سيكولوجية المنافسات: القاهرة، مطبعة السفير، 1977، ص 107.



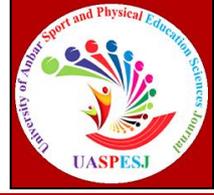
#### 2-4 التوصيات

- 1- ضرورة اهتمام مدرسي التربية البدنية والرياضة بالجانب النفسي للطلاب وذلك للحد من التردد الرياضي عند ممارسة النشاط البدني.
- 2- العمل على تغيير السلوك غير المرن من خلال المناهج الإرشادية والعلاجية في الوسط المدرسي.
- 3- توفير المرشد التربوي في المدارس لمساعدة الطلاب في التغلب على مشكلاتهم النفسية.

#### المراجع

#### المراجع العربية:

- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي مفاهيم-تطبيقات, القاهرة, دار الفكر العربي, 1997.
- ريسان خريط مجيد: مناهج البحث في التربية البدنية, الموصل, مديرية دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, 1987.
- ساهرة عبد الله الفياض: بناء مقياس مفهوم الذات لتلاميذ الابتدائية, رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد, 1986.
- صالح شافي ساجت واخرون: قياس وتقويم التردد النفسي لدى لاعبي الساحة والميدان, جامعة البصرة, مجلة بحوث ودراسات كلية التربية الرياضية, العدد 14, 2001.
- عبد الجبار البياتي؛ زكريا زكي: الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية, بابل, دار الصادق للطباعة, 1977.
- علي محمد مطوع: سايكولوجية المنافسات, القاهرة, مطبعة السفير, 1977.
- قاسم حسين المندلوي: الاختبار والقياس في التربية الرياضية, بغداد, مطابع التعليم العالي, 1997.
- قداوي ماجد قاسم: المسؤولية الاجتماعية ومرونة الأنا لدى طلاب المرحلة الإعدادية, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة الموصل, 2012.
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, 2007.
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي, ط1, القاهرة, دار المعارف للطباعة والنشر, 1985.
- محمد سعيد: المرونة النفسية ما هيها ومحدداتها وقيمتها الوقائية, القاهرة, مؤسسة العلوم النفسية العربية, 2013.



- نزار الطالب؛ كامل طه لويس: علم النفس الرياضي, جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.
- نهاد الموسى: رأي في رسم مناهج النحو, مجلة التربية، العدد 14، اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، 1986.
- المراجع الاجنبية:

- Alderman R.B: Psychological Behavior in sport: (Philphia, WB. Saanders company, 1974.
- Teresa I. Sivilli and Thaddeas w.w. pace A theory of contemplative practices and resilience, the carrison institute, Inc. www.heartwellinstitute.com/the-human-dimensionsof-resilience,1984.

### ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم مقياسي المرونة النفسية والتردد النفسي في الرياضة

ت	المرتبة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1-	أ.د.	هاشم احمد سليمان	الاختبار والقياس	جامعة الموصل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-	أ.د.	ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3-	أ.د.	نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	جامعة الموصل-كلية التربية للبنات-قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
4-	أ.د.	مضر طه عباس	علم النفس الاجتماعي	جامعة الانبار- كلية التربية

### ملحق (2)

يبين اسماء الخبراء الذي قام الباحث بإجراء المقابلات الشخصية معهم

ت	المرتبة العلمية	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1-	أ.د.	خليل ابراهيم سليمان	التعلم الحركي	جامعة الانبار- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2-	أ.د.	عارف محسن الحساوي	البايوميكانيك	جامعة صلاح الدين- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3-	أ.د.	سعد سالم عبد الله	علم النفس التربوي	جامعة الانبار- كلية الاداب

### ملحق (3)

#### مقياس المرونة النفسية

عزيزي الطالب...

بين يديك (اختبار المرونة النفسية) يتضمن عدد من العبارات المطلوب منك اعطاء رايك في العبارات التالية وذلك بوضع علامة (✓) تحت الاجابة التي تراها منطبقة عليك مع فائق الشكر والتقدير.

م. د. دريد مجيد حميد

ت	مضمون العبارات	نعم	لا
1-	اتصرف بشكل متهور اثناء التدريب		
2-	في بعض المواقف افقد احترام اصدقائي		
3-	عندما اكون في موقف صعب اظهر عدوانيتي للآخرين		
4-	سريع الانفعال والاستتارة عند التعامل مع الآخرين		
5-	اكتئب عندما اكون بموقف صعب		
6-	لا يثيرني الفشل في العمل		
7-	اتحمل نقد الاخرين تجاهي		
8-	اشعر بالسعادة بين زملاء الفريق		
9-	رغم اختلاف توجهات المدربين الجدد من السهل تقبلهم		
10-	اشعر بالرتابة والملل اثناء التدريب		
11-	اتقبل ملاحظات مدربي		
12-	اشعر بالتوافق النفسي اثناء التدريب		
13-	بإمكاني التوافق مع افراد فريقي ببسر		
14-	عندما تكون الامور ضدي افقد ثقتي بنفسي		
15-	يراودني الاحساس بالضيق من سوء الحظ		
16-	التدريب الشاق يسهل الاداء في المنافسة		
17-	عندما اتوجه الى ساحة التدريب اشعر بالارتياح		
18-	أتأثر بأبسط الحالات التي تحدث مع زملائي في التدريب		
19-	استفد من تقييم زملائي ومدربي لمستواي بشكل ايجابي		
20-	اواجه المواقف الصعبة اثناء الوحدة التدريبية بقوة		
21-	اتعامل مع المواقف الصعبة بسهولة وبدون تعقيد		
22-	أود الاختلاط بالآخرين		
23-	وضعي الاقتصادي يؤثر بعلاقتي مع الآخرين		
24-	اسعى للود بين زملائي		
25-	العلاقات الاجتماعية لا يؤثر عليها عامل المنافسة		
26-	لباقتي ميزتني عندما اتعامل مع الناس وبمستوياتهم المختلفة		
27-	اعمل على تثبيت المعايير لخدمة تماسك فريقي		
28-	طموحي يجعلني لا اراجع بالوصول لهدفي		

			عندما اتشاجر مع احد اللاعبين يلاحظ علي التأثير	-29
			سلوكي مرناً مع زملائي	-30
			احترم القوانين الخاصة بالرياضة بصورة دائمة	-31
			لا اتجاوز على قرارات الحكم وأحترمها	-32
			ابادر بالاعتذار من المنافس عند حدوث الخطأ	-33
			عندما يؤذيني المنافس اتعامل معه بشدة	-34
			افضل نفسي على اقراي رغم مستواهم العالي	-35
			احسس الزملاء بان نجاحهم هو نجاحي	-36
			اتقبل نصيحة الزملاء عندما اكون منفعلاً	-37
			افكر بالشجار من الفرد الذي يسيئ الي	-38
			اهتم بأخلاقي اثناء المنافسة	-39
			اسامح الاخرين بحدود معقولة	-40
			عزيمتي لا تنخفض تجاه الفشل	-41
			ابذل قصارى جهدي بغض النظر للنتيجة المتوقعة	-42
			لا استسلم بسرعة عندما تكون الامور يائسة جداً	-43
			افضل المبادرة في حل الخلافات	-44
			المشاعر والاحاسيس غير السارة يمكنني التعامل معها	-45
			ارى بنظرة تفاولية للأحداث	-46
			ارى ان الضغوط هي تحديات يمكن مواجهتها	-47
			استطيع التكيف مع المواقف المتباينة	-48
			بإمكاني التعامل مع مواقف البيئة الضاغطة بقوة	-49
			لدي القدرة والثقة بحل المشكلات	-50

#### ملحق (4)

#### مقياس التردد النفسي (الرياضي)

عزيزي الطالب...

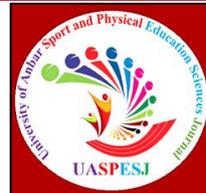
بين يديك مقياس التردد النفسي (الرياضي) يتضمن العديد من العبارات المطلوب منك اعطاء رأيك في كل عبارة من عبارات المقياس وذلك بوضع علامة (✓) تحت الاجابة التي تراها منطبقة عليك.

ولكم الشكر والتقدير.

م. د. دريد مجيد حميد

ت	مضمون العبارات	تنطبق علي تماماً	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي تماماً
-1	اصاب بالتردد عندما اشعر بضعف في المنافسة المراد ادائها			
-2	الارادة القوية دافعي للإداء الأفضل			
-3	اتردد عندما امارس نشاطاً رياضياً لا ارغب به			
-4	اشعر بالتردد في اداء الحركات الرياضية التي تسبب الإصابة لي			

				5- لا اتردد في ممارسة الفعاليات الرياضية لامتلاكي خبرات سابقة
				6- الاحساس بالتعب والارهاق جعلني اتردد في مزاوله التمارين الرياضية
				7- ثقتي العالية تجعلني لا اتردد في اللعبة
				8- اتردد عندما يسخر مني بعض زملاء
				9- توفر الاجهزة والادوات المساعدة يجعلني لا اتردد في ممارسة الالعاب
				10- ضعف العلاقة بالمدرّب جعلتني متردداً في اداء الرياضة
				11- لدي نشاط وحيوية تساعدني في مزاوله الفعالية الرياضية
				12- امارس الالعاب الرياضية بدون تردد لامتلاكي اعداداً نفسياً عالياً
				13- الاحساس بالشجاعة جعلني غير متردداً في اداء الحركات الرياضية
				14- صعوبة الحركات وقلة الاجهزة تجعلني متردداً في ادائها
				15- عندما اعرف هدف الفعالية لا اتردد في ادائها
				16- عدم المواظبة على التدريب يشعرني بالتردد عند الاداء
				17- لا اتردد عندما ينتابني الشعور بالهدوء والاستقرار النفسي
				18- اتردد عندما اشعر بالفشل
				19- في بعض الاحيان اشعر بعدم الرغبة في ممارسة الالعاب الرياضية
				20- عدم توفر الحوافز المعنوية يشعرني بتردد الاداء
				21- تجربتي النظرية والعملية تجعلني لا اتردد في المنافسة
				22- يصيبني التردد عندما اتوقع بان مستواي لن يكون بالمستوى المطلوب
				23- الشعور بالخوف جعلني متردداً في اداء الفعاليات الرياضية
				24- الاحساس بالضجر والملل يبعثني عن ممارسة الرياضة
				25- عند اداء الفعالية اصاب بالقلق والتوتر
				26- لا اهتم بنتيجة الاداء النهائية
				27- اصاب بالتردد عندما يرتفع نبضي قبل المنافسة
				28- شخصيتي هي السبب في التردد الذي ينتابني
				29- اذا طلب مني اتخاذ القرار فإنني بطيء في اتخاذه
				30- المنافسة المهمة تجعلني انضم اليها
				31- لا ارجب بآداء المسابقات الرياضية بسبب التغيير الطارئ في عاداتي اليومية
				32- تعرضي للتعب يجعلني اتردد في الاداء
				33- عندما ينافسني لاعب ذو مستوى عالي اصاب بالتردد
				34- اصاب بالتردد عندما يطلب مني المشاركة في بطولات ذات مستوى عالي
				35- عدم ثقتي في بعض الحكام يجعلني اتردد في اداء الرياضة المكلف بها
				36- تكرار الفشل يسبب لي التردد في ممارسة النشاط الرياضي
				37- الاعداد البدني الغير الجيد يسبب لي التردد في الاداء
				38- الشعور بعدم الارتياح والاستقرار يجعلني متردداً في اداء التمارين والحركات



				39-	لا استطيع السيطرة على انفعالاتي في الظروف الحرجة
				40-	البنية الجسمية تجعلني متردداً في اداء التمارين والحركات
				41-	لا ارجب بممارسة الرياضة عندما لا يكون احساسي جيداً
				42-	لدي روحاً معنوية مرتفعة تجعلني منافساً غير متردداً
				43-	اتردد عند سماع كلمات يشوبها الذم
				44-	التردد في اداء المنافسات الرياضية بسبب الخجل لدي
				45-	انا متفائل
				46-	اتردد في اداء المنافسة بسبب قلة ورداءة تجهيزاتي الرياضية
				47-	الاجواء المناخية تجعلني متردداً
				48-	عندما يراودني الامل في الفوز لا اشعر بالتردد
				49-	عند شعوري بالإحباط اكون متردداً
				50-	مثابرتي لا تجعلني متردداً في الاداء
				51-	عند مشاهدة جمهور كبير اشعر بالتردد في اداء التمرين والمنافسة